

# FAN DE CAROTTE

Mardi 15 novembre 2011  
Vendredi 18 novembre 2011



## Citation

**Je** connais un moyen de ne pas vieillir : c'est d'accueillir les années comme elles viennent et avec le sourire... un sourire, c'est toujours jeune.

**Pierre DAC**

(Extrait de L'Os à moelle - Juin 1939)

## Le casting de distribution cette semaine

**! ATTENTION ! Il manque des distributeurs mardi**

mardi 15/11/11	VENEZIAN	GARDELLI	HEBEL			
vendredi 18/11/11	O'DEA	ARAGNOL	ADRIANSEN	ROCCA SERRA	BAILLY	(fruits)

## Des nouvelles de Chloé et Manu – LA MIE BIO

Bonjour!

Tout va très bien pour nous en ce moment aucun problème à signaler nous ne demandons rien de plus!!!

Je prépare les contrats de Noël avec des nouveautés que nous sommes en train de peaufiner. Je viendrais sur place pour vous les présenter.

Sinon vous retrouverez le fameux Calendal (miche de pain blanc entourée de 12 petits pains individuels pour décorer la table et se régaler), le délicieux gibassier ainsi que la fameuse pompe à l'huile, la vrai!

Nous tenons à remercier tous nos fidèles consom'acteur pour votre soutien et votre régularité qui nous fait beaucoup de bien!

Bonne semaine à tous et à bientôt, Chloé et Manu

## Des nouvelles de notre producteur d'huile d'olive – transmises par Muriel LAGGABE.

La récolte des olives a eu lieu le 10 novembre au moment de la renaison c'est-à-dire quand les olives deviennent violettes et donc commencent à être mures. Notre oléiculteur a été fortement touché par les intempéries à Tavernes dans le Var. Les précipitations de la semaine dernière ont été comprises entre 300 mm et 500 mm transformant l'olivieraie en torrent et inondant la maison. Heureusement les olives sont restées accrochées aux oliviers dans l'ensemble.

**Nouveauté :** notre oléiculteur nous proposera dans 6 mois des olives en bocaux. En effet, c'est le temps nécessaire à l'élaboration en biologique contrairement à la méthode traditionnelle à la soude qui ne prend que 8 semaines.

## **La recette : Velouté de carottes à la purée d'amandes et au cumin**

*Ingrédients : 2 belles carottes par personne - du cumin en poudre - 1 c à soupe de purée d'amande blanche pour 4 carottes - eau - fleur de sel*

Couper les carottes en grosses rondelles, les mettre dans une casserole rajouter de l'eau pour que les carottes soient recouvertes, ajouter le cumin, saler, faire bouillir et surveiller la cuisson (1/2 heure environ).

Mixer au robot "plongeur" après avoir ajouté la purée d'amande, consommer aussitôt.

## **Le chou rave**

Aujourd'hui je vous présente le chou rave, légume peu connu que les **Romains appelaient « chou de Pompéi »**. Le chou rave est une variété de choux dont on **consomme « la racine » verte ou violette crue ou cuite. Les feuilles et les tiges** sont également **comestibles** lorsque le chou est fraîchement cueilli. Elles se consomment en salade ou ajoutées à la soupe. Il m'arrive parfois de les rajouter à des gratins ou des poêlées de légumes.

La saveur douce du chou rave cru me fait penser à un **mélange d'artichaut et de noisette fraîche**.

Je vous conseille d'acheter des choux de petite taille, car plus faciles à trancher et moins fibreux. Comme tout légume, **choisissez le ferme et dense** : les feuilles doivent être bien vertes et de bonne tenue. Trop vieux, ils deviennent creux et n'ont aucun intérêt pour les papilles. Veillez alors à ne pas les oublier dans le tiroir du réfrigérateur. Son goût deviendrait plus prononcé et donc moins goûteux.

**Consommez les le plus frais possible pour vous régaler. Crus et râpés**, vous pourrez en faire une **crudité intéressante pour la santé**. Ce tubercule est riche en **calcium, vitamine C, vitamine B6, potassium**. De par son goût neutre, il convient aux petits comme aux grands. Sa richesse en fibres solubles et insolubles en font un **bon compagnon pour le transit intestinal**. Il a une action **bénéfique** sur la **tension artérielle** et sur la **baisse du cholestérol**.

Vous pourrez le mélanger à une salade de carottes râpées, y rajouter des petits cubes d'avocats, l'agrémenter d'un filet de jus de citron vert ou pas, du gomasio pour en faire une crudité gourmande.

Simplement à la vapeur, arrosé d'un filet d'huile de noisette et parsemé de quelques grains de fleur de sel, **le chou rave accompagnera délicieusement tous vos mets**.

La cuisson du chou rave est rapide, entre 7 et 15 mn en fonction de la découpe.

**Excellente semaine à tous, Christine PEDEVILLA**