

Fan de Carotte

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SUR LE SITE <http://fandecarotte.free.fr/>

Semaine du 17 et 20 Juin 2014, le Fan rédigé par Michel D.
Bonjour à toutes et à tous,



Yogarotte

ETRANGES CAROTTES
DES JARDINS DE ROBERT



Tendres carottes

Philosophons :

« Quand tous les moyens sont perdus, pour refuser de voir la réalité, il reste toujours le fantôme du double, celui qui nous porte à penser que le réel pourrait être différent, qu'il y a quelque part une autre version de la réalité qui devrait venir à la place de celle que nous vivons. »

Les distributeurs du Mardi : **Vergnes, Leclair, Hassid, ..et fruits ?** :
Les distributeurs du Vendredi : **Mondor C, Bouffil, Condamin, ... et fruits ?**

La recette du FAN

Gâteau renversé aux abricots. Pour 6 personnes : 1 Kg d'abricots bien mûrs, 100 g de sucre, 2 cuillérées d'eau, 4 œufs, 150g de beurre, 100g de farine, 1 trait de vanille liquide.

Allumer le four thermostat 6. Réaliser un caramel avec le sucre et un peu d'eau et napper le fond et les parois d'un moule à manqué de 22 cm de diamètre. Après lavage des abricots, les éponger, les couper en deux et les ranger dans le moule, côté bombé en dessous. Travailler en saladier œufs et sucre. Incorporer le beurre mou, et enfin la farine tamisée. Bien lisser au fouet la préparation. Verser sur les abricots. Cuisson au bain-marie pendant 40 mn. A la sortie, retourner sur un plat de service, mais attendre 10 mn afin que le caramel puisse couler du moule.

Des nouvelles des producteurs : Cette semaine Manu notre boulanger de « la Mie bio ». Pour ceux qui n'ont pas lu le mail « spécial pain » du 3^{ème} trimestre voici un résumé de la visite de nos 2 valeureux correspondants sur le terrain manosquin.

Quelques interrogations nous avaient poussés lors du dernier CA à envisager une rencontre avec Manu. Et notre boulanger, malgré le peu de temps libre dont il dispose, n'a pas tardé à nous accueillir.

Dans le local, bien que le four soit éteint depuis la veille, on a chaud comme en juillet. L'air frais nous manque. Mais le pain n'aime pas les variations de températures. Manu ne dort jamais d'une traite mais plutôt par plage de 2 ou 3 heures: sur notre gauche, le four de marque italienne à trois étages. Un four électrique récent, à inertie avec des soles en pierre.

« Il nous a fallu beaucoup d'efforts et de ténacité pour rentrer tous les éléments et le monter, car chacune des plaques de cuisson (4 par étage) est très lourde » nous confie-t-il.

Sur la droite, sont entreposés en piles les sacs des différentes farines -bio- du Moulin St Joseph à même le sol carrelé de neuf et propre (sa fille s'y endort volontiers quand il la garde à l'atelier). Un peu derrière les sacs de farine en face de l'entrée se trouve le lieu de préparation de la pâte à pain. A côté un frigo duquel Manu nous sort une bassine contenant le fameux levain qui donne son propre goût à son pain. Le levain, cette substance mystérieuse et ancestrale sans laquelle son pain bio ne serait pas ! Toujours dans ce frigo sur une autre étagère un bloc empaqueté comme une grosse plaquette de beurre. C'est la levure « bio », mais chimique qui servira à confectionner les brioches : farine, sel, levure, beurre ou margarine c'est tout. Et oui pas de lait ni d'eau dans la brioche, c'est une pâte sèche qui lève. C'est pour cela qu'elles sèchent si vite les brioches.

Manu à bon espoir pour la suite, il nous a montré ses plannings sur son petit bureau situé dans une pièce au fond du local. Sur ce planning sont listés les groupes de paniers, les marchés, les lieux de dépôt-vente de ses pains. Cela surtout parce qu'il pratique le métier qui lui plaît et de la manière qu'il aime.

Par ailleurs nous avons insisté sur le fait qu'il était important pour lui de communiquer avec nous et surtout lorsque nous le sollicitons pour un article dans le bulletin du Fan. Nous avons insisté en lui précisant qu'il nous semblait important de donner des nouvelles de « la Mie bio » aux consomm'acteurs que nous sommes. Nous lui avons par exemple demandé de réaliser un petit film à l'aide d'un « Smartphone ». Ce film pourrait être mis en lien sur le site.

Nous avons aussi compris qu'il lui faut de nouveaux débouchés pour pouvoir se servir un salaire correct et pouvoir embaucher un aide. Peut être faudra t-il l'accompagner avec plus de souplesse dans les commandes ?

En tout cas le soutien de notre groupe est important pour lui, il concocte de nouveaux pains et va essayer une nouvelle margarine pour une brioche moins sèche. Il va de l'avant.



Dans le local de la « Mie Bio » a Manosque : La bassine contenant le fameux levain

Le coup de cœur du rédacteur : ♥

Le romarin plante anti-âge ? Grâce à ses constituants : le carnosol, les acides ursolique et oléanique, ainsi que de nombreux flavonoïdes. Cette coexistence de plusieurs composés à action antioxydante, son action tonocardiaque et cérébrale, ainsi que son action stimulante sur les Enzymes de la détoxification hépatique, élève le romarin au rang de la meilleure plante anti-âge de notre pharmacopée européenne.

Rosmarinus officinalis : la fontaine de jouvence, notre arbrisseau typique de la flore méditerranéenne fleuri presque toute l'année serait le symbole de l'éternelle jeunesse ! Dans l'antiquité il était connu pour stimuler la mémoire et la concentration ; il fût largement employé au cours des âges pour soigner le surmenage physique et intellectuel.

Les infos de ces semaines dernières:

Dans **Alternatives économiques** de Juin 2014 : alimentation les ruses légales de l'industrie agroalimentaire. L'ONG Foodwatch mène des campagnes pour dénoncer les ruses qui permettent aux fabricants d'induire, en toute légalité, les consommateurs en erreur. Par exemple l'absence de réglementation sur la représentation visuelle ou la dénomination. Comme pour une soupe censée être au bœuf qui ne contient en réalité que 1,1 % de jus de cuisson de bœuf. Ou l'autorégulation ; les industriels édictent eux-mêmes des règles qu'ils n'ont aucun mal à respecter. Ce système protège les fabricants sans offrir de garantie de qualité suffisante au consommateur.

Dans **Terraeco** de Mai 2014 : la variété oubliée : le retour des variétés oubliées. Des passionnés redécouvrent les cousines régionales de la tomate, carotte, ou pomme de terre. (Rajouter l'expérience des choux et leurs prédateurs qui craignaient le céleri branche au doux parfum insectifuge. Une preuve que les variétés anciennes sont les alliées du jardinier bio). Dans **Kaizen** de Mai - Juin 2014 : - Et si vous installiez une ruche chez vous ? L'apiculture urbaine pour faire fabriquer son propre miel même en temps que citadin.
- l'asperge des bois qui passe inaperçue dans son milieu, car sa tête a la forme d'un épi et sa tige est fine et elle se confond dans le camaïeu de vert des sous-bois. A ne pas confondre avec l'asperge sauvage qui pousse spécifiquement dans un habitat sec du sud-est de la France qui comporte des feuilles très fines (rappelant celles de l'Aneth) et beaucoup d'épines.

Dans **Biocontact** de Mai 2014 :

- la bio adoptée par 2 Français sur 4...mais à petites doses. Des achats sélectifs pour 56 % moins de 25€/semaine. En priorité les légumes(55%), les fruits(46%), les œufs(44%). Motivation principale, bien manger pour vivre mieux : la santé(56%), l'environnement(41%), le goût(35%). 29% des consommateurs se sont mis au bio à cause des scandales alimentaires. 75% des Français achètent en grande surface, 28% en magasin spécialisé, 24% au marché. (Sondage réalisé entre le 7 au 12 Février 2014 sur échantillon de 1000 personnes de 15 ans et plus.

Le clin d'œil du rédacteur : 👁

Photos du parcours archéologique de l'expo : « Visages » à la Vieille Charité.
Si vous n'y êtes pas encore allés , vous avez jusqu'au 22 Juin.



Bonne semaine à tous

MICHEL D.