



FEUILLE DE CHOU n°6

4 juin 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Choux rave, chou pointu, chou-fleur, carotte, oignons blancs, betterave, salade, radis rose, concombre, fraise, épinard

AGENDA AGAPES

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

AUJOURD'HUI

- légumes
- pain
- œufs
- agrumes, huile

11 JUIN : DEGUSTATION DES PRODUITS DE PLUSIEURS DE NOS PRODUCTEURS DURANT LA DISTRIBUTION!

13 JUIN : Portes ouvertes au moulin artisanal Gilles Matignon.

PRINCIPE FONDATEUR

Les AMAP visent une production de dimension humaine adaptée aux types de culture et d'élevage. Il n'existe aucun intermédiaire entre les producteurs et les consommateurs, Aucun produit ne peut être acheté et/ou revendu par le producteur sans accords des amapiens.

MATINEE AU CHAMPS par Giuseppe

Nous étions 5 amapiens (j'étais le seul de Bois le Roi)

Un samedi peu ensoleillé, pas de quoi attraper des coups de soleil.

Désherbage des choux :

Le sol était assez dur et les mauvaises herbes difficiles à déraciner: on les arrachait au ras du sol!

Nous avons nettoyé un peu plus d'une rangée.

On voyait bien les effets des inondations dues aux orages: les zones où les plantes, et même les mauvaises herbes, avaient une croissance plus faible.

LASAGNE SAUMON-EPINARDS (recette de notre blog)

Préparation 15 mn, cuisson 25 mn.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 boîte de lasagne blanches, 300 g de saumon fumé, 1 kg d'épinards frais, parmesan, 50 cl de crème liquide (ou de préparation culinaire au soja), sel, poivre et beurre.

Préparation : Faire cuire les feuilles d'épinard dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 mn. Les égoutter.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Mettre un peu de beurre dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, puis une couche de lasagne, une couche de saumon, une couche d'épinards et un peu de parmesan. Recommencer l'opération jusqu'à la fin des ingrédients. Saler et poivrer la crème liquide puis la verser dans le plat. Remettre un peu de parmesan et faire cuire pendant 25 minutes.

*Merci à nos distributeurs
d'aujourd'hui
Pierre, Sara*

*Distributeurs pour le 4 juin
Maria, Hélène*

*Participez à la feuille de chou en écrivant à
Sara Kunz, sarakunz@bluewin.ch*