



Feuille de chou

www.amap-monde.fr

 CLIQUEZ ICI  POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

NOVEMBRE 2018

Contact

Pour nous signaler un retard ou un empêchement de dernière minute veuillez contacter Mickaël au :

06 95 06 67 58

Pour les absences et toute autre demande veuillez continuer à envoyer un mail à :
amap.monde@gmail.com

Rappel: si vous ne trouvez pas vous-même de remplaçant en cas d'absence, votre panier est revendu en priorité et reporté s'il n'a pas trouvé d'acquéreur.

Dates à retenir :

22 novembre :

Dégustation de bières de 18h à 19h

20-21 décembre :

Opération Panier du cœur (besoin de volontaires le 20 pour livrer les produits et le 21 pour la distribution aux Restos du Cœur)

27 décembre :

Pas de distribution

3 janvier :

Pas de distribution

Distributions des Œufs :

15 novembre
 29 novembre
 13 décembre : Bourse aux œufs

Distribution de Café et cie :

8 novembre
 13 décembre : première distribution de café et achats supplémentaires sous contrat

Cette semaine, c'est la rentrée pour les petits écoliers mais c'est également la reprise pour notre AMAP'Monde. Après une semaine d'attente insoutenable, la nouvelle saison commence et avec elle les bons petits plats d'automne et d'hiver, chaleureux, délicieux et qui embaument notre maison.

AU SOMMAIRE :

- Oyez Oyez! Infos générales sur la nouvelle saison
- Petit retour sur la journée à Thiescourt
- Des recettes pour égayer nos assiettes: FOCUS SUR LA COURGE
- Petites Zannonces Amapiennes

Oyez oyez!
 Infos générales sur la nouvelle saison

> Nous sommes **103 amapiens cette saison** dont 93 paniers et 8 amapiens avec des contrats sans contrats légumes.

> Souhaitons la Bienvenue au nouveau lot de poules qui arrivera le 15 novembre chez notre producteur!

> Petit rappel pour ceux qui n'auraient pas lu le compte-rendu de l'Assemblée de fin de saison : Pour les contrats légumes, **la saison hiver débutera le 08 novembre et se terminera le 18 avril 2018.** Pour les contrats pains et œufs, **la saison hiver débutera le 08 novembre et se terminera le 09 mai 2018.**

> Nous accueillons un **nouveau brasseur, L'Ecol'aux Mousses** au sein de l'AMAP'Monde. Vous trouverez des informations utiles sur son site <http://www.ecolauxmousses.fr/> mais vous pourrez surtout poser toutes vos questions à François VANDAELE le jeudi **22 novembre 2018 de 18h à 19h lors d'une séance de dégustation.**

Le bon de commande est à remettre au plus tard le jeudi 6 décembre 2018 accompagné de votre règlement.



Distribution de
Pommes et de Poires :

8 novembre
22 novembre

Distribution de
Viande :

29 novembre: Porc
**AU PLUS TARD le
15/11:**
Bons de commandes et
règlements

Distribution de
Bières :

13 décembre
**AU PLUS TARD le
06/12:**
Bon de commande et
règlements

P

etit retour sur la journée à Thiescourt

QUELQUES PHOTOS DE LA JOURNÉE PORTES OUVERTES À THIESCOURT OÙ TROIS PRODUCTEURS NOUS ONT OUVERT LEURS PORTES :

Antoine, Jeremy et Thomas
nos boulangers



Stéphane notre
producteur de
volailles



et les producteurs de miel.

IL Y A EU PLUSIEURS DÉMONSTRATIONS DEVANT NOS YEUX ÉBAHIS :



cuisson du pain

pressage des
pommes



fabrication de bottes de pailles, ainsi que des animations
pour les enfants, un marché de producteurs locaux

Et des groupes
de musiques





Des recettes pour égayer nos assiettes

La saison d'été se termine, voici donc des recettes qui tiennent un peu plus au corps et qui nous rapprochent doucement des belles soirées d'automne voire d'hiver. Ce mois-ci nous ferons un focus sur la courge, à l'exception de la première recette qui est consacrée au Pak Choï.

Chou Pak Choï Sauté au Wok

recette tirée de <http://www.line-lisbonne-et-cie.com>

Le nom est traduit du cantonnais. Cette variété est appelée aussi "bok choy ou chou de Shanghai". C'est un légume de base en Chine et il est consommé dans tout le pays. Il peut être simplement sauté avec des épices pour accompagner des nouilles comme ici ou encore cuisiné avec des lamelles de viande ou des crevettes.

Voici une recette très simple et rapide pour se familiariser avec le chou Pak Choï.

INGREDIENTS : Pour 2 personnes environ

1 grand chou Pak Choï ou 2 petits	2 gousses d'ail	1 c. à c. de gingembre frais râpé	1 c. à c. de
"poivre" de Sichuan rouge en graines	1 c. à s. d'huile de sésame	1 c. à s. d'huile neutre	2 c. à s. de
graines de sésame blanches fleur de sel (fac. avec la sauce soja)		200 g de nouilles chinoises	sauce soja

PREPARATION:

Rincer les choux sous le robinet, puis les couper en grosses lamelles. Les laver de nouveau et réserver.

Éplucher et dégermer les gousses d'ail, puis les hacher finement.

Couper un tronçon de gingembre de 1 à 2 centimètres sans écorce et le râper afin d'obtenir la valeur d'une cuillère à café.

Faire dorer les graines de sésame à sec dans une poêle et réserver.

Mettre une grande quantité d'eau à bouillir pour la cuisson des nouilles.

Dans le wok, verser les 2 cuillères à soupe d'huile et ajouter le gingembre et l'ail sur feu moyen. Enrober bien et laisser cuire 1 à 2 minutes sans colorer.

Disposer les choux en augmentant la chaleur afin qu'ils dorent mais sans les faire brûler. Les retourner en les faisant sauter encore 2 à 3 minutes. Ajouter une cuillère à soupe d'eau chaude et placer le couvercle de votre wok puis laisser mijoter sur feu très doux 5 à 6 minutes.

Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante en suivant les instructions du paquet. Il suffit de quelques minutes en général, en prenant soin de bien mélanger afin qu'elles ne collent pas.

Ôter le couvercle du wok et ajouter les graines de sésame et les baies de poivre de Sichuan. Monter le feu durant une minute et servir sur les assiettes.

Égoutter les pâtes, puis les verser dans le wok afin de les enrober dans les sucs et les servir aussitôt avec les choux, en proposant de la sauce soja.

Légumes rôtis au four

Cette recette est des plus simples et ne vous demande que de la découpe et un soupçon d'improvisation épicée.

INGREDIENTS :

>> légumes d'automne dans les quantités que vous souhaitez (courge, carottes, betterave, panais, céleri rave, pommes de terres, etc.)

>> épices et aromates de votre choix (paprika, curry, gingembre, byriani, massala, piment d'Espelette - celui de Mickaël pourquoi pas, avec parcimonie-, thym, laurier, herbes de Provence, etc.)

>> huile d'olive, sel et poivre

PREPARATION:

Éplucher et découper vos légumes en bâtonnets pour les carottes, panais, pommes de terre, ou en tranches ou cubes pour vos courges. Préchauffer votre four à 200°C. Disposer vos légumes dans votre lèchefrite recouverte de papier de cuisson, saupoudrer des épices de votre choix, de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive. Avec les mains enrober vos légumes de cette marinade express. Enfourner pour 45mn/1h en fonction de la puissance de votre four. A l'aide d'une spatule en bois, mélanger vos légumes 2 ou 3 fois durant la cuisson.

Servir à la sortie du four accompagné d'un riz ou d'une salade verte (une petite salade de mâche de notre producteur?!)

Courge rôtie crème de coco et Boulettes de Poulet caramélisées

INGREDIENTS: pour 2 à 3 personnes

Pour la courge rôtie :

1 gros potimarron/butternut 1 brique de crème de coco (20cl) sel, poivre, curry

Pour les boulettes de poulet :

1 oignon 4 blancs de poulet 3 c. à s. de sauce soja 1 c. à s. de vinaigre balsamique (ou
vinaigre de cidre à défaut) 2 c. à s. de sucre roux 2 c. à s. d'huile d'olive sel, poivre
fac. coriandre fraîche un peu de farine

PREPARATION:

Laver la courge et bien la brosser. La couper en deux et enlever les graines qui se trouvent en son centre. Gratter un peu de chair pour agrandir le trou, y laisser la chair grattée et ajouter la moitié du lait de coco dans chaque moitié de courge. Saler, poivrer, et ajouter la dose de curry souhaitée. Mélanger au centre de la courge. Enfourner à 200°C pour 45mn. La courge est cuite quand une lame pointue rentre dans la chair sans résister et que le dessus est gratiné.

Pendant ce temps, mixer l'oignon et les blancs de poulet coupés en cubes avec du sel et du poivre. Former de petites boulettes et les rouler dans la farine. Dans un bol, mélanger la sauce soja avec le vinaigre et le sucre roux.

Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire revenir les boulettes pendant 5mn. Ajouter la sauce et laisser caraméliser à feu vif pendant 5mn.

Dans une assiette, déposer les boulettes de poulet caramélisées et parsemer de coriandre. Servir avec la courge et une salade verte.

Tarte au potimarron et au Gorgonzola

Recette de Nathalie

INGREDIENTS : 1 pâte brisée à la farine demi-complète 1 petit potimarron (600g environ) 2 carottes 2 c. à s. de tahiné 1 brin de romarin 150g de gorgonzola poivre, sel huile d'olive fac. 4 figes (fraîches ou sèches au choix)

PREPARATION:

Rincer le potimarron. Retirer les graines, les réserver, les laver et les sécher. Couper la chair en morceaux. Peler les carottes puis les couper. Faire cuire les deux légumes 20mn à la vapeur.

Préchauffer le four à 180°C. Dérouler la pâte dans un moule. Ecraser à la fourchette une bonne c. à s. de légumes avec le tahiné et étaler sur le fond de tarte. Garnir avec le reste de légumes. Mettre un filet d'huile, parsemer de romarin, saler et poivrer. Enfourner pour 25mn.

Couper le fromage en petits cubes. Si les figes sont fraîches, les nettoyer et les couper en quartiers; si elle sont sèches, les hacher grossièrement. Disperser fromage, figes et graines de courge sur la tarte. Remettre au four 15mn.

>> Variante: Vous pouvez faire revenir potimarron et carottes après les avoir passé à la vapeur avec des lardons fumés et des raisins secs, c'est également délicieux.

Tartelettes a la courge, aux épices et au miel :

INGREDIENTS : Pour 6 personnes (environ 6 tartelettes)

Pour la pâte : 225g de farine 125g de beurre froid 2 c. à s. de sucre glace 1 jaune d'oeuf 1 c. à s. d'eau

Version pâte sans gluten : 110g de beurre 1 œuf 70g de sucre glace 70g de poudre d'amande 60g de farine de lupin 40g de farine de riz 40g de fécule de pomme de terre 75g de farine de châtaigne 1 pincée de sel

Pour l'appareil : 1kg de courge (type butternut ou potimarron) 1 pincée de sel de mer 3/4 de c. à c. de gingembre moulu 1/2 c. à c. de cannelle en poudre 2 œufs 2 c. à s. de lait (ou crème d'amande pour les SG) 90g de miel 2 c. à s. de sucre en poudre

PREPARATION:

Travailler la farine, le beurre froid en morceaux et le sucre glace dans un robot ou à la main pour obtenir un sable grossier. Ajouter le jaune d'œuf et 1 c. à s. d'eau très froide et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients s'agglomèrent. Laisser reposer la pâte 30mn au frais.

Pendant ce temps, préparer la garniture épicée à la courge. Faire cuire la courge coupée en gros morceaux à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Égoutter et mixer avec le sel de mer, le gingembre et la cannelle jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Ajouter les œufs, le lait, le miel et le sucre en poudre. Mixer finement puis laisser refroidir.

Sortir la pâte du réfrigérateur et fariner le plan de travail. Beurrer/Huiler et fariner les moules à tartelettes. Étaler la pâte et foncer les moules. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Préchauffer le four à 180° (Th.6). Placer les tartelettes sur une plaque de cuisson et faire cuire les tartelettes à blanc 15mn (fac. Avec des haricots ou billes en céramique pour éviter que la pâte ne gonfle) puis sortir du four.

Garnir les tartelettes avec la préparation à la courge (fac/ badigeonner d'un jaune d'œuf) et faire cuire encore 25mn jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée.

Pour les gourmands : juste avant de servir, déposer 1 c. de crème épaisse ou chantilly sur les tartelettes, arroser de miel liquide et décorer avec 25g de noix grossièrement hachées.

VOICI UNE NOUVELLE
RUBRIQUE

P

etites Zannonces Amapiennes

Dans cette rubrique, nous vous proposons de nous envoyer vos petites annonces/infos en rapport avec le bio, le local, le zéro déchets que nous publierons dans la feuille de chou du mois suivant. De quoi s'agit-il me direz-vous ? Voici deux petits exemples.

Louise FRANJUS, grains de kéfir à donner

J'ai en ma possession un bon stock de grains de kéfir de fruits qui se reproduisent à vitesse grand V, si vous souhaitez vous lancer dans l'aventure de la boisson fermentée pleine de probiotiques et délicieuse pour votre santé mais pas que, n'hésitez pas à me faire signe et je vous amènerai un petit bocal avec grains et instructions un soir de distribution. Vous verrez que très rapidement vous pourrez à votre tour partager ces petits grains autour de vous. (joindre louise.franjus@gmail.com)

POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LE KEFIR CLIQUEZ ICI



TROCS ET DON'S, ZÉRO DÉCHETS OISE



Si vous êtes en possession d'un compte facebook, n'hésitez pas à rejoindre ce groupe naissant de trocs, dons, services, sans aucune dimension lucrative mais pour créer du lien, vider vos placards, vos caves et vos greniers et surtout éviter de surconsommer et d'envahir notre chère planète. Vous pouvez tout aussi bien troquer les noix de votre jardin contre un gâteau maison, qu'un meuble qui ne vous sert plus contre du vinaigre blanc ou de la lessive maison ou contre un autre objet qui vous plaît. A vous de fixer vos trocs dans la limite du raisonnable en gardant en tête que l'intérêt principal est de se débarrasser et de faire plaisir !

Vous pouvez aussi donner ce dont vous n'avez plus l'utilité. Rejoignez-nous !

VOTRE FUTURE
ANNONCE!!!

A bientôt pour la Feuille de Chou de Noël!