# Fan de carotte

Les dictons de nos régions :

Mardi : 19 Octobre 2010 -« A la St Luc ne sème plus, ou sème dru »

Vendredi : 22 Octobre 2010 -« Au jour des Saintes-Maries laboure avec énergie »(Rhône)

**Cette semaine, les distributeurs sont :**

Les Mardiens du 19 : Seddio, Walburger, Perrin, Chartier /fruits : Chauvet

Les Vendrediens du 22:Giral,Picarella,Assayag,Bachelard/fruits: qui est volontaire ?

**RAPPEL des bonnes règles des Faniens de Carotte (pour que tout aille au mieux, surtout depuis que le froid nous saisit à la tombée du jour):**

Merci de donner un coup de main pour décharger le camion, ne restez pas passif à attendre que tout soit installé

## Nouvelles des producteurs :

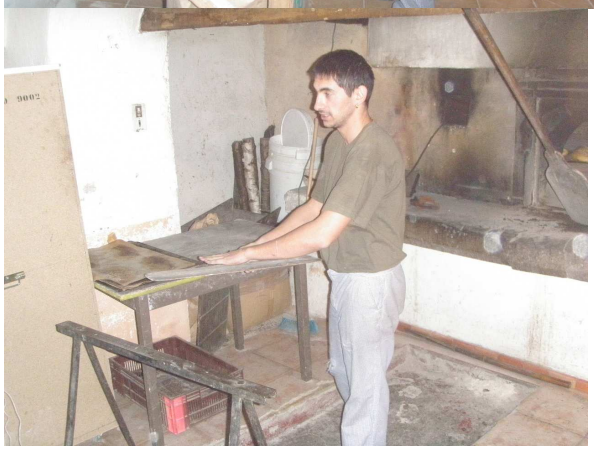
La Mie Bio : **La Mie Bio : visite de la boulangerie de Mérindol : petite façade bleue face au café du village dans la rue principale. Atmosphère très chaleureuse (entre 150 et 200°). le four est d'époque, mais les boulangers sont tout neufs .Installés depuis Avril. Manu et Chloé ont retroussés leurs manches pour relancer l'activité :comme vous pourrez le voir sur les photos .en haut de page, et sur d'autres dans le site l'espace n'est pas grand et Manu à fort à faire entre le bois pour approvisionner le four, la farine .le labo un peu exigu . les malaxeuses qui tombent en panne et les nombreuses nuits blanches pas toutes dues à la couleur de la farine. les enfants présents se sont essayés à pincer la pâte des brioches .les grands ont pu poser toutes les questions qui leurs passaient par la tête. Manu se prêtant volontiers au jeu et faisant acte de pédagogie. Manu nous a fait une démonstration d'enfournage : pensez donc sans rouler sa pelle il arrive avec l'expérience à caser une centaine de miches ! Puis chacun à pu gouter à la bonne brioche toute chaude sortie du four, grâce à la gentillesse de Chloé.**

**Le miel** : la semaine dernière nous avons pu gouter et acquérir pour les plus aventureux du miel de lavande du rucher de la Trevaresse, conversation instructive avec un apiculteur par ailleurs scientifique ; à quand la suite ? Juin 2011 ?
**La ferme des trois jardins** : 2 journées de cette « fin de semaine », laborieuses et instructives.

**Les fromages de la Cabro d'Or :** Ca y est les biquettes peuvent se reposer, et pendant la saison d'hiver Luc et Magali ont prévus de se mettre à couvert (toi toit oh tout mon toit)

## Recette Sicilienne ramenée en 2009:la Peperonata

**Ingrédients** : 1 Kg de poivrons(si Robert veut bien),2 gousses d'ail,4 filets d'anchois (du 1er Anchoix),des câpres au vinaigre( de la boutique italienne de Mazargues),500 g de tomates(si Robert réussit à les faire rougir),du basilic(ça va il y en a encore, vous savez dans les cagettes derrière les œufs), du sel, du poivre, et bien sûr de l'huile d'Armel.
**Question** : que fait-on de tout ça ? Temps de préparation 45 mn
**Elaboration** : dans une sauteuse (hop là), faites revenir dans l'huile, l'ail haché et les anchois écrasés à la fourchette s'il vous plait !
Ajoutez les poivrons épépinés et coupés en morceaux. Couvrez (la sauteuse voyons ! pas vous) et laissez cuire à feu doux pendant 15 mn.
Incorporez les câpres, les tomates épépinées, et coupées en morceaux et le basilic.
Laissez cuire encore 15 mn

A servir avec un bon verre d'eau  et tout le monde se régalera !

Bonne semaine **MICHEL D.**