



4ème lettre - mai 2013

Distribution semaine du 13 au 17 mai

Les nouvelles des plantations à la Monette (serres)

Les tomates : Les plants sont très beaux et les fruits aussi.

Nous avons complètement isolé la plantation de tomates d'un voile de protection contre la « tuta » le principal nouveau ravageur. Voir photos

La protection contre les parasites continue :

- élevage des bons auxiliaires mangeurs de tuta : le « macrolophus » qui se nourrit des larves de tuta,
 - les pièges à phéromones qui attirent les papillons « tuta » adultes et les noient.
 - Les coccinelles et leur larves sont très présentes pour faire leur travail en se nourrissant des pucerons.
 - deux ruches de bourdons sont en place pour une meilleure pollinisation des fleurs du plant de tomates
 - Des plantes à fleurs ont été plantées avec les tomates : le trèfle blanc qui capte l'azote de l'air et le met à disposition pour les tomates dans le sol, les tagettes (oeillets d'Inde) et les soucis qui éloignent les parasites du sol des tomates comme les nématodes.
- L'ensemble de ces fleurs, quand elles sont épanouies, nourrissent les auxiliaires.

Un spécialiste en agro biologie observe ce petit monde ; il vient régulièrement faire un comptage et nous donne un suivi sur l'efficacité de cette lutte intégrée biologique.

Les carottes nouvelles : sont ramassées dès cette semaine

Les concombres aussi.

Les fraises diminuent mais nous continuons à les ramasser et le plein champ va bientôt prendre le relais.

Les pommes de terre de la serre nous régaleront encore quelques semaines.

Celles de plein champ sont sorties vous pouvez apercevoir les rangées vertes dans le grand champ des Oliviers à gauche en arrivant de la Seyne.

Les courgettes : elles sont abondantes comme vous pouvez en juger.

Sur le tableau de la distribution quand vous il est noté 8 courgettes + 12 courgettes (surplus) : les 8 courgettes, c'est la quantité moyenne calculée pour la composition du panier. Les 12 c'est la surproduction que nous partageons volontiers. Le total de 20 courgettes n'est pas une moyenne prévisible mais le signe d'une bonne santé des plants de courgettes cette année. Alors profitons-en, et consommons-les sous toutes formes, râpées crues, cuites en vinaigrette, en velouté, en gratin, en rondelles frites à la poêle pour mettre sur un plat de pâtes à l'ail frais... et même sucrées (recette ci-dessous)

Quand nous aurons les tomates et autres légumes-fruits d'été nous varierons les recettes.

Le LUNDI de PENTECÔTE n'est pas férié aux Olivades

Le lundi 20 mai (pentecôte) il y a bien la distribution aux Olivades.

Livraison des farines et légumes secs bio de Bertrand Allais

Isabelle « le lien » avec le producteur vous communique la prochaine livraison du **20 ou 21 mai** . Isabelle vient prendre vos commandes vendredi 17 mai.

Les contrats sont à la distribution.

Il y aura une distribution fin juin aussi.

Les poissons de Pierre et Brigitte Balmitgère

Pour une relance aux anciens ou un complément d'infos pour les nouveaux, voici deux pièces jointes : présentation et contrat de dégustation. A bientôt, Brigitte.

Les fromages de chèvres

Marine et Arthur Decaux vous proposent en juin, une visite de leur site d'élevage et une rencontre avec le troupeau de chèvres sur leur parcours de pâturage entre Belgentier et Méounes.

La date vous sera précisée bientôt.

RIZ bio de Camargue

Jacqueline, le lien, prévoit la première livraison du riz dès qu'un certain nombre de contrats sont remplis.

Pour ceux qui ne connaissent ce riz bio de Camargue, c'est un très bon produit dont il faut soutenir la production locale simplement en le commandant sur le nouveau contrat.

CLAFOUTIS DE COURGETTES

Pour 4 pers : 1 kg de courgettes - 1/2 L de lait - 1 œuf entier + 1 jaune - 50 g de gruyère râpé - 1 c.s de fécule d'arrowroot - 2 pincées de cannelle en poudre - 2 pincées de noix de muscade râpée - 12 c. c de sucre - 1/2 c. c d'huile - sel, poivre.

Préparation :

Laver les courgettes et les râper au robot (râpe à pommes frites).

Verser 2 c. s de lait dans un bol et délayer la fécule avec une fourchette.

Verser le reste de lait dans une casserole et porter à ébullition. Y jeter les courgettes, les épices, le sel et le sucre. Laisser bouillir 10 mn et ajouter la fécule délayée en tournant délicatement à la spatule. Laisser cuire 1 mn, jusqu'à ce que le lait épaisse et retirer du feu.

Battre l'œuf et le jaune dans un bol. Ajouter le gruyère. Verser dans la casserole et mélanger.

Verser la préparation dans un plat huilé. Mettre au four chaud, 6 ou 200°C et laisser cuire 25 mn env.

Denise,
pour l'équipe des Olivades, pour les coordinateurs et les « liens » avec d'autres producteurs en AMAP