

FAN DE CAROTTES



édition des 20 et 23 septembre 2011

« La feuille de chou des branchés légumes de St Giniez »



Toute ressemblance avec des membres de Fan de Carotte serait évidemment fortuite.



Les nouvelles fraîches de Boris

Dur dur l'été 2011 pour notre marin pêcheur : après le changement du moteur, les filets saccagés, c'est le poisson qui s'est fait rare, rendant les distributions hasardeuses. Alors aujourd'hui quand je l'ai appelé, Boris avait le sourire : 12 kg de daurades et 10 kg de sars. Le poisson est revenu et ses filets sont réarmés. L'appel lancé aux adhérents en Aout n'a pas amené l'aide attendue. Mais Boris a quand même reçu une aide locale : un habitant, à voir Boris et ses filets sur le quai chaque jour, est venu lui prêter main forte et patience.

Une expérience qui amène Boris à revoir certains points d'organisation avec ses référents :

- un contrat annuel allant de novembre à juin, qui facilitera le départ en vacances des adhérents ...et des poissons pendant l'été.
- une révision régulière des filets avec l'organisation d'une journée mensuelle « atelier » pour les adhérents volontaires lui permettra d'avoir des filets prêts à l'avance.
- un temps de rencontre, d'échanges, d'approfondissement et de convivialité avec les référents poissons des divers groupes qui l'aident:
- et sans doute la distribution à St Giniez auprès d'un groupe de plus le mardi et le vendredi.

Tout cela est déjà en réflexion avec les référents poissons de St Giniez : Louis Maunier, Patrick Bonhomme, Guillaume Bernard que nous remercions pour leur implication.

En tout cas, on peut l'écrire, notre pêcheur c'est un sacré personnage venu renchérir le sympathique groupe de nos producteurs, parfaire nos savoir faire culinaires et égayer nos papilles. Et question bonne bouffe, il est loin d'être le dernier...



Passons du coq à l'âne, et du poisson au poulet

Nous avons l'opportunité de nous procurer des poulets fermiers bio.

Loïc et Jean René Péré, maraîchers des Pamas, produisent à St Gilles pour leurs groupes des poulets en certification bio. Nous pouvons faire un test avec eux jusqu'en fin d'année puis passer en contrat en 2012.

Une livraison par mois pour chaque groupe. Un prix au kg de 8,5 euros, plumés, vidés, abats dans un sachet à part. Les poulets sont gros, 2kg environ.

Bien évidemment il faut 2 référents pour faire tourner la maison poulet.

Merci donc de faire connaître votre intérêt à l'émergence ou par mail à Patricia ou moi-même.

Et chez les fans : Vie associative

Urgent : 2 de nos rédacteurs nous quittent et nous faisons appel à candidature pour les remplacer.

Réunion de notre CA vendredi soir après la distribution : on y discutera de la nouvelle saison. Vous pouvez y venir, la porte est ouverte.

Faible retour des cagettes : attention le coût des emballages est loin d'être négligeable, pensez à les entasser correctement pour faciliter le rechargement.

Du côté des Paniers Marseillais :

- Nicolas Brumault, le tout nouvel animateur des Paniers Marseillais a pris ses fonctions début septembre. Il interviendra sur l'animation et la cohésion des groupes, les actions de promotion de l'association, les recherches de financement. Une aide fortement attendue qui devra nous amener structure et moyens d'actions.
- Des produits en contrat mutualisé (1 producteur pour tous les groupes) seront distribués au local des paniers marseillais le samedi matin une fois par mois : cidre, compote de pommes, farines, pois chiches, épeautre, lentilles, sirops, agrumes... Mais il nous faut des référents.
- La FOIRE : Après la journée des associations, les Paniers Marseillais seront présents à la foire de Marseille du 23 septembre au 3 octobre. Cette année nous seront présents aux côtés de la Confédération Paysanne sur un grand espace à l'entrée de la Foire. Comme chaque année nous avons besoin de l'aide de bénévoles pour présenter les groupes des PAMAS ; vous pouvez vous inscrire sur le doodle suivant : <http://doodle.com/4ekk4f22y3xdr82i>.



Mes coups de cœur culinaires de cet été

- La soupe froide melon tomate (50-50) basilic m'a permis d'utiliser les melons « moyens ».
- Le chapon de Boris mijoté en bouillabaisse dans une soupe de poisson de Ferrigno. Un excellent raccourci.
- Les brosses du Rove de Magali et Luc agrémentée d'une goutte de fleur d'oranger. Subtil.
- La fougasse aux olives de la mie bio en apéro avec les tomates cerise et de chèvre
- Le gratin des légumes de Robert : recette initiale 1/3 tomates, 1/3 oignons 1/3 courgettes coupés en morceaux. Aromates. Cuisson vapeur ou étouffée jusqu'à plus d'eau. On mixe avec 4 ou 6 œufs selon le volume et on met dans un plat à gratin. Chapelure et huile d'olive sur le dessus. Cuisson 40 -45 minutes four 7 (210°).
- On peut varier en mettant tous les légumes restant dans le frigo en fin de semaine : poivron, aubergines... et avec des épices (curry, cumin...). Se consomme froid ou chaud.
- La pizza aux légumes : même principe, des légumes vapeurs sur une pâte à pizza et de la sauce tomate. Origan et mozzarella ou râpé.
- Le gigot d'agneau de 5 heures : 1 gigot qui mijote pendant 5 heures à feu ou four doux avec des tomates et des oignons, des herbes dans un litre de vin blanc sec. Une merveille.
- La cure des raisins de Jacques Roussier et de poires guyot de Christophe et Catherine. Vous pouvez commander des plateaux de raisin jusqu'à mi octobre.
- Et pour les fruits trop mûrs, l'achat d'une centrifugeuse (ou d'un blinder) s'est révélé utile et agréable pour la famille.

Bonne semaine à tous,

Le rédacteur de la semaine : Marité van Cuyck