

INFOS LEGUMES

Cette semaine, parlons « salade » !

Certains d'entre nous ont besoin de se réconcilier avec la salade d'hiver ...

On la trouve plus dure, plus ferme et elle a un goût amer ! C'est normal, les salades sont différentes selon les saisons et ne se consomment pas de la même façon. Petites précisions... : Il n'y a pas que l'endive et la batavia chez les salades. Il existe de nombreuses espèces, parfois très différentes au niveau de l'apparence et du goût.

Sachez que les 2 principales familles de salade sont la **chicorée...** et la **laitue** ! Et oui, il n'existe pas une forme de laitue, mais plein de sous-espèces répondant à cette dénomination.

La salade est composée à 92% d'eau, elle est très peu calorique: à peine 13 kcal pour 100g ! Dans les 8% restants, on trouve des vitamines de tous les groupes, des minéraux et des oligo-éléments et de la chlorophylle (excellent antioxydant). Nutritionnellement, ce sont les feuilles bien vertes, situées sur l'extérieur, qui sont les plus intéressantes : elles contiennent ainsi des taux assez élevés de vitamine C, de provitamine A et de chlorophylle.

Cette semaine, la salade qui nous intéresse est la salade frisée. C'est une variété de chicorée, ses feuilles sont vertes et frisées, son goût est amer. Elle se cultive principalement en automne. Elle se marie bien avec les produits d'automne, comme les figues, la châtaigne, les noix. Parfait comme base de salade rustique avec des lardons, des gésiers, des magrets, etc... Essayons-la avec notre recette de la semaine... !



Feuille de Chou 301



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 42



CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE

RADIS BOTTE

CHOU FLEUR

BETTERAVE

SALADE FRISEE



**MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON**

RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE FRISEE AUX NOIX ET FOIES DE VOLAILLES

Ingrédients :

1 salade frisée
300g de foie de volailles
1 échalote
10 noix sèches (100g)
40g de beurre
2 c à s de vinaigre de vin
2 brins de persil
2 c à s de vinaigre de framboise
5 c à s d'huile d'arachide
1 c à s d'huile de noix
10 baies roses
Sel et poivre du moulin

Cette recette est une proposition, vous pouvez donc remplacer certains ingrédients par d'autres (ex : foies de volailles par des gésiers, lardons,...)
Idem pour les huiles et vinaigres (vinaigre balsamique, sauce de soja,...)

Préparation :

Parer la salade, bien rincer les feuilles à l'eau fraîche et les essorer. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux et les concasser grossièrement. Peler et hacher finement l'échalote. Ciseler finement le persil. Dans une poêle chauffer le beurre à feu moyen, faire suer l'échalote 2 minutes en tournant régulièrement. Ajouter les foies coupés en deux, saler, poivrer et faire dorer en mélangeant pendant 5 à 6 minutes. Ajouter le persil et déglacer au vinaigre de vin. Arrêter le feu et bien mélanger.

Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, verser le vinaigre de framboise et bien mélanger pour dissoudre le sel; ajouter les 2 huiles et bien homogénéiser. Mettre la vinaigrette au fond du saladier, ajouter les feuilles de salade, les brisures de noix, les baies roses et les foies tièdes. Mélanger et servir aussitôt.

LA VIE DE LA FERME

Chers adhérents,

Sur la feuille de chou de la semaine dernière nous vous parlions des points de dépôt qui reçoivent vos paniers de légumes. Cette semaine, nous tenons à vous informer des dernières nouveautés !! :

- ◆ Depuis le mois de septembre, nous livrons des paniers à Mosnes, chez Xavier Frissant, un vigneron, le jeudi à 11h30.
- ◆ Les points de dépôt en cours de création :
 - « Coiffure Jean-Louis » à Tours Nord, rue du Hainaut, le jeudi après-midi. Une salle a été aménagée pour recevoir les paniers.
 - Epicerie de St Antoine du Rocher, le jeudi après-midi (suite à une demande de la municipalité de cette commune)
 - A2ME (Amboise Maisons Matériaux Ecologiques) à Nazelles Négron, 56 rue des Ormes - ZI des Poujeaux, le vendredi matin.
- ◆ Afin d'alléger nos points de dépôt actuels, nous souhaitons mettre en place de nouveaux lieux sur Tours Centre et Amboise. Nous vous tiendrons informés ultérieurement.

N'hésitez pas à vous manifester si vous êtes intéressés par l'un de ces nouveaux points de dépôt !

Petite info sur la betterave rouge... !

Vous trouvez la cuisson de la betterave trop longue ? Essayez de la consommer crue ! Découvrez-la râpée, juteuse, elle n'a pas besoin de beaucoup d'assaisonnement. Son goût sucré se marie bien avec le piquant des gros radis râpés (noirs, roses ou violets). Elle se mélange bien avec l'ensemble des salades d'hiver (chicorée, mâche, endive).

Au niveau assaisonnement, jouez avec la douceur du tahin (Pâte de sésame complète ou semi-complète, ni sucrée ni salée ; ne pas confondre avec la pâte de sésame confite qui est sucrée), des fruits secs, ...

Pour la cuisson, vous avez plusieurs possibilités : à la vapeur, dans l'eau bouillante, ou au four enveloppé dans du papier alu.

PETITS RAPPELS :

- Il est très important de venir récupérer son panier **le jour de livraison**. D'une part, il ne faut pas oublier que le(s) gérant(s) de votre point de dépôt sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service ; alors évitons de les encombrer... D'autre part, vous pourrez savourer des légumes frais !!!
- Nous vous remercions également de bien vouloir rapporter vos sacs vides sur vos points de dépôt.