



Photos : Philippe,
Les photos sont à disposition

Le Raphia

AmapLangevin (le retour)



N°13 Mai 2011

Contact : dionyversite@orange.fr

<http://www.amap-court-circuit.org>



Beaucoup de monde au local pour cette première distrib mercredi 4 Mai

ORGANISATION DE LA DISTRIB

- 3-4 personnes préparent les paniers:
 - arrivée vers 18 h 15
 - Installation des tables et des paniers (43)
 - affichage du contenu du panier
 - répartition des légumes
- jusqu'à 21 h, distribution
 - accueil des amapiens
 - installation des documents de pointage (paniers et pains)
 - au fur et à mesure, rangement du lieu
 - organisation de la présence d'amapiens pour les distributions suivantes (cahier à disposition). Attention de bien vérifier le passage de la clé de mercredi en mercredi.
- fin de la distrib
 - rangement de la salle



AmapVisite



ATTENTION TRAVAIL

Damien nous propose de venir l'aider, courant juin, à installer ses nouvelles serres. Une information sera donnée pour le jour et l'heure.

ET, TOUT LE MONDE EN PROFITE BIEN



Au Musée de Saint Denis, samedi 7 mai 2011 à 15 h, 40 personnes à la présentation du livre d'un des fideles de la dionyversité.
«Michel Zévaco, de cape noire et d'épée rouge» de laurent Bihl



AmapJardin

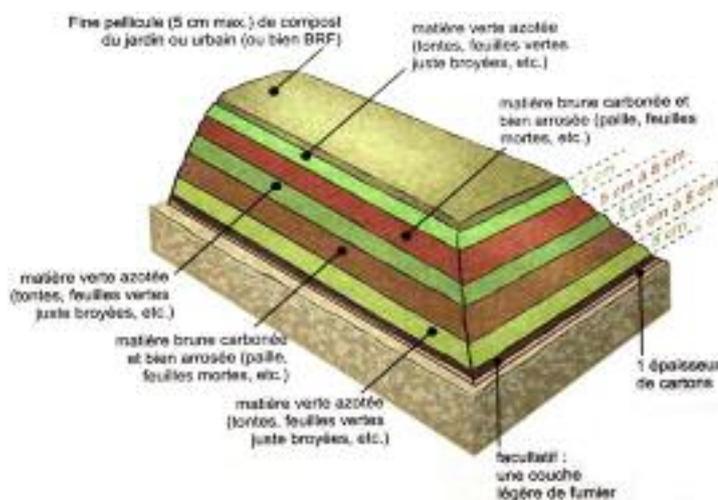
CONSTRUCTION D'UNE LASAGNE
PAR UN BEAU JOUR DE PRINTEMPS.



RÉCUPÉRATION DE BOIS



ASSEMBLAGE



Le jardin est à disposition le lundi et le samedi. Il reste beaucoup de place pour créer d'autres lasagnes ou d'autres cultures.

LE BATEAU EST NÉ



INSTALLATION

Le Docu-Club

Vendredi 20 à 19 h 30

Dans le cadre de la semaine
de l'autogestion

Nosotros Del Bauen

En présence du réalisateur
Didier Zyserman

AmapBlette

Histoire et origines de la blette

La blette, aussi appelée bette, poirée, jotte (Poitou), jotte (Vendée), bléa (Nice) ou encore carde, est originaire d'Europe de l'Ouest et du pourtour méditerranéen. Les plus anciennes traces de culture et de consommation remontent aux jardins de Babylone et à la Rome Antique. On la trouve encore à l'état sauvage en Grèce et en Crète.

En France, elle s'est démocratisée au Moyen Age, où elle faisait partie de très nombreuses recettes. Elle a été beaucoup moins consommée à partir du début du XXe siècle, mais elle est assez présente sur les marchés aujourd'hui. Elle est cultivée partout en France, mais plus particulièrement dans le Sud, où elle fait partie du patrimoine culinaire (les cuisines monégasques, niçoise et corse utilisent la blette dans de nombreuses recettes traditionnelles).

Atouts nutritionnels de la blette

La blette, feuilles et côtes confondues, est peu calorique : seulement 21Kcal pour 100g, soit 92kJ. Elle contient en effet 2,7g de glucides pour 100g (c'est-à-dire moins que la moyenne des légumes), à peine quelques traces de lipides, et 2,1g de protéines (teneur supérieure à celles de nombreux légumes). Elle est réputée diurétique, légèrement laxative (grâce à ses fibres : 1g/100g) et riche en eau (92% de la plante).

Cette eau de constitution contient des minéraux dissous en quantités intéressantes (7g/100g) : du sodium, du potassium, mais aussi du phosphore, du magnésium, et surtout du fer et du calcium. A noter que plus les feuilles sont d'un vert foncé, plus la teneur en fer et en calcium est élevée.

La blette est également très bien pourvue en vitamine C (35mg/100g) et B9, et elle contient également du bêta-carotène, un anti-oxydant majeur. Sa richesse en vitamine C rend intéressante l'association de la blette

avec une viande, car cette vitamine favorise l'assimilation du fer de la viande.

Si vous souffrez de lithiase, sachez que la blette contient de l'acide oxalique, qui peut favoriser les calculs. Un moyen de réduire la teneur en acide oxalique est de faire cuire les blettes dans deux eaux, mais on perd alors aussi une partie des vitamines et minéraux.

En cuisine

Pour préparer les blettes, commencez par séparer les côtes des feuilles. Lavez et égouttez le tout, coupez les côtes en tronçons de 2 ou 3 cm, puis retirez la fine pellicule translucide et fibreuse qui recouvre les grosses côtes.

Les feuilles se cuisent et s'accommodent comme des épinards, à cette différence près qu'elles fondent moins à la cuisson et conservent une texture qui se prête bien aux quiches, tourtes et farces pour viandes, poissons ou légumes.

Les côtes se cuisent à la vapeur ou à l'eau bouillante salée, additionnée

d'un filet de jus de citron, pour éviter le noircissement. On peut aussi les braiser, à l'étouffée, avec un peu de matière grasse et d'eau au démarrage de la cuisson. Une fois cuites, on les assaisonne (la blette aime l'ail et le persil) et elles peuvent être servies en accompagnement, avec une sauce blanche ou une sauce tomate par exemple. On peut aussi les préparer en gratin, les intégrer à un risotto... En salade, les côtes, cuites à l'eau, et relevées d'huile d'olive, de citron et d'ail, sont rafraîchissantes, parfaites pour les menus estivaux ! Enfin, à Nice, une spécialité locale est la tourte sucrée aux blettes, à servir en dessert, à base de feuilles de blettes, pignons, raisins secs, pommes, poudre d'amande, œufs et cassonade. A essayer pour les intrépides !

FEUILLES DE BLETTES À LA POËLE

- 1 kg de feuilles de Blettes,
- 3 c à soupe d'huile,
- 1 Gousse D'ail,
- sel,
- poivre.

Plongez les feuilles de Blettes dans une casserole d'eau bouillante salée pour les blanchir.

Égouttez les fortement en les écrasant.

Coupez la Gousse D'ail en deux, faites chauffer une sauteuse avec un fond d'huile.

Piquez l'Ail et frottez le sur la poêle pendant qu'elle chauffe.

Faites alors sauter les feuilles de Blettes quelques minutes.

Poivrez et salez avant de servir.

