

EDITO

L'actualité nous donne raison. (une fois de plus) Faut-il en sourire ou se rebeller? Du désormais « scandale de la viande de cheval ». En tant qu'amapien, on se protège de ce genre de scandales. Oui, certes, il faut éplucher nos légumes, cuire notre viande; ce n'est pas la barquette sur-emballée qu'on jette dans le micro-ondes! Mais on est récompensé; plats plus savoureux et moins dangereux: nul besoin de rajouter dans le hachis parmentier ou les lasagnes maison des conservateurs, exhausteurs de goût, colorants, émulsifiants, gélifiants, édulcorants, arômes artificiels et autres antioxydants. Ces additifs alimentaires, dont certains jugés très dangereux pour la santé, sont toujours présents dans les plats préparés! (c'est comme pour l'amiante, sans doute n'y-a-t-il pas eu assez de décès).

Soyez conforté dans votre décision d'amapien et je vous souhaite donc de bons petits plats mijotés maison

Pauline

- plantation des premières tomates sous abri
- à l'extérieur, le sol s'étant égoutté, on a pu le travailler et planter oignons et échalotes
- semis des radis en extérieur et plantation épinard et salades en extérieur aussi, avec pose de petits tunnels (ou chenilles)
- pomme de terre, carotte, betterave nouvelles poursuivent leur croissance : vivement le printemps !



Tomate: double protection contre le froid

Gros plan sur : la mâche

Salade faisant partie de la famille des valérianacées, la mâche est également appelée: lancette, bourslette, bouche, coquille, doucette, galinette, herbe douce, laitue d'agneau

L'actualité de la quinzaine:



La mâche pousse spontanément un peu partout dans les champs mais au niveau culture, ce sont les Pays de La Loire qui assurent 90% de la production nationale ! Santé : la mâche est riche en vitamine C (3 fois plus que la laitue), en bêta-carotènes (pigments permettant de fabriquer la vitamine A), elle possède des vertus antioxydantes, permettant de lutter contre le vieillissement des cellules. Riche en fibres, elle améliore le transit intestinal. Enfin, elle est également une bonne source d'Omega 3.

Lors de la consommation, c'est une salade qui demande à être assaisonnée

Les Nouvelles du Jardin n°3 14 mars 2013

au dernier moment en privilégiant des huiles douces (noix, pépin de raisin) et des vinaigres doux (balsamique, xérés)

Récolte d'épinard

Les recettes:

- en salade : la mâche se marie bien aux fruits secs (noix, noisette, abricot), à la betterave, au poisson fumé, à l'œuf poché ou à l'avocat.
- en décoration : n'oubliez pas de décorer vos plats avec quelques rosettes de mâche.
- si vous l'avez oubliée depuis quelques jours en bas de votre frigo et que vous lui trouvez une mine un peu flétrie, faites un velouté avec des pommes de terre, de la crème fraîche et un peu de gingembre
- salade de mâche campagnarde : pour 4 : 300g de pommes de terre cuites, 250g de mâche, 150g de jambon cru coupé en fines lamelles, 4 cuillérées à soupe huile de noix, 2 cuillérées à soupe vinaigre parfumé à l'estragon, 1 gousse d'ail hachée, sel poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Dans un bol, mettez tous les ingrédients de la vinaigrette et bien émulsionner. Dans un saladier, mélangez pommes de terre, mâche et jambon. Assaisonnez au moment de servir.

Bon appétit



Porte-manteaux : quel rapport entre le maraichage et le prêt-à-porter ? Pas tout à fait la forme du porte-manteau qui nous sert à suspendre nos vêtements mais presque ! Il s'agit d'une réserve de ficelle qui nous sert à tuteurer les pieds de tomate et qu'on accroche à 2 mètres du sol sur un fil métallique. On les prépare en hiver quand on ne peut pas travailler dehors.

