

**EDITO**

Ca y est, c'est le printemps. On l'a tous vu sur le calendrier ! Il y a des jours où l'on en doute car le froid et la pluie font quelques apparitions de temps à autre. Rien de tel pour le constater que de travailler à l'extérieur : autour des réserves d'eau, les saules sont en fleur, dans le taillis qui jouxte les choux pommes, les jonquilles sauvages fleurissent, les oiseaux chantent et les fruitiers commencent leur floraison. On tient le bon bout ! Et ça réveille vos envies ; vous êtes nombreux à me demander quand il y aura des fraises. Les fraisiers sont plantés, rassurez-vous. Mais il a fait assez froid en ce début d'année donc le redémarrage est lent. Je vous tiendrais au courant et bien sûr, dès qu'il y en aura, je les apporterai à la table des légumes. En attendant, admirez la nature qui va se parer de ses belles couleurs de printemps.

Pauline

- à l'aide d'une pelle à chenilles, on a enterré 500 mètres de tuyau d'arrosage ; moins de manipulations fastidieuses (mais ô combien nécessaires) en vue pour l'été prochain ,
- début récolte ciboulette et cives ; la palette des aromates s'étoffe, le persil se sentait un peu seul !
- Les petits pois semés en extérieur montrent le bout de leurs feuilles



navet nouveau

**Gros plan sur : l'épinard**

*Plante herbacée potagère de la famille des chénopodiacées dont on consomme les feuilles. (carde, betterave, salicorne et quinoa font également partie de la famille des chénopodiacées).*

*Etymologie : chenos=oie, podos=pied  
Cela fait allusion à la forme des feuilles de certains chénopodes.*

*Les feuilles sont vertes foncées et sont plus ou moins gaufrées suivant la variété. On le cultive toute l'année en adaptant les variétés aux saisons. On fait plusieurs cueilles sur un même pied*

-----  
*On pense que l'épinard est originaire du Caucase ou d'Afghanistan où il pousse de manière spontanée.*

*Il fit son apparition en France au temps des croisés mais était peu estimé. Catherine de Médicis, qui l'appréciait davantage, développa sa culture. De là vient le qualificatif « florentin » qui indique la présence d'épinard dans un plat.*

**L'actualité de la quinzaine:**

**les recettes:**

- crus en salade en privilégiant les

petites feuilles. Soit on fait 100% épinard, soit on y ajoute des carrés de fromage et des pignons de pins.

– **cuits** : lavez les feuilles sous l'eau froide, sans les laisser tremper pour éviter de perdre les vitamines. Afin de préserver le maximum de valeur nutritive et une belle apparence, la cuisson doit être brève. (sinon, ils brunissent) . Soit on les fait cuire 6 à 8 minutes à la vapeur ou on les fait revenir à la poêle pendant 1 à 2 minutes avec un filet d'huile d'olive.

– Les épinards cuits hachés ou en purée peuvent être mélangés à du riz et des pâtes pour les colorer. On peut en incorporer à une moitié seulement de la préparation et au moment de servir, on dispose un paquet blanc et un paquet vert.

– **Filet mignon à la florentine** : pour 4 : 1filet mignon, 1 kg d'épinard, 1 gousse d'ail, 30 cl de vin blanc, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Piquez la viande avec l'ail. Mettre l'huile d'olive dans une cocotte, faire chauffer et y déposer le filet mignon. Salez, poivrez, ajoutez le vin et laissez cuire une demi-heure environ à feu doux. Pendant ce temps-là, faire cuire les épinards à

la vapeur. Salez. Ajoutez-les dans la cocotte 10 min avant la fin de cuisson de la viande. Pour le plat de service : déposez les épinards dans le plat et mettre dessus la viande en tranches.

La cuisson des betteraves est terminée: il faut les sortir(aïe, c'est chaud !) et les mettre en sachet avant le départ pour l'amap

#### La citation :

le bio, un présent pour l'avenir



les pommes de terre nouvelles

