



Les nouvelles fraîches de l'Amap des Feuillantines

Mardi 5 juin 2007

Un repas bio à la Rôtisserie

La Rôtisserie ? Vous en avez peut-être déjà entendu parler par Loïc puisque l'une de ses AMAP y effectue sa distribution hebdomadaire. Ça se trouve dans le Xème arrondissement, pas très loin du bas de Belleville. Ce tout petit local est un restaurant bicéphale : le midi, c'est un restau de quartier, le soir, c'est un restaurant associatif. Les associations adhérentes assurent le repas de façon tournante. Dimanche dernier, c'était l'AMAP des Batignolles (17ème) qui avait préparé un petit repas 100% bio à partir des légumes fournis par Emmanuel, leur maraîcher. Au menu : potage de potiron, tortilla aux épinards et crumble aux pommes, le tout arrosé de cidre.

Ce fut l'occasion pour moi, de rencontrer des amapiens des Batignolles qui m'ont expliqué comment ils s'étaient cotisés pour acheter les légumes en plus de leur panier habituel, comment ils les avaient triés, lavés et épluchés chez eux la veille et comment quelques uns d'entre eux avaient concocté les petits plats que nous dégustions. Bref, une ambiance sympa, très conviviale et une initiative très réussie.

Note : la pérennité de ce lieu semble remise en question par un promoteur immobilier qui souhaite expulser les locataires. Sur ce sujet, Loïc pourra vous en dire plus. Autrement, voir sur le site web : <http://larotisserie.org/>

Stéphane

La fraise (la gariguette)

Définition : la fraise est le fruit du fraisier, plante herbacée (genre *Fragaria*) de la famille des rosacées. Ce "faux-fruit" est formé par l'ensemble du réceptacle charnu de la fleur, rouge ou jaune blanchâtre selon les variétés. Au sens anatomique du terme, les « vrais » fruits sont en fait les akènes, ces petits grains secs qui permettent au faux fruit de grossir.

Histoire : les Romains l'utilisaient dans leurs produits cosmétiques pour leur odeur agréable. Mais le fruit que nous connaissons a été rapporté par un officier de marine, botaniste amateur, A.F. Frézier. (dont il a confié des pieds à Antoine de Jussieu)

Gariguette : plus petite, elle est obtenue des fraisiers nains méditerranéens.

Saison : selon les variétés, de mai à septembre

Bienfaits : Riche en vitamines C, A et B9 (important pour les femmes enceintes... d'où l'envie de fraises ?) mais aussi en calcium et en magnésium (anti stress, donc !) elle aide à lutter contre la fixation excessive du sodium.



Soupe glacée de fraises

Ingrédients :

Temps de préparation : 10 min

Temps de réfrigération : 1 nuit

- 1 barquette de gariguettes de Loïc
- ½ botte de menthe (l'équivalent d'un verre ciselé)
- 1 cuillère à soupe de sucre si vous le voulez !

Préparation :

Lavez et équeutez les fraises. Ecrasez les à la fourchette ou au moulin à légume.

Lavez et effeuillez la menthe dans un verre. Coupez-la au ciseau en morceaux très fins. Sucrez si vous en avez envie.

Placez au réfrigérateur et dégustez très froid !

Agenda

Actu de l'AMAP

- **Dimanche 1er Juillet** : grand méchoui chez Loïc ! (à confirmer)
- **Le trombinoscope** : il est en ligne ! Retrouvez les sourires amapiens sur le site de l'AMAP : <http://amap.feueillantines.free.fr/>

Mais aussi...

- **Mercredi 6 juin** : « Plus d'équité dans le commerce, c'est possible ! », org Minga, Passerelle, 3 rue St-Hubert, M° St-Maur, 19 heures. <http://www.minga.net>
- **Samedi 9 juin** : Journée mondiale de l'océan à l'Institut océanographique de Paris, 195 rue Saint-Jacques - de 10h-18h. Atelier pour enfants, exposition, Film... 01 44 32 10 95
- **Samedi 9 juin** : première manifestation cyclo-nudiste (WN(BR) de Paris. Toutes les informations sur <http://www.cyclonudiste.fr>

Panier de la semaine distribué par

Jean-Luc:



Et Julie:



La semaine prochaine,
vous retrouverez

Aurélien et Herwan



Petites annonces



Aspirateur : il semblerait que nos amis d'Artisans du monde cherchent un don d'aspirateur en état de marche. Avis aux gentils ennemis d'acariens qui en auraient deux en leur possession !

Covoiturage, besoin d'aide pour désherber, râpe à pomme de terre à vendre... Vous avez une annonce à passer ? Envoyez votre message à mtellier@hotmail.fr