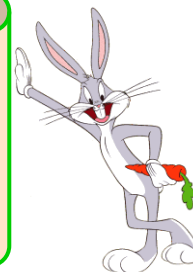


FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>

10 & 13 novembre 2009



Mardi 10 novembre 2009

St Léon

« A la Saint Léon, mets tes artichauts
en monts »

Vendredi 13 novembre 2009

St Brice

« Quand en novembre, la pluie noie la
terre, ce sera du bien pour tout l'hiver »

Des nouvelles de « notre pain quotidien »

« Vacances forcées, mais appréciées, pour l'équipe de la **Boulangerie La Paline**.
En effet, par décision unilatérale, la mairie de Marseille annule le marché du Cours Julien
le mercredi 11 Novembre.

Alors, nous allons en profiter pour prendre du temps pour nos familles.

Ceci nous laissera aussi le temps de fignoler un **nouveau pain brioché aux abricots** que
nous présenterons sur notre stand dès notre retour. »

Tony Rizzo

Des nouvelles de « La Cabro d'Or »

« Aujourd'hui, 7 novembre, il pleut, c'est bon pour la nature, mais plus difficile pour les
chèvres et le chevrier qui les accompagne ! La saison fromage et brousse se termine. Les
chèvres s'arrondissent. Elles mettront bas aux alentours du 20 janvier 2010.

Le travail est donc ralenti, mais nous envisageons plusieurs travaux d'hiver sur place à la
ferme.

Nous souhaitons une bonne continuation pour les anciens et une bonne intégration pour les
nouveaux amapiens ! Merci pour votre soutien et votre accueil lors de notre distribution
d'octobre.

A très bientôt à tous. »

Luc et Magali Falcot

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

☛ Mardi 10 : **GAROFALO – SIMON – AMAT – DAUMAS**

☛ Vendredi 13 : **PARSIEGLIA – ANIKSZTEJN – BOUVRERAZ – BUSSON**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45



Zoom sur le...

Miel, merveille de la nature

Pourquoi ne pas sucrer votre thé ou votre tisane avec une cuillère à soupe de miel ? Le miel se caractérise par un fort pouvoir **sucrant** (il contient environ **80%** de sucres) et... peu de calories ! En effet, contrairement au sucre, le miel n'est pas composé exclusivement de saccharose mais une majorité de fructose et de glucose.

Malgré les idées reçues, pris en quantités raisonnables, le miel ne fait pas plus grossir que n'importe quel autre aliment et est appréciable pour votre bien-être alimentaire.

A chaque miel ses propriétés bienfaisantes !

Avant l'apparition des antibiotiques, les médecins employaient le miel en applications locales pour ses propriétés cicatrisantes et antiseptiques:

- **Le miel d'acacia**: connu pour son effet calmant et reconstituant
- **Le miel de garrigue** tonifie et fortifie
- **Le miel de tilleul** favorise le sommeil et apaise les douleurs
- **Le miel de thym et le miel de lavande** soulagent les maux de gorge
- Le miel combiné à la **cannelle** favorise la disparition des boutons



Vous ne le saviez peut-être pas mais le miel est sur la Terre bien avant les hommes car les abeilles qui le fabriquent y sont apparues il y a des dizaines de milliers d'années!

Ambre, doré ou translucide, le miel n'a jamais la même teinte, il change de couleur et d'aspect d'un pot à l'autre. On en récolte de 10 à 15kg par ruche et par an. Sa saveur est très sucrée, au goût très prononcé ou à la saveur douce.

De plus, sa consistance est très variable, fluide ou solide ainsi que tous les intermédiaires possibles. Elle varie aussi selon sa température, la teneur en eau et la richesse du miel en glucose et en lévulose.

Par exemple, il est dit monofloral lorsque son origine provient en grande partie d'une seule variété de fleurs. Il existe en fait de nombreuses variétés de miels qui sont composés en moyenne de:

- **20%** d'eau, souvent moins mais jamais plus de **22%**,
- **75à 79%** de sucres dont **70%** de sucres simples et le reste de sucres composés,
- **1 à 5%** de protéines, sels minéraux et oligo-éléments, acides organiques (dont acide formique), substances aromatiques essentielles, une substance antibiotique, des grains de pollen et des pigments.

Mais le miel est loin d'être le seul produit de la ruche qui soit utile à l'homme.

Quels sont ces autres produits?

- La gelée royale (conseillée en cas de stress)
- Le pollen (excellent pour le transit)
- La propolis (véritable barrière contre les bactéries en cas de plaie)
- La cire et le venin

Le saviez-vous ?

- Sa couleur dépend du nectar dont le miel est issu et est accentuée par son vieillissement.
- Son odeur subtile et typique pour chaque variété possède une prédominance selon son origine botanique.
- En passant d'une fleur à l'autre, chargées du pollen butiné, les abeilles participent à la fécondation des plantes de même espèce.
- Pour porter un nom de fleur, le miel doit contenir au moins 50% du nectar provenant de cette espèce.
- En Europe, ce sont près de 20 000 espèces végétales qui ne doivent leur reproduction qu'aux abeilles.
- La densité moyenne du miel est d'environ 1,4 à 20°C. Elle peut varier si les conditions de conservation sont mauvaises.
- Son PH est acide, souvent aux environs de 5,5.



Un automne tout en saveurs

L'arrière-saison annonce l'occasion de cuisiner autrement : cucurbitacées en tout genre et champignons accompagnent le gibier. Couleurs et saveurs automnales s'invitent peu à peu à table.

Parmentier de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 1 tête de brocoli
- 6 feuilles de chou vert
- 2 carottes
- 5 mini épis de maïs (en conserve)
- 1 petite aubergine
- 5 petits oignons blancs
- 15 cl de bouillon de légumes
- 15 cl de lait
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe rase de farine
- 50 g de gruyère râpé fin
- sel, poivre moulu

Etapes de préparation

1. Pelez les pommes de terre et cuisez-les 20 min à l'eau salée. Lavez le brocoli et divisez-le en bouquets. Eliminez les côtes du chou et découpez-le en quatre.
2. Entre-temps, pelez et émincez les carottes. Découpez l'aubergine en petits dés, puis les épis de maïs et les oignons en deux. Faites cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée le chou et le brocoli, et 15 min les carottes.
3. Egouttez les pommes de terre et passez-les au moulin à légumes. Incorporez 40 g de beurre en parcelles, le jaune d'œuf et le lait. Salez et poivrez.
4. Dans une cocotte, faites dorer les oignons et l'aubergine avec l'huile et 20 g de beurre. Saupoudrez de farine, mélangez puis mouillez de bouillon. Ajoutez les carottes, le maïs, le brocoli, le chou et le basilic ciselé. Poivrez et laissez mijoter 10 min à feu très doux.
5. Chauffez le four th. 8 (240 °C). Beurrez un plat à gratin, étalez-y la préparation aux légumes. Recouvrez de purée, parsemez de gruyère et de noisettes de beurre. Laissez gratiner 15 min au four. Servez bien chaud.