



FEUILLE DE CHOU n°17

20 novembre 2014

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Betteraves, céleris, carottes, épinards, potimarrons, butternuts, musquées de Provence, radis noir, radis rouge, radis rose, rutabagas, panais, choux, pommes de terre.

AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :
samedi matin et jeudi matin
chez Alain et Isabelle
à Saint-Martin en Bière*

Prochaines distributions

- pain : 27 novembre
- fromage : 18 décembre
- œufs, poulets : 4 décembre
(possibilité de commander des pommes de terre bio par 5 ou 10 kg ; s'adresser à Claire Bouley)

**RESERVEZ DÉJÀ LE SAMEDI 7 FEVRIER 2014,
17H, POUR L'A.G. DE L'ASSOCIATION**

MIEL ET JUS DE POMMES DU PERCHE

Pour la troisième année maintenant, le producteur du Perche nous apportera ses produits

N'hésitez pas à en parler autour de vous

Il vient une fois par an, donc on peut faire ses provisions de l'année, surtout pour le jus de pommes.

Mais il faut commander, car ils ne viennent pas en camion, mais en camionnette et n'apportent que ce qui est commandé

Vous vous adressez à Claire, uniquement par mails jusqu'au 4 décembre

Jus de pommes 2,50

Miel kilo	7,50	printemps ou été
Miel 500gr	4,00	printemps ou été
Pain d'épices	5,50	
Sablés	2,00	
Vinaigre	4,00	

Samedi dernier : dégustation de vins bio chez Alain et Isabelle

Alain et Isabelle avaient invité Delphine et Gilles Vazeux producteurs de vin bio près du Bordelais pour une dégustation-vente.

Gilles Vazeux est originaire de Fontainebleau où il retourne régulièrement voir sa famille ; il y dispose d'un dépôt de vin où nous pouvons chercher une éventuelle commande.

Le Domaine de la Belle est un petit vignoble, d'appellation « Côtes de Duras », voisine de celles de Bordeaux et de Bergerac.

« Pari ambitieux pour Delphine et Gilles Vazeux de devenir vigneron, lorsqu'en 2002, ils décident de s'installer au Domaine de la Belle.

De ses qualités de chercheur, Docteur en biologie, Gilles, innovant et intuitif, a su tirer parti de son vignoble tant dans la culture raisonnée de la vigne, que dans la vinification; c'est avec sincérité et suivant leur éthique qu'ils ont adapté leur production à leur terroir et recherché les meilleurs assemblages de leurs cépages.

Pari réussi de produire le vin qu'ils ont voulu, constant en qualité et en goût, fidèle à leurs aspirations. Un vin original, à l'image des vignerons, qui tient son identité de l'équilibre entre le fruit et la fraîcheur d'une part et la rondeur et la puissance d'autre part. »

Delphine et Gilles Vazeux nous proposent des blancs secs ou liquoreux, et des vins rouges à des prix allant de 5,5 euros à 12 euros pour le liquoreux.

Me contacter éventuellement pour plus de renseignements.

Aline Salabelle

ROULE DE RADIS NOIR AUX CREVETTES

500g de crevettes décortiquées

1 bouquet de menthe

1 mangue

Poivre du moulin

Sel

1 radis noir

1 citron

Lavez et brossez le radis noir. Détaillez-le dans le sens de la longueur, en tranches fines à l'aide d'une mandoline.

Epluchez la mangue, mixez la moitié du fruit et détaillez le reste en dés.

Lavez, ciselez la menthe. Réservez 12 feuilles pour la décoration.

Hachez les crevettes. Mélangez avec la menthe et les dés de mangue. Salez, poivrez, versez le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive.

Jusqu'à épuisement des ingrédients, déposez sur l'extrémité d'une tranche de radis, une feuille de menthe et une cuillère du mélange. Enroulez-la sur elle-même, placez une feuille de menthe et plantez un pic de bambou pour fermer. Disposez sur un plat et décorez-le avec la purée de mangue.

RISOTTO DE RUTABAGA

Couper en dés le rutabaga, le cuisiner dans l'huile avec de l'ail. Quand il est cuit on peut mixer le tout.

Préparer le risotto avec de l'huile d'olive et de l'eau ou du vin, puis y ajouter la purée de rutabaga.

Voilà un risotto bien crémeux.

Ajouter du fromage de chèvre.

PROCHAINS DISTRIBUTEURS

– 27 novembre : Tournafond et ??

Participez à la feuille de chou en écrivant à ...

Aline Salabelle, aline.salabelle@hotmail.fr

Sara Kunz, sarakunz@bluewin.ch