



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

Semaine des 25 et 28 Novembre 2014, le Fan rédigé par Michel D.

Bonjour à toutes et à tous,



DANS LES JARDINS DE ROBERT

Philosophons :

« L'agriculture écologique c'est comprendre la beauté, les lois de la vie, comment la vie s'y prend quel est le mystère de la vie ; il faut essayer d'être attentif à cet école, attentif c'est-à-dire renouer avec cette force et l'utiliser à des fin de survie. »
Pierre Rabhi.

Les distributeurs du Mardi : **LAPORTE, DEPARIS, TEILLARD, ???** Et fruits : **HADDAD**
Les distributeurs du Vendredi: **HUIBAN, MELIS, MELIS, Dégun.** Et fruits **PERSONNE ?**

La recette du FAN

Recette tirée du nouveau magazine « Provence Durable »

Attereaux piémontais et carottes aux olives (pour 4 personnes). L'attereau est une brochette panée, cuite en friture. Les olives de Nice sont de la variété « Cailletier » au goût irremplaçable. Mettre à bouillir l'eau avec le beurre, le sel, du Hot Pepper et le macis. Dès ébullition et le beurre fondu, verser en pluie la semoule de maïs en remuant avec un fouet. Cuire 5 mn à faible ébullition en remuant avec une spatule. Retirer du feu, incorporer le parmesan, bien mélanger, puis étaler sur un plateau recouvert de papier sulfurisé sur une épaisseur de 1,5 cm environ. Laisser refroidir. Détailler la polenta en cubes de 2x2 cm. Laver les champignons et réserver les queues pour la sauce. Puis composer deux brochettes par personnes en alternant un cube de polenta et un champignon. Eplucher, laver les carottes. Détailler en petit cubes oignons et carottes. Emincer les gousses d'ail, laver les champignons boutons. – Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive et y faire rissoler les oignons avec l'ail et les queues de champignon concassés, jusqu'à légère coloration. Ajouter les herbes de Provence, la sarriette, le piment d'Espagne et les lauriers puis les champignons. – Faire rissoler vivement 3 à 4 minutes, ajouter les carottes, le zeste d'orange, les olives, le bouquet garni, le miso et 20 cl d'eau, saler. Cuire à petite ébullition 12 minutes en remuant de temps en temps.

Au moment de servir, plonger les brochettes quelques minutes dans la friture à 200°C puis égoutter sur du papier absorbant. Garnir le centre de chaque assiette d'une louche de carottes aux olives, disposer à côté deux Attereaux et un bouquet de chicorée frisée.

Ingrédients : pour les Attereaux : 24 petits champignons de Paris (2 cm) 125g semoule de maïs, 30g Parmesan râpé, 2 œufs, 150g chapelure, 1/2 litre eau, beurre 30g, farine 80g, Macis poudre 1 pincée, Hot Pepper, sel 3g, huile de friture, 8 bâtons brochette.

Des nouvelles des producteurs : la Mie Bio à Manosque

Bonjour à tous La boulange va plutôt bien !!

La fatigue est toujours là pour Manu mais il continue à nous régaler avec son bon pain et à tenir fermement la barre de son entreprise. Ce n'est pas toujours facile mais il reste motivé et continue d'avancer!

D'ailleurs il aimerait vous confectionner quelques spécialités pour les fêtes (peut être sous forme de commande spéciale Noël?). Ainsi vous pourriez commander:

- **de la pompe à l'huile** (faite à partir d'une pâte à pain à l'huile d'olive, aromatisée à la fleur d'orangé.)

- **des gibassiers**, (recette traditionnelle des 13 desserts du réveillon de Noël en Provence. C'est un biscuit sec parfumé à la fleur d'oranger, qui se conserve très longtemps.)

- **un calendal**, (un pain blanc composé d'une miche centrale, entourée de 12 petits pains à rompre facilement au moment de servir. Très joli sur une table)

- **des cookies** chocolat, miel et sésame

Sinon pour les nouvelles plus officielles, je suis ravie de vous annoncer que je reprends mon poste à la boulangerie !! Après 2 ans d'absence j'avoue que je suis un peu anxieuse, mais j'ai vraiment hâte de revoir tout le monde! Nous pensons changer notre façon de travailler en début d'année prochaine.

Manu fabriquera le jour et je livrerai l'après midi. Ainsi je serai présente aux distributions de façon régulière, et Manu pourra enfin faire des nuits complètes!

Mais en attendant je pourrais me libérer le mardi 02/12 pour venir faire une dégustation?

Je profite aussi du Fan pour dire un grand Merci à toutes les personnes qui ont contribué au bon fonctionnement des "contrats" pains et surtout pour tout le soutien que vous avez apporté à Manu, votre groupe est "magique"!! Au plaisir de vous revoir Chloé

Le coup de cœur du rédacteur : ♥ les échanges du soir aux distributions :

J'ai pu me rendre compte que les participants adhérents ou référents, sont pour la plupart des personnalités à fort caractère. Attention pas forcément à mauvais caractère ! Des personnages hauts en couleurs et passionnés par leurs convictions et leur implication dans cet idéal de circuit court, et tournés vers les autres.

Ceux qui se dévouent à la bonne collecte des documents d'inscription et la rédaction des contrats tout en essayant de concilier souplesse avec fermeté dans le rendu en temps prévu des dits contrats.

Ceux qui trouvent dans ces quelques moments de convivialité une vigueur nouvelle après une journée ou une semaine de travail. Ou ceux qui, modestes, font leur part sans bruit sans laisser de trace autre que leur implication régulière.

Ceux qui viennent pour avoir des nouvelles de l'équipe des producteurs et essaient de comprendre et de compatir aux ennuis de chacun.

Ceux qui viennent s'excuser de devoir faire une coupure dans leur implication dans Fan de carotte : « parce que, après tout il faut aussi profiter de ce qui se présente, car tu comprends la vie est courte et j'ai autour de moi des personnes qui disparaissent sans avoir vécu ne serait-ce qu'un petit bout de leur passion, de leurs rêves ! »

Ceux qui ont à cœur de faire connaître des produits qu'ils ont découvert suite à des rencontres diverses, dans des lieux tout aussi divers. Et ainsi trouvent un couple de petits producteurs perdu là-bas dans les Cévennes, lequel couple fera l'objet d'un article dans une revue alternative.

Il y a aussi, celui qui préfère les bouquets de poireaux aux bouquets de fleurs au grand dam de sa dame. Et celui qui part à la fin de la distribution en oubliant son pain et que tout le monde cherche en vain ; puis qui revient l'air penaud après l'appel téléphonique des uns et des autres. Celle, nouvelle adhérente qui découvre pour la première fois la tenue du « comptoir fruits » et apprécie avec ravissement les encouragements des anciens.



Celui qui chante dans des chorales et prend sa guitare pour accompagner, sur des airs entraînants les autres « Faniens » lors des soirées chez Robert !

Bref un condensé de ce qui fait que la société n'est pas complètement invivable ; même ici dans cette grande ville grouillante, indisciplinée, rétive aux règles.

Les infos de ces derniers mois:

Le Monde du 19/08 : notre monde vit à crédit pour le reste de l'année.

L'humanité a dépassée la « bio capacité » de la planète. C.à.d. sa capacité à reconstituer ses ressources et absorber ses déchets. En 2014 ce jour était le mardi 19 Aout. Depuis le 20/08/2014 et jusqu'à la fin de l'année nous vivons à crédit. Au milieu des années 1990, ce jour tombait en Novembre, puis en 2000 c'était le 1^{er} Octobre. Encore excédentaire dans les années 1960, la terre est devenue déficitaire au début des années 1970. Malgré une nature assez généreuse, la France aurait besoin de ressources naturelles 1,6 fois plus importantes. Il nous faudra en 2050 l'équivalent des ressources renouvelables de 3 planètes. Il faut agir dès maintenant en sélectionnant des produits en provenance de sources gérées durablement.

Le Monde du 15/08 : les épicerie ambulantes bio partent en campagne. Ces nouveaux marchands ambulants de plus en plus nombreux, sont altruistes et débrouillards, ils se fournissent en grande partie auprès de producteurs locaux. En assurant des tournées dans des petits villages, ils contribuent à y apporter de la vie, de l'animation et le goût des bonnes choses. Les nouveaux épiciers nomades sont unanimes : la relation humaine est l'une des dimensions essentielles de l'activité.

Provence Durable (magazine 100% local) : un dossier, changeons la finance.

Qu'est-ce qui a changé dans le monde de la finance depuis les crises de 2007, 2008, 2010. Une prise de conscience collective par la finance solidaire, portée par les acteurs de l'économie sociale et solidaire .Et tout cela dépend des épargnants et de leur volonté à lui donner la place qu'elle mérite.

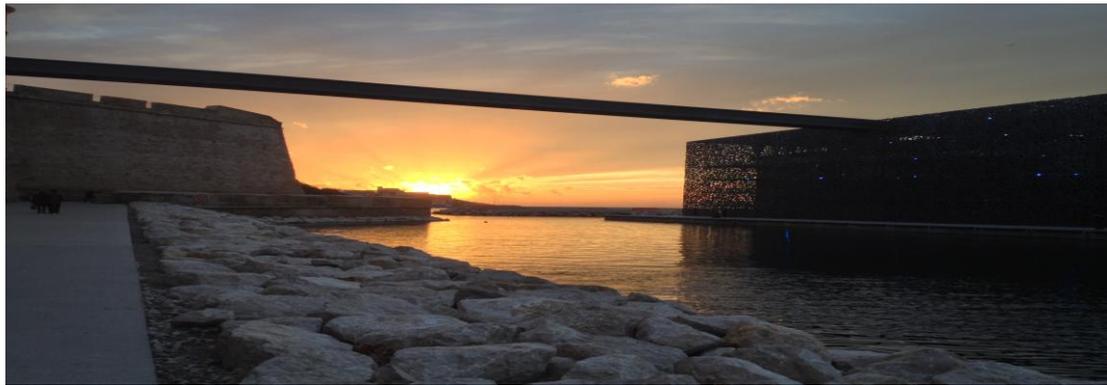
Canard enchainé du 12/11/2014 : Il y a désormais un ministre du yoga au gouvernement indien : ce ministre devra relancer cette discipline ancienne et représenter les pratiques et les médecines traditionnelles comme l'Ayurveda, l'unani, le siddha

Le clin d'œil du rédacteur :

Extrait du livre « je m'en vais » de Jean Echenoz (1999) chapitre 15 page 92.

« On n'imagine pas comme ça peut-être joli vu de l'intérieur les quartiers bourgeois. On aurait tendance à penser que c'est aussi triste que ça en a l'air, on a tort. Conçus comme des remparts ou des masques, ces austères boulevards et ces rues mortifères n'ont de sinistres que l'apparence : ils dissimulent des domiciles étonnement avenants. C'est qu'une des plus ingénieuses ruses des riches consiste à faire croire qu'ils s'ennuient dans leurs quartiers, au point qu'on en viendrait presque à s'apitoyer, les plaindre et compatir à leur fortune comme si c'était un handicap, comme si elle imposait un mode de vie déprimant. Tu parles. On a tout a fait tort. »

Bonne semaine à tous



MICHEL D.