



## FEUILLE DE CHOU n°15

2 octobre 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 après-midi  
chez Alain et Isabelle  
à Saint-Martin en Bière*

### Prochaines distributions

- pain : 9 octobre
- fromage : 23 octobre
- œufs, poulets : 9 octobre

**Pendant la distribution du 16 octobre :  
DEGUSTATION et VENTE DE POMMES ET  
POIRES**

par M. Proffit, producteur local à la ferme de Varâtre (Lieuxaint), la dernière ferme de Sénart, exploitation agricole depuis le Moyen Age,



**19 octobre et 16 novembre 2014, Paris 3è,  
FORMATION "RESPONSABLES DE GROUPES EN  
AMAP"**

**12 octobre, 12h-19h, le Réseau AMAP Ile de France fête ses 10 ans aux Vergers de l'Ilot (Fontenay sous Bois)**

**La LETTRE D'INFORMATION du réseau AMAP Ile de France vous intéresse ? : [http://www.amap-idf.org/la-lettre-d-information\\_116.php](http://www.amap-idf.org/la-lettre-d-information_116.php)**

### **Rejoignez-nous sur Facebook !**

Nous avons à présent un groupe privé sur Facebook :

Les Agapes - AMAP de Bois le Roi

Pour information, aucune photo ne sera publiée sans demande préalable.

## PRINCIPE FONDATEUR

**La proximité du producteur et des consommateurs : elle est indispensable pour assurer le lien direct entre eux et pour favoriser le circuit le plus court entre producteur et consommateurs.**

## LES RÖSTIS

750g de pommes de terre

Faire cuire avec la peau la veille, éplucher à chaud, laisser refroidir et garder à couvert au réfrigérateur. Le lendemain, couper à la râpe, pas trop fin.

1 ½ cc de sel environ, ajouter et mélanger

2 cs de beurre, ou de saindoux ou autre graisse, chauffer dans la poêle, ajouter les pommes de terre, rassembler en forme de galette.

2cs de lait froid, verser sur les pommes de terre, réduire le feu.

Poser un couvercle plat ou une grande assiette sur la poêle, laisser rissoler doucement pendant 30 minutes pour obtenir une belle croûte dorée. Retourner la galette sur le couvercle ou l'assiette et la laisser glisser dans la poêle pour faire dorer de l'autre côté à découvert pendant 10 minutes. Faire glisser sur un plat chaud idéalement.

On peut ajouter des lardons ou des oignons au début de la cuisson, ou du fromage à la fin.

## Clafoutis de légumes

400g de tomates, couper en fines rondelles  
300g de courgettes, couper en fines rondelles  
1 petit chou fleur préalablement cuisiné  
Ranger dans un plat à gratin graissé.  
Saupoudrer d'épices

Mélanger,

2cs de Maïzena

1 ½ dl de lait

1 dl de crème

4 oeufs battus

75g de gruyère râpé

1cs de moutarde

2-3 cs de persil

½ cc de sel

Poivre

Verser le mélange sur les légumes.

Cuisson 35 minutes environ à 200° au milieu du four

## CONSERVATION

### DES LEGUMES D'ETE

La **congélation** permet de garder toute la saveur ainsi que les valeurs nutritives.

- Certains légumes peuvent être congelés sans blanchiment : aubergines, concombres, courgettes, tomates, poivrons.
- Certains légumes se prêtent mieux à la congélation. Parmi eux, citons: les asperges, le brocoli, les carottes, le chou-fleur, les haricots verts, le maïs, le poireau, les pois, le poivron, la rhubarbe.
- D'autres légumes ont un aspect qui s'altère lors de la congélation: l'aubergine, les champignons, le concombre, la courge, les épinards, les oignons, la salade et la tomate.

Le **blanchiment** des récoltes (plonger les légumes quelques minutes dans l'eau bouillante) entraîne une perte de ses valeurs nutritives. Cependant, le blanchiment s'avère utile pour lutter contre l'oxydation de certains légumes. Le blanchiment des légumes compte lorsque l'ébullition reprend après avoir plongé les aliments.

Le blanchiment à la vapeur est tout à fait possible. Les appareils cuisson vapeur conviennent parfaitement au blanchiment. La perte de nutriments est moins importante qu'avec l'eau bouillante. Le durée de blanchiment sera plus longue (+30%). Une fois blanchis, les aliments seront refroidis et égouttés très rapidement afin de stopper la cuisson. On

peut refroidir les légumes en les plongeant dans une bassine remplie d'eau froide. Étalez les légumes égouttés sur un torchon propre et attendez qu'ils soient secs.

### Congélation de Courgettes

Les laver, enlever les extrémités, couper en dés un peu gros ou en rondelles, les poser sur une plaque et au congélateur. Ensuite, les mettre soit dans les sacs de congélation, soit dans des boîtes types boîte de crème glacée.

Évitez de mettre directement les tranches fraîches dans le sac, elles vont se coller entre elles lors de la congélation et vous n'obtiendrez qu'un bloc compact qu'il sera difficile d'utiliser.

Vous pouvez aussi les creuser et les congeler telles quelles (même méthode que ci-dessus)

Par la suite, vous pourrez les farcir encore congelées et les mettre à cuire directement au four

### Congélation de citrouilles, courges

Couper en morceaux et enlever les graines.

Cuire à la vapeur, à l'eau bouillante ou au four jusqu'à tendreté. Refroidir et retirer la pulpe de l'écorce, mettre en purée et congeler.

### Congélation de betteraves

Conservent les racines et laisser un pouce de tige. Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté, refroidir, peler, trancher ou couper en dés.

## PROCHAINS DISTRIBUTEURS

- 9 octobre : Brigit Barny et Annie Leveau
- 16 octobre : Danielle Trecco et Sicot
- 23 octobre : Sophie Penel et Leatitia Guisot
- 30 octobre : Marx Perdaens et Stephanie
- 6 novembre : Fontaine

**Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui :  
Annie et Fumagali**

Participez à la feuille de chou en écrivant à ...  
Aline Salabelle, [aline.salabelle@hotmail.fr](mailto:aline.salabelle@hotmail.fr)  
Sara Kunz, [sarakunz@bluewin.ch](mailto:sarakunz@bluewin.ch)