

INFOS LÉGUMES

LA MACHE

La mâche est une salade d'hiver aux feuilles tendres et à la saveur douce, d'où son surnom de "douce".

La culture de la mâche est apparue en France, sur les bords de Loire, à la Renaissance. On la trouve notamment représentée dans une peinture de Léonard de Vinci, "La Léda et le Cygne", aujourd'hui disparue.

Riche en vitamines (elle contient 3 fois plus de vitamines C que la laitue) et en bêta-carotènes (pigments permettant de fabriquer la vitamine A), elle possède des vertus antioxydantes, permettant de lutter contre le vieillissement des cellules.

Autre atout très important aujourd'hui, la mâche est riche en Omega 3 : plus de la moitié des matières grasses de la mâche sont des Oméga 3 (soit 240 mg/100 g). En l'arrosant d'huile de noix vous êtes sûr de faire le plein de ces précieux acides gras essentiels permettant notamment de lutter contre les problèmes cardiovasculaires. Enfin, c'est aussi une très bonne source de vitamine B9 (ou acide folique), qui permet d'entretenir un bon sommeil et évite la fatigue.. Certains l'ont ainsi surnommé "la salade anti-stress"...

La mâche se mange évidemment tout simplement **crue**, en salade. Elle se marie bien avec les betteraves, les pommes et les noix. Comme elle est fragile, il faut l'assaisonner au dernier moment, et comme elle est douce, il faut utiliser des huiles douces (noix, olive, pépin de raisin...) et peu de vinaigre (cidre, balsamique, xérès...). La mâche se mange aussi **cuite** comme des épinards ou en velouté. Ou encore étuvée au beurre, en accompagnement de plats fins comme le foie gras ou le magret. Enfin, sa saveur douce s'accorde bien avec les fromages frais comme le chèvre et le roquefort.

POINTS DE DEPOT

Des nouveaux points de dépôt pour les paniers!!!

- A **MOSNES** : Chez Xavier Frissant (Vigneron) ; 1 chemin Neuf ; le vendredi à partir de 11h00.
- A **NAZELLES NEGRON** : A2ME (Amboise Maisons Matériaux Ecologiques) ; 56 rue des Ormes ; ZL des Poujeaux ; le vendredi de 13h30 à 18h00.
- A **TOURS CENTRE** : ASSOCIATION COURTELINE ; 48 rue Georges Courteline ; le vendredi de 15h00 à 19h00.
- A **TOURS NORD** : COIFFURE JEAN-LOUIS ; 3 rue du Hainaut Centre Commercial du Maine ; le jeudi de 14h15 à 19h00.
- A **ST ANTOINE DU ROCHER** : Epicerie ; 14 rue du Bondonneau ; le jeudi de 15h45 à 19h30.



Feuille de Chou 305



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine

46



CONTENU DU PANIER

Echalote
Pomme de Terre
Poireau
Mâche
Betterave



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

RECETTE DE LA SEMAINE

Direction ... la montagne !...

TOURTONS DES ALPES

Ingrédients

- 300 g de farine
- 3 oeufs
- 50 g de beurre fondu
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 50 g de tomme fraîche (ou de carré Gervais)
- 750 g de pommes de terres cuites à l'eau
- 150 g de blanc de poireaux en fines lamelles
- 25 g d'échalotes (ou d'oignons)
- sel poivre

Préparation :

Pétrir farine, oeufs, un peu d'huile, beurre fondu, sel pour obtenir une pâte ni trop molle (ajouter farine) ni trop dure (ajouter eau). Laisser reposer la pâte en boule.

Faire revenir à feu doux les blancs de poireaux avec les échalotes et du beurre. Réserver dès que cela blondi.

Ecraser les pommes de terre en purée, saler, poivrer, ajouter à votre goût un peu d'huile. Ajouter les blancs de poireaux et les échalotes. Emietter par dessus la tomme fraîche et pétrir le tout pour en faire une farce homogène.

Etaler la pâte au rouleau (assez finement). Découper-la en carrés de 6 ou 7 cm de côté, disposer sur la moitié des carrés de la farce puis couvrir avec un autre carré de pâte. Bien souder les bords, au besoin en les humectant légèrement.

Faire rissoler des deux côtés à grande friture. L'huile ne doit pas être trop chaude. Servir immédiatement.

LA VIE DE LA FERME

Cette semaine, honneur à un de nos points de dépôt

ARTISANS DU MONDE

Voici le portrait de cette association qui nous soutient depuis maintenant 6 ans :

Artisans du Monde est à l'origine du mouvement français de commerce équitable. Émergeant dès 1970-1971, il est étroitement lié aux actions menées par l'Abbé Pierre pour venir en aide au Bangladesh, à travers la création de comités de jumelages (U.CO,JU.CO) et de « boutiques Tiers-Monde ». En 1974, une des premières boutiques Artisans du Monde ouvre à Paris. Divers événements (le boycott de la marque sud-américaine d'oranges d'Afrique du Sud et le soutien à la population chilienne) provoquent la scission entre les fondateurs historiques issus d'Emmaüs et UCOJUCO, plus caritatifs et modérés, et les jeunes tenants d'une approche politique du tiers-mondisme.

Le mouvement poursuit son développement. La deuxième période historique d'Artisans du Monde (1977-1983) est marquée par la création de centres de documentation sur le tiers-monde et d'une fédération nationale. En 1984, la centrale d'importation Solidar'Monde (alors nommée Fam'Import) est créée. Constant depuis sa création, le développement d'Artisans du Monde s'est accéléré depuis quelques années. Depuis 1990, le nombre de groupes a été multiplié par plus de trois. Depuis 1998, plus de 60 nouvelles associations locales ont été créées.

Artisans du Monde construit avec ses partenaires du Sud une économie solidaire au service du développement durable. Le développement est ici entendu comme la maîtrise par les peuples et les sociétés de leurs choix économiques, politiques, sociaux, culturels et écologiques dans un objectif de démocratie.

Artisans du Monde développe des réseaux commerciaux indépendants des grandes chaînes de distribution. Répartis sur l'ensemble de la France, les points de vente sont aussi des lieux de rencontre et de sensibilisation où se construit un nouveau type de solidarité Nord-Sud.

La période de Noël approche à grand pas et la course effrénée des cadeaux est lancée ! N'hésitons pas à nous rendre dans la boutique « Artisans du Monde » (67 rue Colbert), ils proposent toute une gamme de produits :

- Artisanat : vêtements, bijoux, tentures, sculptures, instruments de musiques, vaisselle, linge de maison, produits utilitaires, décoratifs... Les matériaux reflètent eux aussi la diversité des savoir-faire et des ressources locales : cuir, coton, soie, pierre, terre cuite, céramique, feuille de palmier, bois, pierres semi-précieuses, bronze, corne, calebasse...

- Alimentaire : Thés, cafés, chocolats, miel, sucre, bière

A notre tour de faire un geste et de leur apporter notre soutien...