



Rubrique
producteurs



Idées recettes

Dis, on mange quoi ?



Trucs et astuces pour
se simplifier la vie et
aller un peu plus loin



Calendrier de
distribution et autres
infos

SAVEZ VOUS PLANTER LES CHOUX ?

Journal de l'Amap La Seyne sur Mer

Avril 2021



Qui est Thierry ?



Thierry Vallarino est notre paysan installé à la Cadière et qui chaque semaine nous fournit en légumes. Engagé dans une démarche bio avec la certification écocert (on vous parlera prochainement des différentes certifications biologiques), il nous fournit des légumes de saison, biologiques et locaux. Pour la majorité des légumes moins d'une journée s'écoule entre leur cueillette et leur distribution. Ils sont frais nos légumes, très, très frais !

Thierry, par sa ténacité, a réussi à nous trouver des plants de fraises en décembre. Plantés sous serre ils vont, courant avril, nous régaler. La production sera modeste et brève mais elle représente un travail important depuis leur achat, puis leurs plantations et la lutte qu'il a fallu mener avec divers petits insectes tenaces prêts à s'en régaler. Savourons donc ses fraises à la hauteur du travail mené.

Quand elles cesseront de produire les concombres entreranno dans la ronde à leur tour pour la saison estivale....

En espérant vous retrouver à la saison prochaine (qui commence début mai) pour la suite des aventures amapiennes de nos légumes !



Que faire avec les fanes de légumes ?

Les fanes sont les feuillages ou tiges des plantes cultivées, parties des légumes que l'on jette habituellement à la poubelle. Toutes les fanes de légumes ne se mangent pas.

Les comestibles : radis, navet, carottes, oignons, fenouil, betterave, feuilles du brocoli.

Appel à contribution

Bonjour Amapiens lecteurs,

Notre Amap relance la diffusion d'un petit journal mensuel pour vous donner des nouvelles de nos producteurs, pour être en lien malgré la période actuelle.

Cette lettre mensuelle se veut collaborative. Les personnes engagées dans l'Amap vont nourrir les rubriques : *producteur*, *calendrier* et *infos diverses*.

Les rubriques « *Trucs et astuces* » et « *recettes* » vous sont ouvertes. Faites-nous partager vos idées, vos recettes, vos astuces... Pour cela une adresse

Amapla Seynesurmer@hotmail.fr

Toute autre idée pour notre lettre sera aussi bien venue !

Sophie

surnommée « Grain de sel » par Thierry, notre paysan

PESTO DE FANES DE CAROTTES par Samar,

(www.mesinspirationsculinaires.com)

les fanes d'une botte de carotte (70-80 g)

50 g d'amandes entières ou de noix ou pignons

50 g de parmesan

jus d'1/2 citron

1 à 2 gousses d'ail

100 g d'huile d'olive

Poivre

-Rincer à l'eau courant les fanes de carottes, les hacher grossièrement (en retirant les tiges).

1. Dans le mixer verser les fanes de carottes, les gousses d'ail pelées dégermées et hachées grossièrement, le parmesan, le jus de citron et les pignons (amandes ou noix).
2. Poivrer et ajouter le 1/2 d'huile d'olive. Mixer afin de réduire en purée la préparation.
3. Continuer à mixer tout en versant lentement le reste d'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance désirée (pensez à racler les parois du mixer de temps en temps).
4. Il se peut qu'on n'ait pas besoin d'utiliser la quantité totale de l'huile ou au contraire en rajouter selon le goût de chacun.
5. Verser le pesto dans un contenant, rajouter une couche fine d'huile d'olive afin de conserver ce dernier. Fermer le contenant et réserver au réfrigérateur.

Notes : Si vous utilisez les noix, les griller au four avant de les utiliser pour plus de saveur. Ce pesto se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur dans des bacs à glaçon.

On peut ajouter du piment d'Espelette pour plus de goût.

