

# Fan de Carotte

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

Semaine du 30 Septembre et 03 Octobre 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 écolle, attentif c'est-à-dire renouer avec cette force et l'utiliser à des fin de survie.»  
Pierre Rabhi.

Les distributeurs du Mardi : **Francois, Flandin, Doucet-Bon, Bret Place. et fruits ?? :**

Les distributeurs du Vendredi : **Personne, Dégun, Personne Dégun. et fruits Inconnu ?**

### La recette du FAN

Recette tirée du célèbre livre de la « cuisinière provençale » livre centenaire.

Filets de maquereaux aux câpres (*en provençal : Auriou rabina i tapeno*) prendre des gros maquereaux ; coupez la tête, partagez les en deux en suivant l'arrête et en partant de la tête. Pour les cuire les mettre dans une casserole allongée et beurrée. Salez, poivrez, mouillez avec du vin blanc et commencez à les cuire au four à couvert. Sortez-les et mettez-les dans un plat à gratin. Préparez la sauce aux câpres : dans une casserole mettez une noix de beurre, faites fondre et ajoutez de la farine, tournez un instant sur le feu sans laisser roussir et mouillez avec du bouillon ou un fond de poisson maigre, ( la sauce doit-être bien liée sans être trop épaisse. Laissez bouillir et ajoutez 2 jaunes d'œufs délayés avec un peu d'eau. Après un moment mettez de côté, ajoutez 2 cuillérées à soupe de câpres et versez sur les filets ; saupoudrez d'une pincée de panure, arrosez de quelques gouttes de beurre fondu et faites gratiner à four chaud, pour qu'ils prennent leur couleur sans que la sauce diminue trop. Servez avec un petit vin blanc du coin.


### Des nouvelles des producteurs : Cette semaine **BORIS et ses poissons**

Ou comment vivre de bons moments en parlant du monde de la pêche dans la calanque de Gignac. J'étais là, seul représentant de Fan de carotte, accompagné d'un couple dont le mari était un sociologue du monde de la pêche, en lien avec Boris au sujet du « Pescatorisme ».

Puis arrivèrent en nombre plusieurs « Amapiens » de Bonneveine du courant « Alliance Provence » dont la présidente Aziyadé. Non nous n'étions pas dans les contes de mille et une nuit, mais bien face à notre mer Méditerranée pour apprendre de Boris et de sa compagne Oumeïma comment cuisiner de plusieurs manières le poisson de sa pêche ; laquelle nous a fait goûter la Daurade crue, la soupe de poisson safranée, les boulettes de poissons cuites à la vapeur accompagnées de légumes, riz et sauce citronnée, et nous nous sommes régalez.

La conversation était illustrée par un livre circulant parmi nous « **Poissons, histoires de pêcheurs, de cuisines et autres** ». Ce livre a été imprimé grâce à des souscriptions aux éditions Libre et solidaire. Il est composé de textes et fiches coordonnés par Elisabeth Tempier en collaboration avec divers acteurs du monde de la pêche.\* **voir ci dessous**

Tout au long de cette journée nous avons eu grand plaisir autant pour les yeux et les oreilles que pour le palais. Et pour les plus courageux cela s'est terminé par un bain à la plage de la calanque.

**Le coup de cœur du rédacteur :**  DVD sur Pierre Rabhi titre « au nom de la terre », réalisatrice Marie Dominique Dhelsing. 98 Mn.2012. en prêt à la bibliothèque municipale.

Phrases entendues dans le reportage : « La vraie révolution est celle qui nous amène à nous transformer nous-mêmes pour transformer le monde.

Pierre Rabhi travaille son jardin et il se considère comme un avocat ou un thérapeute de la terre.

- A propos des intrants chimiques : »le travail d'un ver de terre égale celui de deux bœufs. - Or les substances chimiques tuent le ver de terre.

- Il y a un véritable hold-up de multinationales sur le bien commun- il faut protéger notre bien commun de la spéculation car c'est le bien de l'humanité.

- la nourriture aujourd'hui est devenue tellement toxique que lorsque nous passons à table au lieu de se souhaiter « bon appétit » nous devrions nous souhaiter « bonne chance »

- la vie doit être préservée, honorée. Là où je trouve mon compte dans ce que je fais c'est ma propre cohérence, elle me met en harmonie avec la beauté de la vie, avec cette énergie d'amour à laquelle je crois et qui est là, manifeste, et à laquelle je veux rendre hommage à travers ma vie. Voilà pour moi les choses se résument à cela.

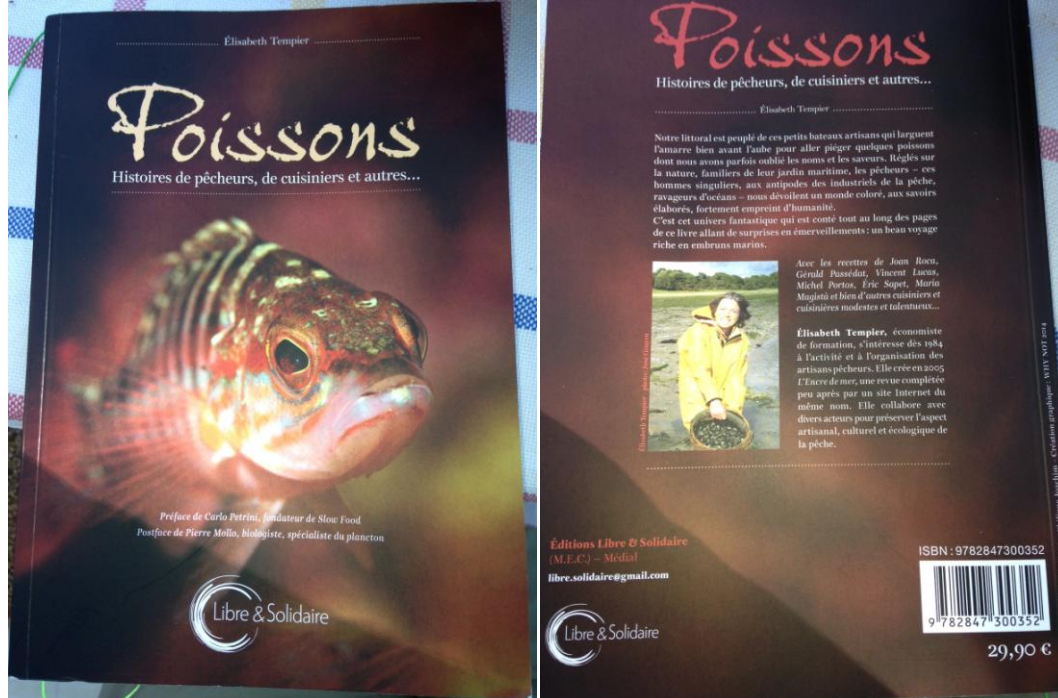
### **Les infos de ces semaines dernières:**

Dans **la Provence** du 01/09/2014 : des paniers bio à Château Gombert. A lire dans le mail de Christophe du 14 Septembre dernier.

Dans **Biocontact** de Septembre 2014 : Nourrir son ado sans se le mettre à dos : comment faire passer les bons messages nutritionnels et d'hygiène de vie à nos ados sans se les mettre à dos à l'époque des fast-fat-foods et de la malbouffe. Il faut tenir compte de leurs besoins physiologiques, leurs fournir les apports énergétiques et nutritionnels dont ils ont besoins (si les quantités sont importantes pour l'adolescent, l'aspect qualitatif est fondamental). En pratique il est nécessaire que les adolescents consomment chaque jour une portion voire une et demie de viande, de poisson ou d'œufs (de 100 à 150g). Et qu'ils complètent leur ration protéique par des produits laitiers et des protéines d'origine végétale. Quel doit être le rôle des parents ? Ils sont responsables des courses et contenus des placards. Il est important de donner l'exemple, même si l'adolescent à l'air de s'en moquer. Soyez certain qu'il enregistre les habitudes familiales qui seront un socle de vie pour plus tard. Mangez de tout avec plaisir et sans excès. Ayez des bases de rythmes, d'équilibre, de calme à table afin de rendre ce moment convivial, afin aussi d'échanger sur sa journée et sur ses petits bonheurs et difficultés. Soyez vigilants si votre ado ne mangent pas à table (pas de repas chacun à son heure et à chacun son repas). C'est aux parents de fixer les limites car chaque famille est un monde qui possède ses propres règles. Faites participer votre enfant aux menus, aux recettes voire à la préparation du repas.

### **Le clin d'œil du rédacteur :**

\* le livre « Poissons, histoires de pêcheurs, cuisines et autres... » nous est proposé au prix « AMAP » à 20€ au lieu de 30€. Ceux d'entre vous qui sont intéressés peuvent me contacter pour les commandes par mail : [devauxmi@wanadoo.fr](mailto:devauxmi@wanadoo.fr)



**Bonne semaine à tous**



**MICHEL D.**