

Les préparatifs des saisons futures...

Tous les légumes des paniers et de chez nous sont tous issus d'une culture mise en terre en 2015, certains même en automne 2014 (comme l'ail par exemple). Et nous avons tous, vous comme nous envie de « neuf ». Alors, malgré le temps bien maussade qui règne sur l'Alsace ces jours-ci, les préparatifs des saisons futures sont en route. Côté pépinière surtout : les semis des premiers poivrons, aubergines et tomates ont déjà levé bien au chaud. Les aromatiques semés l'an dernier, bien qu'un peu frileux semblent vouloir s'étirer doucement. Ceux semés cette année les rejoindront aussi bientôt. Encore bien d'autres légumes sont déjà semés : petits pois, épinard, betteraves, oignons... Dans les tunnels, 2 séries de salades ont aussi été plantées, ainsi que les premiers fenouils et choux-raves. C'est un peu plus timide dans les champs car après un automne plutôt sec, ce début d'année aura été globalement très humide, il est finalement tombé tout ce dont nous rêvions pendant la période sèche de l'été dernier.



Velouté de topinambours aux champignons

(Recette issu du site cuisine de A à Z)

300g de topinambours ; 200g de champignons, 25 cl de lait, 20 cl de crème, 3 pommes de terre, 1 bouillon de légumes, 30 cl d'eau, 20 baies roses, 1 gousse de vanille, sel, poivre

Laver les pommes de terre, les topinambours, les champignons. Peler les pommes de terre et les topinambours. Emincer les champignons.

Mettre dans une casserole au feu, le lait, la gousse de vanille fendue et grattée, le bouillon et l'eau. Y faire cuire les légumes à feu moyen pendant 30 minutes. Ressortir la gousse de vanille de la préparation et mixer le velouté. Monter la crème en chantilly. Ajouter les baies roses écrasées.

Répartir dans des bols et nappez de 2 c. à soupe de crème. Servir.

Année nouvelle !

Année nouvelle, prétexte à une feuille de liaison : tout d'abord pour vous souhaiter plein de bons, simples et heureux moments pour cette année 2016. C'est une année bissextile : 1 jour de plus donc pour travailler, 1 jour de plus pour manger des fruits et légumes bio, 1 jour de plus pour rencontrer ceux que l'on aime, 1 jour de plus pour agir individuellement ou collectivement pour l'avènement d'une société plus sobre, 1 jour de plus pour lutter à son échelle contre le réchauffement climatique, 1 jour de plus pour construire un monde paisible et solidaire... C'est aussi le moment de vous remercier de votre fidélité et de votre enthousiasme au fil des semaines, des années ; de votre rôle actif dans le développement des paniers, de tous vos témoignages qui nous aident à avancer et à progresser dans notre métier.



Et en photos : le cheminement des carottes

Les carottes, depuis leur récolte en automne sont stockées au froid dans de très grosses caisses (les pallox). Elles y sont encore mélangées à de la terre afin de mieux les conserver. Au fur et à mesure des besoins, les pallox sont renversés et les carottes sont triées à la main, afin d'enlever la terre et les carottes non vendables (celles-ci sont presque toutes récupérées par des personnes qui possèdent des chevaux). La terre retourne dans les champs. Les carottes sont ensuite lavées dans un grand tambour, puis rincées. Les carottes lavées ne sont pas conservées plus d'une semaine.

Pas de recette cette semaine mais simplement une suggestion : les cuisinières ont préparé une galette des Rois aux légumes !

Un petit goût d'automne !

Après un été caniculaire et sec, l'automne s'avère plus « normal ». Les légumes ont profité des températures plus fraîches pour se développer et rattraper partiellement le retard. Les récoltes seront tout de même inférieures à la « normale », tendance observée dans toute la région, voire dans tout le pays. Cette situation, jointe à un engouement croissant pour les légumes bio font craindre des prix à la hausse, phénomène que nous limiterons au maximum. Notre ferme s'apprête à s'agrandir avec la conversion de nouvelles terres et la construction de nouveaux tunnels. Objectif : généraliser la culture des engrais verts entre 2 semis ou plantation de légumes. Cette technique que nous pratiquons depuis plusieurs années à petite échelle assainit et fertilise le sol, améliore aussi sa structure, réduisant ainsi de manière significative les achats extérieurs d'engrais bio. Les cultures, stimulées par un sol vivant sont plus résistantes aux maladies, plus productives et plus goûteuses. Notre ferme gagne en autonomie et prend soin de ce qu'elle a de plus précieux : la terre.



Flageolets frais

Comme les flageolets sont frais, il n'est pas nécessaire de les faire tremper. Ecosser les flageolets comme des petits pois.

Dans une poêle ou une casserole à fond épais, mettre un oignon épluché et finement coupé. Ajouter une ou 2 tomates coupées en petits dés et de l'huile d'olive. Ajouter les flageolets et faire cuire à couvert jusqu'à ce que les flageolets soient tendres.

Dégustez avec de l'agneau.

Les flageolets frais peuvent également être cuits à la vapeur puis se déguster en salade.

FEUILLE DE LIAISON n°69

3 juillet 2015

C'est l'été, on dirait !

En tout cas, la chaleur s'est bien installée, la sècheresse aussi. Si les sommets de part et d'autre de la plaine d'Alsace ont été bien arrosés il y a 2 semaines, la pluie n'est pas descendue sur nos champs. L'irrigation des cultures est vraiment indispensable mais nous avons la chance de pouvoir puiser dans l'immense ressource qu'est la nappe phréatique.

Depuis une semaine déjà, l'équipe commence à travailler plus tôt afin de mieux profiter de la fraîcheur du matin. Les récoltes et les plantations sont aussi mieux préservées. La récolte de l'ail a marqué ces dernières semaines. Les caïeux sont gros et abondants cette année. L'aire de séchage est pleine. Dès qu'ils seront secs, ils seront attachés en gerbes et suspendus au plafond pour une conservation optimale jusqu'à fin février, début mars.

L'été s'est introduit dans les paniers avec les courgettes et les concombres. Les premières tomates rougissent, alors patience...



Semoule de chou-fleur aux noisettes (recette de Madame Issemann)

Un demi-chou-fleur

50 g de noisettes

50 g de raisins secs

50 ml d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de moutarde

250g de tomate, et 250 g de poivron vert sinon 1 zeste et 1 jus de citron

Poudre d'ortie, paprika

Sel, curcuma

Réduire les noisettes en poudre. Ajouter le curcuma, le sel, huile, moutarde, jus et zeste de citron (si pas de légumes) et mixer. Ajouter le chou-fleur et mixer un peu, juste pour obtenir une consistance de semoule. Rincer les raisins. Laver et découper les légumes en petits cubes. Mélanger le tout, pour le décor, saupoudrer de paprika et d'ortie.

Le printemps arrive dans vos paniers...

Il y a un mois déjà que nous vous annonçons les prémices du printemps. Cette semaine, il s'installe dans vos paniers avec les premiers radis et nos premières salades. En un mois la nature et nos cultures ont fait un bon formidable grâce au bon ensoleillement dont nous avons également tous bien profité. Il a permis de bien avancer dans les champs sans être gêner par la boue. Notre collègue a buté nos asperges qui seront récoltées pour la première fois cette année. Elles ont ensuite été bâchées pour que la terre se réchauffe plus vite dans les buttes. Les pommes de terre précoces ont été plantées ainsi que des betteraves, salades, fenouil, choux-raves, choux d'été. Oui, l'été se prépare aussi déjà en pépinière (voir les photos ci-dessous) : semis de maïs doux, d'épinard, plantules de courgettes, déjà prêtes à être plantées. C'est ce cycle des saisons toujours renouvelé qui nous accompagne depuis le début de notre « jardinage ».



Tarte aux clémentines confites

- 400 g de pâte sablée sucrée
- 6 clémentines
- 1 orange
- 1 citron
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre

- 30 g de farine

Pour le sirop

- 100 g de sucre
- 5 cl de sirop de grenadine

Préchauffez votre four sur thermostat 6 (180 °C). Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Garnissez-en un moule à tarte. Dans les chutes, découpez des feuilles. Humectez-les d'un côté et appliquez-les sur les bords de la tarte.

Piquez le fond de tarte avec les dents d'une fourchette. Couvrez-le d'un disque de papier sulfurisé et de haricots secs. Glissez la tarte au four et laissez cuire 15 min. Retirez le papier et les haricots.

Brossez trois des clémentines sous l'eau chaude. Coupez-les en tranches, sans les peler. Versez-les dans une casserole avec 10 cl d'eau, 100 g de sucre et le sirop de grenadine. Faites cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le jus épaississe. Laissez les clémentines refroidir dans le sirop.

Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Incorporez 25 g de farine, puis le zeste râpé du citron, son jus, celui de l'orange et des trois dernières clémentines. Faites chauffer en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe en crème. Garnissez-en le fond de tarte. Disposez une rangée de tranches de clémentines confites égouttées. Remettez au four et laissez cuire pendant 30 minutes. Servez tiède ou froid.

Les prémices d'un printemps...

En cette fin d'hiver, nous avons tous hâte de voir arriver de nouveaux légumes dans les paniers et sur le marché. Nous avons eu la chance d'avoir un hiver plus marqué et un peu moins humide que celui de l'an dernier. Ainsi, la terre est mieux décompactée, nous aurons un sol mieux préparé pour les plantations en plein champ. Côté serres, les premiers semis n'ont pas tous été fructueux. Il faudra encore attendre quelque temps les premiers radis. Ils ont peut-être manqué de soleil. Pourtant, le printemps est déjà un peu là. Voici quelques photos qui nous incitent à y croire : les tomates qui ont déjà leurs premières feuilles, le basilic tout juste sorti de terre, le premier cresson qui sera bientôt bon à être récolté, les plantules de navets, les chatons de noisetier au verger...alors un peu de patience..., le printemps se prépare....



Tarte aux poireaux et fromage de chèvre (Journal des femmes)

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- 600 g de poireaux
- 180 g de fromage de chèvre en bûche
- 2 œufs entiers
- Sel, poivre
- 1 yaourt nature, 15 cl de lait
- 1 oignon, 20 g de beurre, 10 cl de muscat, 1 pincée de noix de muscade râpée

Nettoyer les poireaux, bien les laver. Couper très fin les poireaux, blanc et vert. Peler et émincer l'oignon. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon émincé et les poireaux. Saler et poivrer. Arroser avec le muscat. Laisser cuire sur feu moyen pendant 10 à 15 minutes environ (jusqu'à évaporation du liquide). Laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Garnir un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé avec la pâte feuilletée. Piquer le fond à la fourchette.

Dans une terrine, fouetter les œufs entiers, ajouter le yaourt nature, le lait, saler, poivrer et ajouter la pincée de noix de muscade. Mélanger. Couper la bûche de fromage de chèvre en rondelles. Répartir les poireaux sur le fond de tarte. Y verser l'appareil, disposer dessus les rondelles de fromage de chèvre.

Faire cuire la tarte à four moyen pendant 30 à 35 minutes environ. Déguster chaude ou tiède.

Crus et vivants, les légumes lacto-fermentés....

Dans les paniers de cette semaine, nous vous proposons un petit pot de chou rouge lacto-fermenté. Voilà maintenant presque 1 an que nous avons commencé à pratiquer ce procédé de conservation à toute petite échelle (dans un pot de 18l). Nous avons envie de vous proposer depuis longtemps le moyen de le déguster.



La lacto-fermentation est un procédé de conservation tout à fait naturel, utilisé depuis très longtemps. (Choucroute par exemple) qui ne nécessite aucun agent de conservation, ni apport d'énergie.

Dans un bocal opaque, on alterne des couches de légumes généralement râpés et du sel, éventuellement un peu d'eau. Les légumes sont tassés pour éliminer l'air. Ainsi, la fermentation se fait sans oxygène. Elle dure environ 3 à 4 semaines. Les légumes peuvent ainsi se conserver 1 an.

La lacto-fermentation, en transformant le sucre des légumes améliore la qualité nutritionnelle, la saveur et la digestibilité des légumes :

- L'acide lactique stimule le système immunitaire ;
- Enrichissement des légumes en vitamines A, B, B12, C et K ;
- Apport en minéraux, lutte contre l'acidité gastrique et intestinale ;
- Richesse en enzymes qui aident à la digestion
- Les bactéries bénéfiques qui se développent permettent une régénération de la flore intestinale.

Les légumes lacto-fermentés vous aident à affronter l'hiver et ses petits maux. Ils ralentissent le vieillissement cellulaire.

Pour profiter pleinement de leurs bienfaits :

- Consommez-les crus ;
- Ne les rincez pas : vous pouvez même boire le jus (dilué ou non)
- Ajoutez-les par exemple à une salade ou en accompagnement de céréales cuites (riz, épeautre...)
- Dosage : 1 cuillère à soupe aux 2 repas principaux (1 cuillère à café pour les enfants).

Toute l'équipe des Saveurs du Ried vous présente ces meilleurs vœux pour l'année 2015 et vous remercie de la confiance que vous lui témoignez.

La météo nous confirme ces derniers jours que l'hiver est bien là. Mais les activités ne s'arrêtent pas. La récolte de la mâche continue. A l'aube de cette nouvelle année maraichère, les préparatifs pour la nouvelle saison des semis vont bon train. Ils ont débuté par la sélection et l'achat des semences. Ces étapes cruciales sont l'occasion de dénicher des nouveautés ou spécialités anciennes que nous aurons à cœur de vous proposer au rythme des saisons :

- La laitue Reine des Glaces au feuillage croquant,
- Le cerfeuil tubéreux à la chair fondante et au goût de noisette ;
- Le flageolet vert ;
- Le haricot rouge à écosser pour les fameux Chili con Carne ;
- Les Chayottes : légume emblématique des Antilles ;
- Les carottes multicolores....

La préparation des serres a commencé par un grand ménage de la pépinière et les semis débiteront la semaine prochaine. En couche froide, épinard-fenouil-betteraves rouges et aromatiques (ciboulette, persil) seront semées. Les premiers plants de salade seront réalisés. En couche chaude, les tomates, poivrons, aubergines et le basilic le seront aussi semés.

Nous mettons en avant cette semaine le cardon dont voici des photos prises dans nos champs cet automne et dont nous vous proposons les côtes.



Le **cardon** est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Astéracées, cultivée comme plante potagère pour ses « côtes » charnues. C'est une plante cousine de l'artichaut et dont le goût en est très proche.

Seules les côtes sont à consommer, elles sont blanchies pour en enlever toute l'amertume.

Pour cela, à l'automne, les feuilles abîmées ont été supprimées et les feuilles saines liées entre elles.

Les pieds de cardon ont été emmaillotés puis coupés. Après un stockage au frais de plusieurs semaines, les côtes blanchies ont été sélectionnées.

Les côtes de cardon font partie de la gastronomie lyonnaise, genevoise et méditerranéenne.

Les côtes vous sont proposées cette année après blanchiment déjà cuites !!!!

***Accommodez-les selon vos préférences : omelette, gratin ou sauce à base de moelle de bœuf !
Deux suggestions pour vous guider.***

Le cardon au gratin : Dans une poêle, faire rissoler un oignon finement haché et des lardons avec un peu d'huile, puis ajouter les côtes. Laisser cuire un peu en remuant pour que l'eau s'évapore. Ajouter une grosse cuillerée de farine et cuire encore 5 minutes puis ajouter du lait ou un bouillon et du gruyère râpé de façon à lier l'ensemble. Verser la préparation dans un plat à gratin puis saupoudrer de gruyère râpé. Faire gratiner 30 minutes (th6).

Le cardon à la moelle de bœuf : Pocher des rondelles de moelle de bœuf dans un court-bouillon hors du feu pendant 20 minutes. Faire revenir des échalotes à la poêle. Réchauffer les côtes de cardon. Dans un plat, alterner les couches de côtes, de moelle et les échalotes.

FEUILLE DE LIAISON

5 décembre 2014

L'agrandissement du petit magasin à la ferme...

Ces jours derniers, toute l'équipe des « Saveurs du Ried » a participé à un véritable marathon pour l'ouverture mardi du nouveau magasin agrandi. Au tout début de l'aventure des légumes bio, nous vendions nos productions sur un stand en bordure de route ; l'artère du village étant très passante, nous avons pu nous faire connaître et peu à peu nous développer. A partir de l'été 2008, nous avons aménagé un petit magasin à la ferme dans l'ancienne étable. La vente avait lieu 2 jours par semaine, le mardi et mercredi. Pour la vente du vendredi après-midi, que l'on fait maintenant chez nous, le magasin était devenu trop petit. A partir de jeudi dernier, les travaux ont démarré : casser un mur, en reconstruire un autre, décorer les murs de planches (façon colombage) puis enduire les intervalles d'un enduit de terre et paille. Mardi 16 h, c'était l'ouverture et la récompense. Les clients ont été très surpris en poussant la porte et même étonnés que tout avant pouvait tenir dans un espace aussi réduit. Voici le résultat



La recette du jour ... ouComment utiliser la mini courge musquée de votre panier ?

Ingrédients :

La mini courge

1 fromage de chèvre

Découper un chapeau sur le dessus de votre courge. Retirez les graines avec une cuillère. Remplacer les graines par un fromage de chèvre frais. Remettre le chapeau et cuire votre courge au four pendant 1 h environ à four moyen. Vérifier que la courge est devenue tendre en plantant une lame de couteau. Vous pouvez la servir directement sur la table ou récupérer la chair et le fromage. Vous pouvez alors les mixer ensemble pour la déguster en purée. La cuisson au four permet de garder la chair plus sèche.

Vous pouvez également faire une farce plus élaborée avec les champignons et de la crème par exemple.

FEUILLE DE LIAISON

7 novembre 2014

La culture de la patate douce...

Comme promis, nous partageons avec vous aujourd'hui notre aventure avec la patate douce. Celle-ci appartient à la famille des liserons (Les Convolvulacées). Sa fleur rose est comme une grande fleur de liseron. C'est une liane vivace originaire d'Amérique Centrale. Dans notre éternelle recherche de biodiversité et de nouveauté, nous avons essayé la patate douce sous serre l'an dernier et cette année en plein champ. Nous avons planté des plants en mini-mottes (boutures de tiges). Sous notre climat, la culture est annuelle car la patate douce ne peut résister pas aux températures de l'hiver. La croissance de la plante est très exigeante en chaleur. La croissance s'arrête en dessous de 12°C et est idéale au dessus de 21 °C. S'il fait trop froid, le feuillage devient violet (voir les photos ci-dessous). Lorsque la culture est bien installée, le feuillage forme un véritable tapis. En dessous, à l'abri des yeux perçants des buses ou faucons, les campagnols et autres rongeurs se régalaient des tubercules. Les pertes à la récolte ont été énormes ces 2 années. Si nous continuons l'an prochain, il nous faudra la cultiver dans une terre moins lourde (plus proche du lit de l'Ill et donc moins argileuse) pour faciliter la récolte, trouver une solution pour éloigner les rongeurs et enfin chercher un moyen de produire nous-mêmes les plants car leur achat limite fortement la rentabilité de la culture. C'est un légume à la mode. Beaucoup de nos clients sont ravis de pouvoir acheter une patate douce locale. Raison de plus pour continuer...



Mousseline de patates douces

Cette mousseline de patates douces, plus onctueuse qu'une purée, est relevée par un peu de cannelle ! Idéale pour accompagner de nombreux plats de viande ou volaille, et même le poisson !

Ingrédients / pour 4 personnes : 2 grosses patates douces, 2 pommes de terre, 1 pincée de cannelle, 10 cl de lait, Huile d'olive, Fleur de sel

Éplucher les patates douces et les pommes de terre, les couper en gros dès et les placer dans une casserole d'eau froide salée. Faire cuire puis égoutter. Écraser le contenu de la casserole à la fourchette sur feu doux, puis passer au presse-purée. Ajouter les autres ingrédients, mélanger et servir aussitôt (la mousseline peut être maintenue au chaud au bain-marie si besoin).

FEUILLE DE LIAISON

4 juin 2014

L'année s'annonce sèche...

La plupart des cultures sont désormais installées (semis ou plantations). Les désherbages et arrosages se succèdent pour permettre un bon développement et espérer des récoltes satisfaisantes. Toutefois, les traces de l'automne et de l'hiver humides et doux sont encore bien visibles sur certaines cultures dont la croissance est gênée par des sols trop motteux. Afin d'améliorer la structure des sols, nous expérimentons une culture d'engrais vert (mélange de vesce, pois, phacélie) qui précède la plantation des légumes. En plus de « nourrir » le sol, le système racinaire de l'engrais vert devrait ameublir la terre et la rendre plus fertile pour la culture suivante. La première photo montre également une association de légumes : asperges et courges. La courge va couvrir le sol rapidement, le conservant frais et humide. L'asperge dont le feuillage est érigé ne devrait pas être gênée et tamise les rayons brûlants du soleil, offrant de bonnes conditions de reprise.

La météo sèche et plutôt fraîche des dernières semaines nous offre des récoltes de fraises et cerises de qualité exceptionnelle. Les fruits restent sains jusqu'à pleine maturité et sont ainsi sucrés et parfumés. Bon régal !



Petite salade de carottes et pommes (Journal des femmes)

Cette salade accompagne à merveille une viande grillée ou le poisson blanc.

Ingrédients / pour 2 personnes

- 3 carottes moyennes
- 1 pomme
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe de raifort à la crème
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise (maison pour moi)
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- sel
- poivre

Laver les carottes et les pommes. Les râper sur une râpe aux grands trous. Arroser de jus de citron. Dans un petit récipient mélanger le raifort, la mayonnaise, le yaourt. Ajouter le sucre, sel et un peu de poivre du moulin. Rectifier assaisonnement et verser sur les pommes et carottes râpées. La salade doit avoir un goût sucré-acidulé. Laisser reposer au frigo 1 à 2 heures, elle sera encore meilleure

FEUILLE DE LIAISON

4 avril 2014

Précocité ...

Depuis la dernière feuille de liaison, le baromètre est resté pratiquement au beau fixe en Alsace. La nature a connu un bon en avant extraordinaire. Dans les champs et les serres également. Vous trouverez dans vos paniers les premières salades (il leur aura fallu 10 semaines depuis la plantation, ce qui est peu pour la saison) et déjà la troisième série de radis.

Du côté des plantations, là aussi l'avance est sensible. Après les salades, fenouils, betteraves et épinards, c'est au tour des courgettes et des haricots de plein champ... avec 15 jours d'avance. Cependant, dans cette ambiance quasi estivale, nous devons arroser abondamment toutes les plantations et même certaines parcelles non encore plantées pour pouvoir briser les grosses mottes, traces de l'hiver doux et humide.

Les pruniers et poiriers sont en pleine floraison au verger et les pommiers ne tarderont pas. Les abeilles sont très actives : nous avons la chance à Holtzwihr d'avoir plusieurs apiculteurs, professionnels ou amateurs. Ainsi, on peut peut-être espérer de belles récoltes de fruits cette année. Aujourd'hui, les fraises de plein champ ont été paillées. C'est pour nous une grande première : nous espérons récolter des fraises plus propres cette année.



Crème de panais, pommes et curry

- 500 gr de panais
- 2 pommes
- 2 oignons
- ½ litre de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café de curry
- Sel et poivre
- 2 grosses cuillères à soupe de crème
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Cerfeuil ciselé

Epluchez le panais et les oignons. Emincez les oignons et coupez les panais en cubes. Epluchez les pommes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile doucement. Versez les oignons et faites les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez le panais et mélangez. Versez le bouillon. Rajoutez de l'eau pour couvrir les légumes. Salez et laissez cuire 15 minutes. Rajoutez les pommes coupées en et laissez cuire de nouveau 15 minutes. Au bout de ce temps, mixez la soupe pour obtenir une belle consistance onctueuse. Poivrez et ajoutez les ¾ du curry. Versez dans la casserole, ajoutez la crème et donnez un ou deux bouillons pour réchauffer. Dans chaque assiette, versez le velouté et saupoudrez d'une pincée de curry et de cerfeuil ciselé.

FEUILLE DE LIAISON

14 mars 2014

Décidemment, les années se suivent et ne se ...

L'hiver doux et humide avait laissé les sols tassés et gorgés d'eau. Tous les maraîchers étaient particulièrement inquiets pour l'année à venir (tellement de similitudes avec 2013). Mais voilà que l'anticyclone s'est installé et a permis à la terre non pas de réellement se fracturer comme sous l'effet du gel mais de sécher rapidement, en surface au moins. La météo insuffle son rythme au travail de la terre. La douceur et l'intensité lumineuse extraordinaire de ces jours derniers a provoqué la montée de la sève et une croissance très rapide de tous les végétaux. Les cultures ont pris de l'avance (pissenlit et cresson dans les paniers de la semaine dernière). Déjà, les premières cultures ont été implantées en plein champ : salades, radis, petits pois, épinard, carottes... Pendant ce temps, le travail en pépinière ne manque pas ; semis et repotage et sous tunnel, binage des premières carottes, arrosage. Les salades plantées en janvier ont déjà pris un beau volume et les premières bottes de radis seront récoltées en fin de semaine. Malgré le travail intensif et continu du paysan, c'est dans l'alternance des saisons et leurs singularités et leurs « surprises » qu'il trouve chaque jour des raisons de s'émerveiller.



Pascades roulées aux herbes, aux blettes et au fromage frais (Gilles Moreau, Laguiole)

250g de farine, 3 œufs, 400 ml de lait, Sel et poivre, 1 botte de persil plat, 1 botte de ciboulette, 2 échalotes, 65g de vert de blette, 200g de fromage frais (vache ou chèvre), 150 ml de crème, 1 filet d'huile d'olive, Un peu de beurre. Préparer la pâte à crêpes en mélangeant la farine, les œufs et le lait. Saler et laisser reposer le temps de préparer le reste. Ciseler finement les herbes, peler et émincer finement les échalotes. Hacher finement le vert des blettes. Préparer la garniture : Dans un bol mélanger le fromage frais et la crème, ajouter un filet d'huile d'olive, la ciboulette et la moitié du persil. Mélanger. Ajouter l'autre moitié du persil et le vert des blettes à la pâte à crêpes. Faire chauffer une poêle à crêpe, y faire fondre un peu de beurre et verser un quart de la pâte à crêpes pour réaliser une crêpe épaisse. Répéter l'opération pour réaliser 4 crêpes en tout (des crêpes appelées pascades). Laisser refroidir les crêpes puis les tartiner de la préparation au fromage, enrouler les crêpes sur elles même et les emballées bien serrées dans du papier film. Mettre au frais pour quelques heures ou réaliser la veille. Au moment de servir deux solutions : soit les découper en rondelles comme des sushis ou en tronçons un peu plus larges et découpés en biais. Servir à l'apéro ou en plat avec une salade verte.

FEUILLE DE LIAISON

7 février 2014

Mais que font donc les maraîchers en hiver ?

Voici quelques photos du jour pour illustrer les diverses activités des maraîchers une journée d'hiver. Une grande partie du temps est consacrée à la récolte et à la préparation des légumes destinés à la vente : Fatma récolte de la mâche, Nadeem trie les légumes racines (stockés dans la terre, en pallox dans la chambre froide), Gonul prépare les oignons rouges (ceux destinés aux paniers de vendredi). Pendant ce temps, depuis lundi, Karen, dans la pépinière sème les graines de légumes et Didier et Mariusz préparent le sol des tunnels afin qu'ils soient prêts à recevoir les prochains plants ou semences. Les 2 dernières photos vous montrent les premiers semis du 8 janvier : cresson aliénois et navets et les premières salades plantées la semaine dernière. Deux autres personnes étaient encore occupées par la vente et la préparation des commandes. Bref, la « morte saison » n'existe pas vraiment chez les maraîchers, en particulier ceux qui vendent essentiellement en vente directe.



TARTE SALEE AUX TOPINAMBOURS

Ingrédients : 1 kg de topinambours, 12 noix, 2 gousses d'ail, 1 citron, 1 oignon, 2 œufs, 15 cl de vin blanc sec, persil, 2 cuillérées à soupe de parmesan, 10 cl de lait, 20 g de beurre, 20 cl de crème liquide, sel, poivre.

Pour la pâte : 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'œuf, sel, 3 cuillérées à soupe d'eau

Préparer la pâte. La laisser reposer 1 heure au frais.

Pendant ce temps, éplucher les topinambours. Les plonger dans l'eau citronnée.

Eplucher l'ail et l'oignon puis les hacher. Les faire rissoler dans une poêle avec 20 g de beurre puis ajouter les topinambours. Après 3 minutes de cuisson, ajouter le vin et le lait. Cuire encore 5 minutes et ajouter le persil haché. Laisser refroidir.

Étaler la pâte. Pré cuire 15 minutes avec haricots secs. Saupoudrer le fond de tarte avec les noix moulues.

Dans un saladier, battre les œufs, la crème et le parmesan. Ajouter les topinambours, sel et poivre. Verser sur la pâte. Cuire 40 minutes au four.

FEUILLE DE LIAISON

6 décembre 2013

Voilà déjà la Saint-Nicolas et la dernière feuille de liaison de l'année. Pourtant c'est seulement aujourd'hui que nous achevons la plantation de l'ail et des premiers oignons de printemps et de début d'été (dont le fameux oignon rouge au si joli nom : « *le Rosé de Roscoff* »). Oui, c'est par une température de $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ et dans le brouillard givrant persistant toute la journée que l'équipe a pu terminer de planter dans un sol légèrement ressuyé grâce au temps plus sec de ces derniers jours. Nous sommes un peu soulagés. A partir de maintenant et jusqu'aux premières plantations de fin février, il n'y aura plus en plein champ que la préparation des sols et les récoltes des légumes comme les poireaux, les choux frisés et de Bruxelles. C'est le temps où les enfants s'émerveillent des vitrines de Noël et où les maraîchers rêvent aux couleurs des légumes de l'année à venir la tête plongée dans les catalogues de semences.

La photo du jour : hiver



Soupe de poireaux et curry

(un déjeuner de soleil pour deux personnes)

- 5 petits poireaux ou trois gros, sans le vert
- 60 g de lardon
- 1 cs de farine de riz
- Huile d'olive, sel et poivre
- 1/2 verre de lait
- curry en poudre

Dans une casserole, faire revenir 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec la farine, les lardons et les poireaux émincés. Dès que l'ensemble se colore ajouter 1 cs de curry, mélanger puis verser 1 litre d'eau. Laisser mijoter une demi-heure environ afin que les poireaux soient bien tendres. Saler, poivrer et ajouter 1 cuillère à café de curry. Verser le lait et passer au mixeur la soupe (pas complètement de manière à ce qu'il reste quelques morceaux de lardon et de poireaux entiers mais c'est au choix). Servir chaud avec des croûtons de pain.

FEUILLE DE LIAISON

6 septembre 2013

Après la trêve du mois dernier, voici la nouvelle feuille de liaison à l'occasion de la rentrée. L'été depuis début juillet s'est installé pour de bon et à partir de ce moment-là, même s'il a fallu manipuler les tuyaux et pompes, la conduite des cultures (préparation du sol, plantations, binage) a été plus facile. L'orage de grêle qui s'est abattu le 6 août dans le secteur de nos champs de légumes a fait beaucoup de dégâts et nous en subissons encore aujourd'hui les conséquences. Pourtant, nous avons été étonnés au fil des semaines par la force de la nature et la capacité des plantes à refaire de nouvelles feuilles, de nouvelles fleurs même. Après un mois, nous pouvons par exemple récolter de nouvelles courgettes, des salades et même des haricots.

La photo du 6 août : courgettes, salades, betteraves...



Recette Taboulé libanais

Pour 2 personnes :

- 1 citron jaune
- 3 tomates moyennes
- 1 petit oignon
- 1 botte de persil plat ou frisé
- 1/3 botte de menthe fraîche
- eau
- 1 verre à moutarde de boulghour (blé concassé)
- huile d'olive
- sel et poivre

Mettre le boulghour dans un récipient profond et ajouter de l'eau jusqu'à le couvrir de 2cm. Laisser tremper pendant 30 minutes pour le faire gonfler. Rassembler les pluches de persil. Couper les queues et les jeter, puis émincer les pluches très finement et les laver.

Presser le citron. Laver et couper les tomates en dés. Peler et hacher l'oignon. Laver et ciseler la menthe.

Quand le boulghour a gonflé, le mettre dans une fine passoire et bien l'égoutter. Puis le mettre dans un saladier. Ajouter les tomates, l'oignon, le persil et la menthe.

Mettre un film alimentaire au contact et placer au réfrigérateur 2 heures. Avant de servir, assaisonner avec sel, poivre, citron et huile d'olive à votre goût. Bien remuer.

Pour finir... A boire avec de l'Arak (le pastis libanais), de l'ouzo ou du pastis

FEUILLE DE LIAISON

5 juillet 2013

Depuis peu, une nichée de bergeronnettes grises a élu domicile dans notre récolteuse à pommes de terre. Les œufs ont éclos et déjà un paillement d'oisillons impatient se fait entendre par delà la tôle de l'engin. Les bergeronnettes ne sont pas les seuls hôtes de notre nouveau hangar : tourterelles, martinets et faucons crècerelle ont investi les dessus de poutres et recoins sous le toit. La recherche de lieux de nidification devient quelquefois un véritable casse-tête pour les oiseaux de nos contrées, contribuant ainsi à leur déclin. Nous pouvons tous apporter notre contribution pour enrayer ce phénomène en installant des nichoirs dans nos jardins, vergers et espaces verts.

La photo du jour : Pour ceux qui doutent que le printemps est venu : dans la machine à récolter les pommes de terre...une nichée de bergeronnettes grises



Courgettes farcies aux courgettes

(Cuisine française)

préparation : 20 min ; cuisson : 25 min

4 courgettes

- 150 g d'échalotes émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Estragon haché
- Ail haché (facultatif)

Laver les courgettes, en couper deux dans la longueur sans les éplucher et les creuser avec une cuillère à soupe (réserver la chair).

Couper les autres en quartiers. Cuire le tout dans le panier de l'autocuiseur (les courgettes creusées seront cuites face ronde sur le dessus) avec les échalotes émincées, durant cinq minutes. Retirer les courgettes creusées et les saisir côté chair dans une poêle-antiadhésive. Egoutter la chair dans une passoire fine et presser légèrement avec une écumoire.

Dans une casserole, mettre l'huile d'olive, les échalotes et la purée de courgettes, laisser cuire, à feu doux, une quinzaine de minutes. Farcir les courgettes avec la purée.

Vous pouvez faire uniquement de la compote de courgette et la servir moulée en ramequin ou en quenelle.

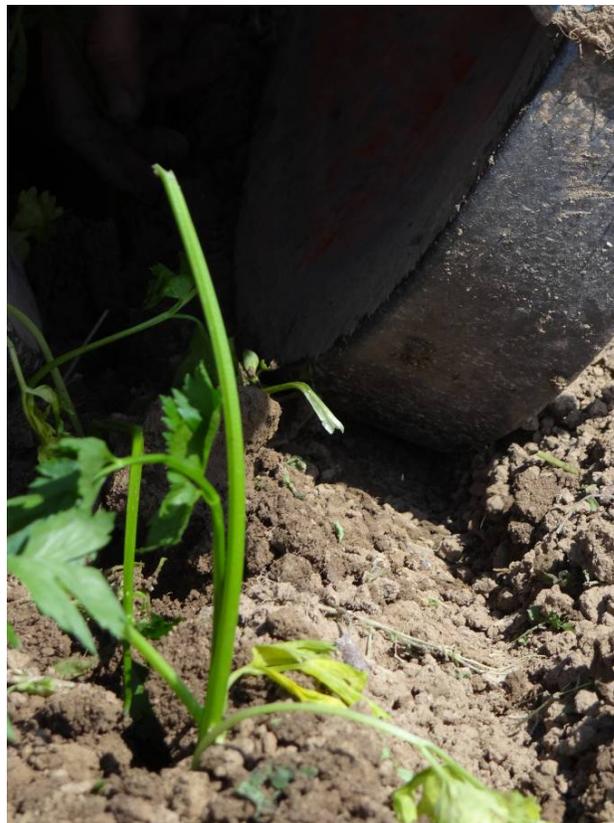
FEUILLE DE LIAISON

7 juin 2013

Après un automne pluvieux, un hiver long et humide le printemps a montré les mêmes tendances : absence de lumière, froid et humidité. Retard de végétation mais également dans les plantations (beaucoup de plants ont été jetés) et semis, maladies... Mais le soleil a refait son apparition... Même si les températures sont restées fraîches, peu à peu, la croûte de la terre a séché, permettant le redémarrage des travaux des champs : binage, semis, plantations. Il fallait mettre les bouchées doubles. Hélas, on ne pourra pas rattraper le temps perdu et les « manques » dans certains légumes se feront sentir.

Nos amis, les apiculteurs sont aussi particulièrement touchés par ces conditions météorologiques difficiles. Depuis leur sortie d'hiver, il n'y a pas eu de production de miel. J'ose espérer que les abeilles se sont rattrapées depuis 2 jours par une orgie dans les fleurs d'acacias.

La photo du jour : plantation des cèleris-raves



Tatin aux oignons nouveaux (D'après une recette de l'atelier des chefs)

1 bûche de chèvre frais, 1 botte d'oignons nouveaux, 40 g de miel, 50g de pignons de pin, Fleur de sel, poivre du moulin, 10 g de beurre, 3 cl d'huile d'olive, 1 pâte feuilletée.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les oignons en fines lamelles. Couper le vert d'oignon en fines tranches. Garder une partie pour la décoration et mélanger le reste aux oignons émincés.

Dans une poêle bien chaude, mettre un filet d'huile d'olive et le beurre. Laisser mousser, puis ajouter les oignons. Ajouter la fleur de sel et laisser suer quelques minutes. Laisser cuire environ 5 min sans cesser de remuer, puis ajouter le miel. Baisser le feu, ajouter les pignons de pin et poursuivre la cuisson encore 5 min. Débarrasser et assaisonner de poivre.

Recouvrir le fond du moule de papier sulfurisé. Couper la bûche de chèvre en tranches et disposer ces dernières sur le papier. Disposer par-dessus la tombée d'oignons caramélisés.

Poser le rond de pâte feuilletée sur le tout, puis rabattre les bords de la pâte entre les oignons et le moule.

Faire un trou au centre de la pâte en guise de cheminée.

Poser le moule sur une plaque allant au four et cuire entre 20 et 30 min à 180 °C (th. 6). A la sortie du four, laisser reposer durant 20 min.

Démouler la Tatin, l'assaisonner de fleur de sel, puis la décorer de vert d'oignon.

FEUILLE DE LIAISON

5 avril 2013

L'asperge, le légume généralement très recherché à Pâques n'était pas au rendez-vous cette année. L'hiver s'éternise et le soleil trop rare en mars n'a pas réchauffé la terre des buttes qui abritent les racines des asperges, pour permettre leur croissance.

Nous avons arraché nos asperges en 2006 et depuis Marc rêvait d'en replanter. C'est bientôt chose faite. Les graines (d'une variété ancienne : « Hâtive d'Argenteuil ») ont été semées au printemps 2012 en pépinière puis repiquées en plein champ l'été dernier. Les plants se sont développés et les griffes viennent d'être sorties de terre pour être bientôt replantées à leur emplacement définitif. Les premières asperges seront normalement récoltées au printemps 2015 après 2 années de soins, désherbage, arrosage...

Une longue et belle aventure en perspective...

En attendant, nous récoltons les tous premiers radis (avec près d'un mois de retard). Vous en aurez dans les paniers de la semaine prochaine.

La photo du jour : arrachage des griffes d'asperges



Galettes moelleuses de pommes de terre

Pour 6 personnes :

- 10 petites pommes de terre
- 100 g de fromage blanc (à 20% de matières grasses ou 0%)
- 3 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 40 g de gruyère râpé
- ciboulette, persil
- beurre salé
- 1 pincée de noix de muscade, sel et poivre

Pelez les pommes de terre et plongez-les dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire 20 minutes environ. Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7). Egouttez les pommes de terre, mettez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le lait et remuez. Incorporez le fromage blanc, la farine, l'œuf, le fromage râpé, la ciboulette ciselée, le persil haché et la muscade en mélangeant entre chaque ingrédient. Salez et poivrez. Sur une plaque à pâtisserie, disposez une feuille de papier sulfurisé et badigeonnez-la de beurre au pinceau. Formez des petits tas avec la purée et enfournez 30 minutes environ. Surveillez la cuisson et dès que la pâte dore sur le dessus, éteignez le four et sortez la plaque. Retournez les galettes pour laisser apparaître leur dessous joliment doré. Servez aussitôt.

FEUILLE DE LIAISON

1^{er} mars 2013

Voilà le mois de février qui s'achève dans un frisson. Cet hiver a battu un record de faible luminosité et nous le ressentons tous. Le soleil s'est montré trop discret. Hommes, plantes et animaux nous aspirons tous à davantage de lumière.

Les semis lèvent lentement et les plantules ont tendance à s'étioler. Notre installation de chauffage et lumière de la pépinière montre ses limites lorsque le soleil ne nous épaula pas. Malgré tout, les petites aubergines et poivrons ont déjà été rempotés. Les cotylédons des courgettes osent sortir de terre. Pas question encore de sortir en plein champ avec graines et plants comme d'autres années. Heureusement, le temps plus sec et le vent qui souffle depuis une semaine assèche la terre qu'il sera bientôt possible de préparer aux plantations.

Dans cette atmosphère hivernale, la fleur de noisetier brave tous les temps pour éclore et recevoir le pollen.

La photo du jour : fleur de noisetier



Crêpes aux champignons (Cuisine de A à Z)

Pour 10 crêpes: 2 verres de lait, 1 verre de farine, 2 oeufs entiers, 1 pincée de sel

Pour la farce: 1 oignon de taille moyenne, 15 petits champignons de Paris, 1 c. à soupe de farine, 2 verres de lait, fromage râpé, mozzarella, gruyère, 30 g de beurre + 30 g, sel, poivre

Préparation

Mélangez tous les ingrédients de la pâte à crêpes. Préparez les crêpes. Préparez la béchamel en faisant fondre le beurre et rajoutez la farine et le lait. Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon dans 30 g de beurre et rajoutez les champignons. Mélangez à la béchamel. Fourrez chaque crêpe du mélange et rajoutez une cuillère de fromage râpé. Roulez les crêpes et mettez-les dans un plat au four. Rajoutez le reste de béchamel et de fromage râpé. Mettez au grill à dorer.

FEUILLE DE LIAISON

1^{er} février 2013

« *Bleue d'Artois* », c'est le nom poétique d'une variété de pomme de terre choisie dans notre recherche de biodiversité. Elle est très proche de la vitelotte, en plus grosse. Sa peau est très sombre et sa chair violette. Elle s'accommode très bien en purée, en chips. Vous la trouverez pour la première fois dans vos paniers cette semaine.

Le mois de janvier qui s'achève a permis d'avancer dans la préparation des tunnels, tous prêts à recevoir les premiers semis et plantations. Les tous premiers radis ont même été semés aujourd'hui, rendez-vous le 15 mars, si tout va bien, pour les premières bottes. La semaine prochaine, les semis des poivrons, aubergines et cèleris-raves sont programmés et les premières salades devraient être plantées dans la foulée. Les stocks des légumes d'hiver diminuent peu à peu et nous aurons bientôt envie des premières verdure.

La photo du jour : vue du hangar côté sud.



CHOCOLATS FONDANTS AU PATIDOU

(recette de « Beau à la louche »)

500g de chair de patidou
125g de chocolat noir 70 %
125 g de beurre
75g sucre

1 sachet de sucre vanillé ou vanille en poudre

Faire cuire le patidou entier dans de l'eau pendant 30 minutes. Récupérer la chair et la réduire en purée. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Les mélanger à la purée de patidou. Ajouter les sucres. Mélanger et verser dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Laisser reposer une nuit. Couper en dés.

FEUILLE DE LIAISON

11 janvier 2013

Tout début d'une nouvelle année est l'occasion de réfléchir à de nouvelles perspectives. 2013 devrait justement être une année riche d'événements et de nouveautés. Côté légumes, nous souhaitons étoffer la gamme des variétés anciennes, développer les jeunes pousses, l'artichaut, l'asperge (nous vous en reparlerons), peut-être même essayer la chicorée-asperge.

2013 sera très probablement l'année du déménagement dans le nouveau hangar (cf photo ci-dessous). Comme vous le voyez, le lieu a déjà été bien investi... mais la préparation et le lavage des légumes encore réalisés dans l'ancien corps de ferme seront des postes de travail plus efficaces et moins pénibles ici. Vous pouvez déjà noter dans vos agendas la date du 8 mai, journée de vente des plants potagers lors de laquelle vous pourrez également visiter notre nouvelle installation.

Ce début d'année est également l'occasion de vous remercier pour votre fidélité au fil des mois et même des années. Certains d'entre vous étaient déjà là au démarrage des paniers il y a maintenant bientôt 3 ans. Votre présence régulière, malgré les aléas de la vie et de la météo est vitale. Les produits frais doivent être consommés sans attendre...



Frites croustillantes de légumes d'hiver

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes :

300 g de légumes de saison (carottes, céleris-raves, navets, panais...)

200 g de pommes de terre

Huile d'olive

Sel de Quérande

Epluchez les légumes puis coupez-les en frites régulières. Disposez-les en tas sur la plaque d'un four et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Mélangez bien pour que toutes les frites soient recouvertes d'huile.

Répartissez-les ensuite sur la plaque. Enfournez à four chaud à 180°C (th6) durant 20 minutes en surveillant la coloration. En fin de cuisson, saupoudrez-les d'un peu de sel.

FEUILLE DE LIAISON

7 décembre 2012

Nous voici toujours en situation de « transit », partagés entre la ferme et le nouveau hangar. Nous pouvons déjà travailler sur le nouveau site (tri des pommes de terre, oignons...) mais sommes encore le plus souvent sur l'ancien. Cela occasionne beaucoup de déplacements de personnes et de marchandises. D'un autre côté, les travaux avancent peu à peu et rendent chaque jour le déménagement plus proche. Nous sommes en train de réaliser les travaux d'isolation intérieure et de bardage pour la future salle de préparation des légumes. L'électricien avance également dans son domaine.

La récolte manuelle des derniers légumes racines (navets, radis, persil racine) s'éternise dans des conditions d'humidité exceptionnelle, la rendant de plus en plus laborieuse et pénible. La terre ne séchera plus sans doute avant le printemps pour les premiers semis... Déjà, les catalogues de semences arrivent et nous font rêver à l'année qui vient...

Compotée d'oignons rouges caramélisés

(Journal des femmes)

« Une compotée d'oignons rouges confits tout doucement comme un chutney pour accompagner des terrines, des fromages et pourquoi pas du foie gras ! »

Pour 6 personnes :

- 6 oignons rouges émincés
- 140 g de sucre roux
- 14 cl de vinaigre balsamique
- 14 cl d'huile d'olive
- 60 cl d'eau

Mettez tous les ingrédients dans une cocotte, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez compoter doucement au moins une heure, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et caramélisés. Quand il n'y a presque plus de liquide, remuez souvent avec une cuillère en bois.

Mettez en pots après refroidissement.

Pour finir... Cette préparation peut se garder plusieurs semaines. On l'utilise pour accompagner une terrine de lapin, du fromage de chèvre, du foie gras, etc.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** :

vendredi de 17h à 18 h,
parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** :

vendredi de 18h30 à 19h,
36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** :

vendredi 19h30-20h

parking derrière Atlantis Form, entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

2 novembre 2012

Nous entrons cette fois pour de bon dans la période pré-hivernale : la nuit qui gagne du terrain sur le jour, l'humidité, le brouillard persistant...Le froid de ces derniers jours nous a quelque peu surpris (on a beau s'y préparer, on est jamais tout à fait prêts). Les récoltes pour l'hiver ont avancé : les carottes, les cèleris ont trouvé leur place dans notre nouvelle chambre froide, premier bénéficiaire de notre nouvelle installation car la manutention des « pallox » est désormais mécanisée. Les récoltes vont encore s'étaler sur un petit mois si la météo est propice. Certains saisonniers ont fini leur contrat et l'équipe est plus réduite. Aussi, le programme des journées est toujours bien chargé. Nous pensons également au bilan de l'année car la nouvelle saison arrive toujours très vite. Il faut tirer les leçons de 2012 pour mieux réussir 2013. Toute l'équipe sera amenée à y réfléchir. Vous aussi, n'hésitez pas à nous transmettre vos remarques pour l'année qui se termine et vos suggestions pour l'année à venir. Nous comptons sur vous aussi pour progresser.

Soupe à l'oignon gratinée

(Le livre des recettes conviviales)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

4 oignons

20 g de margarine

1 cuil. à soupe de farine

2 cubes de bouillon

1/4 baguette

40g d'emmental râpé

Sel et poivre

Epluchez et émincez les oignons. Faites fondre la margarine dans une cocotte et mettez les oignons à cuire, ils doivent légèrement colorer. Ajoutez la farine, mélangez bien et couvrez avec 1 litre d'eau. Ajoutez les cubes de bouillon. Laissez cuire à petits bouillons pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

Coupez la baguette en tronçons épais et placez-les dans les minis cocottes. Versez la soupe sur le pain puis saupoudrez d'emmental râpé. Mettez au four sous le gril le temps de gratiner la soupe, 5 à 10 minutes. Servez aussitôt.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** :

vendredi de 17h à 18 h,
parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** :

vendredi de 18h30 à 19h,
36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** :

vendredi 19h30-20h

parking derrière Atlantis Form, entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

5 octobre 2012

Après une longue interruption estivale, voici une nouvelle feuille de liaison, consacrée au poivron. Nous en profitons pour faire un rapide tour d'horizon, tous azimuts.

Côté champs, les récoltes automnales ont commencé : les pommes de terre sont toutes à l'abri, la nouvelle machine a permis d'avancer nettement plus vite et de diminuer la pénibilité du travail. Les courges et cucurbitacées en tous genres ont été récoltées aujourd'hui, reste à leur préparer une place dans une serre. Maintenant, c'est au tour des légumes racine. L'ail et les oignons de printemps seront les dernières plantations de plein champ de l'année.

Côté serres, les récoltes estivales continuent (les poivrons justement) mais laissent peu à peu la place à la plantation de la mâche. La première vague est déjà bonne à récolter. Nous avons tenté une plantation très tardive de courgettes. Il n'y a pas encore de fleurs mais ce seront peut-être les courgettes de Noël.

Côté hangar et sortie d'exploitation : les travaux avancent peu à peu. Les chambres froides sont terminées et nous avons même un branchement provisoire pour l'électricité. Cela a permis de stocker les pommes de terre au froid. Nous n'osons plus donner de date pour un éventuel déménagement. Peut-être avant la fin de l'année...

Poêlée de poivrons

(Inspiré d'une recette de « cuisine libre »)

Ingédients

- 4 poivrons de couleurs différentes
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

Nettoyez les poivrons et coupez-les en lanières, en ôtant bien les pépins et les membranes blanches. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez les oignons.

Dans une poêle légèrement huilée, faites sauter les poivrons quelques minutes, en remuant bien pour éviter qu'ils noircissent. Ajoutez les oignons. Baissez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure à couvert. Ajoutez éventuellement un petit verre d'eau. Ils doivent confire : plus longtemps ils cuisent, meilleur c'est !

En fin de cuisson, ajoutez l'ail, salez, poivrez. Laissez encore cuire doucement 5 min, à découvert, pour que le jus de cuisson s'évapore.

Dégustez-les chauds, tièdes ou même froids, en accompagnement d'un plat ou en garniture d'une bruschetta, tout simplement. Vous pouvez utiliser cette recette comme garniture d'un fond de pâte à pizza.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** :

vendredi de 17h à 18 h,
parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** :

vendredi de 18h30 à 19h,
36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**:

vendredi 19h30-20h

parking derrière Atlantis Form, entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

1 juin 2012

La journée « POTAGEZ-BIO » (du 8 mai) a été une belle rencontre entre jardiniers amateurs, clients amateurs de bons légumes et l'équipe des Saveurs du Ried au complet. Nous vous remercions pour votre soutien, vos encouragements et vos sympathiques témoignages.

Le mois de mai est une charnière dans le maraichage. Ce sont ces dernières semaines qu'ont été implantées un grand nombre de cultures qui fourniront les légumes d'été, d'automne et d'hiver : choux de toutes sortes, oignons, courgettes de plein champ, cucurbitacées en tous genres. Les serres sont pleines des cultures d'été. A côté des plantations les récoltes (il y a du nouveau : petits pois, pois mange-tout, les haricots, betteraves, chou brocolis...), les arrosages, entretiens et binage nous occupent à 200%.

Nous espérons également l'avancement des aménagements du nouveau hangar. Nous avons hâte de pouvoir y travailler.

Crème de petits pois

(cuisine monochrome)

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de petits pois écosés
- 15 cl de lait
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- persil
- coriandre en poudre
- sel, poivre

Préparation :

- Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole.
- Ajoutez les petits pois dans la casserole et faites-les cuire 6 minutes.
- Égouttez les petits pois et plongez-les quelques minutes dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer la couleur.
- Mettez les petits pois dans un mixer, ajoutez la crème, le lait, l'huile d'olive, le persil et la coriandre et mixez le tout.
- Salez et poivrez.
- Versez la crème de petits pois dans des verrines et mettez au frais pendant une heure

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** :

vendredi de 17h à 18 h,
parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** :

vendredi de 18h30 à 19h,
36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**:

vendredi 19h30-20h

parking derrière Atlantis Form, entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

4 mai 2012

La journée « POTAGEZ-BIO » (du 8 mai), rendez-vous annuel des jardiniers à la recherche de plants de légumes et aromatiques bio ainsi que de nouvelles solutions pour cultiver dans le respect de la nature approche à grands pas.

Comme chaque année, notre petit magasin sera ouvert en attendant vos récoltes au jardin. Un repas bio et végétarien vous est proposé pour 11 € (uniquement sur réservation avant samedi 5 mai au 06 24 67 14 20). Pour cette édition il y aura également quelques nouveautés : visites de l'exploitation à 11h et 15h, démonstration culinaire à 9 h30 par le cuisinier chef de l'arpège, restaurant bio de Colmar, stand de la SARL Ab2f concept de Kientzheim, proposant des solutions biologiques pour le jardin, stand de Bien-être nature, proposant des produits naturels pour le bien-être à base de plantes et de fruits issus de récoltes sauvages.

Quiche printanière

Pour 6 personnes :

- Pâte brisée
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel fin
- 5 cl de lait ou d'eau
- Garniture
- les fanes de 3 bottes de radis
- 1 oignon
- 3 œufs entiers
- 20 cl de crème liquide
- 80 g de bacon allumette
- poivre du moulin
- 50 g d'emmental râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparer la pâte : dans une terrine, mettre la farine, la pincée de sel et le beurre coupé en petits morceaux.

Amalgamer du bout des doigts. Ajouter le liquide, travailler la pâte.

Former une boule et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Peler et émincer l'oignon. Nettoyer les fanes de radis. Les émincer. Les faire fondre avec l'oignon dans l'huile d'olive sur feu moyen en remuant. Oter du feu et laisser refroidir.

Étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. En garnir un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.

Piquer le fond à la fourchette. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Répartir sur le fond de tarte les fanes de radis et le bacon allumette.

Dans une terrine, fouetter les œufs entiers, ajouter la crème liquide, poivrer au moulin, bien mélanger.

Verser l'appareil sur les fanes de radis et le bacon. Parsemer dessus l'emmental râpé.

Glisser à four moyen pendant 30 minutes environ. Servir la quiche chaude ou tiède accompagnée d'une petite salade de son choix agrémentée d'une note de vinaigre balsamique.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320
Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr
www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** :

vendredi de 17h à 18 h,
parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** :

vendredi de 18h30 à 19h,
36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** :

vendredi 19h30-20h
parking derrière Atlantis Form,
entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

5 avril 2012

Le printemps 2012 commence un peu à l'image du printemps 2011 : précoce, sec et chaleureux. L'éveil de la nature est spectaculaire. Ceci intensifie notre travail de semis, plantation, irrigation et déjà désherbage... Nous sommes mêmes dépassés par les événements. Toute l'équipe des Saveurs du Ried est fortement mobilisée. Déjà se profile à l'horizon notre rendez-vous annuel avec nos clients jardiniers : la journée du 8 mai à laquelle vous êtes tous cordialement invités. Cette journée revêt un caractère particulier cette année : à la vente traditionnelle de replants maraichers s'ajoutera une visite de notre verger potager, dans lequel, nous expérimentons une nouvelle façon de cultiver fruits et légumes, démonstration culinaire par le chef cuisinier du restaurant bio L'Arpège de Colmar, restauration bio et végétarienne. Différents produits et conseils pour le jardinage bio vous seront également proposés.



L'Ail, (*Allium sativum*) est une plante potagère vivace monocotylédone dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont utilisés comme condiment en cuisine dans de nombreuses recettes. Une tête d'ail se compose de plusieurs gousses. On distingue 2 sous-espèces, qui se plantent à des époques différentes de l'année : l'une est plantée en automne, et l'autre au printemps. Les 2 sous-espèces sont respectivement appelées « ail d'automne » et « ail de printemps ». L'ail est un aliment santé. Il aurait des propriétés anti-cancer, anti-cholestérolémiantes, permettrait de lutter contre l'hypertension, stimulerait le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale ...

Gigot d'agneau à l'ail

1 gigot de 1.5 kg environ
10 gousses d'ail
10 têtes d'ail
20 cl de bouillon de viande
Huile d'olive, sel, poivre

Allumer le four à la chaleur max. Peler les 10 gousses d'ail et les tailler en éclats pointus. Piquer le gigot et glisser un éclat dans chaque fente. Badigeonner le gigot d'huile d'olive, saler, poivrer. Enfourner et le faire saisir 20 minutes environ. Baisser la chaleur du four et rajouter 1 demi-verre d'eau dans la lèchefrite. Retourner le gigot et poursuivre la cuisson pendant encore 15 minutes par livre. Eteindre le four et y laisser reposer le gigot pendant 10 minutes.

Pendant la cuisson du gigot, préparer la purée d'ail. Mettre les gousses épluchées d'une dizaine de têtes dans une casserole. Couvrir d'eau. Faire bouillir 1 minute. Les égoutter, les rafraîchir à l'eau froide et les réduire en purée avec le bouillon de viande.

Découper le gigot et servir les tranches sur des assiettes très chaudes accompagnées de purée d'ail, de flageolets ou d'un tian de pommes de terre.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller de 8h à 12h ; de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking derrière Atlantis Form, entre la rue des mines et la rue du millepertuis.

FEUILLE DE LIAISON

2 mars 2012

« L'hiver meurtrier »

La période glaciale que nous avons vécue au début du mois de février nous rappelle crument que notre activité de maraichage est largement tributaire des conditions météo. Les productions de plein champ comme les choux de Bruxelles et Milan sont entièrement détruites. D'autres comme le poireau et la mâche sont endommagées au point de ne pas être commercialisables. Le froid qui a succédé à un hiver très doux dans son ensemble a surpris les végétaux alors qu'ils étaient en croissance du fait des températures clémentes. Les jeunes semis (comme les carottes bottes) sont détruits également. Les récoltes d'oignons de mai et d'ail sont condamnées elles aussi. Outre les coûts des semences et de la culture, beaucoup de légumes manqueront dans les paniers et sur l'étal au printemps. Nous sommes en train de ressemer et les conditions douces de ces derniers jours devraient limiter le retard. Merci pour votre patience.



Le persil est une plante herbacée de la famille des Apiacées, couramment utilisée en cuisine pour ses feuilles très divisées, et en Europe centrale pour sa racine. C'est une plante bisannuelle très aromatique. Les feuilles, riches en vitamines A et C (à noter : 170mg/100g vitamine C soit deux fois plus que le kiwi et trois fois plus que le citron) sont très employées, finement ciselées comme condiment, tant dans les cuisines orientale, européenne, qu'américaine moyenne. Deux formes de persil sont utilisées : persil à feuille frisée ou crépue, et persil à feuille plate ou italienne. Le persil aromatise aussi bien les crudités et les **salades** que les potages, les sauces, et les plats de légumes et de viande. Le persil est l'un des composants du **bouquet garni**.

Velouté de persil (recette de marmiton)

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 litre de bouillon de volaille (ou aux légumes)
- 1 botte de persil plat
- 10 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 3 gousses d'ail

Préparation :

Faire revenir dans le beurre la botte de persil plat Haché pendant quelques minutes à feu vif. Ajouter le bouillon chaud.

Faire bouillir pendant 15 à 20 min.

Mixer en ajoutant la crème et les 3 gousses d'ail hachées. Saler et poivrer.

Servir chaud.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h
uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h
au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).
- **Wittenheim**: vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

10 février 2012

Malgré le froid, les préparatifs pour la nouvelle saison vont bon train. C'est le moment de sélectionner les semences en épluchant longuement les catalogues des fournisseurs à la recherche des nouveautés. Saveur, rusticité, productivité, originalité sont les critères de choix. En général, les nouvelles selections sont mises à l'essai pendant 1 ou 2 saisons avant d'être cultivées à plus grande échelle.

Les variétés anciennes occupent une place de choix dans notre assortiment. Bien que moins productives et plus irrégulières, elles nous permettent de vous proposer une palette de formes, couleurs et saveurs plus variée. Puiser dans le patrimoine inestimable des variétés anciennes permet aussi de les conserver.

Ainsi, par votre panier, vous participez à la préservation d'une forme de biodiversité et luttez contre les lobbies des industriels de la semence qui tentent de restreindre, voire d'empêcher l'utilisation des anciennes variétés par les paysans.



La choucroute (de l'allemand Sauer kraut chou acide) est obtenue par lacto-fermentation de chou : le chou est râpé finement et mélangé à du sel. La choucroute crue se conserve aisément et est très riche en vitamine C, PP, B12). Ses bienfaits sont multiples : **action régénérante sur la flore intestinale et la digestibilité, richesse en fibres, richesse en minéraux** (potassium, calcium et magnésium), **faible teneur calorique**. Elle est délicieuse en **salade**. N'hésitez pas à l'associer avec d'autres légumes crus râpés ou émincés (carotte, céleri-rave, betterave, radis noir, concombre...) et à des fruits frais qui relèvent particulièrement bien sa saveur aigrelette, notamment les pommes, oranges. Agrémentez-la selon vos goûts de dés de fromage, de fruits secs et de graines, de poissons fumés, d'œufs durs, de pommes de terre cuites, de charcuteries et de salaisons diverses, de croûtons, de céréales ou encore de quinoa.

La choucroute de la ferme Frieih est sans additif et contient peu de sel. Il est inutile de la rincer. Vous conservez ainsi tous les précieux minéraux qu'elle contient.

Salade de choucroute crue,

carottes et pommes

Pour 4 personnes

2 carottes

2 pommes

250 g de choucroute crue

3 échalotes

une vinaigrette préparée avec du vinaigre de cidre, de l'huile de colza vierge et de la moutarde

une cuillerée à soupe de graines de cumin

Râper les carottes, les pommes et les échalotes. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter la vinaigrette. Régalez-vous.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**: vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

6 janvier 2012

Tout d'abord, nous vous envoyons tous nos vœux de bonheur et de santé pour 2012. Nous vous remercions pour votre fidélité durant l'année écoulée. Que nous puissions faire encore un bout de chemin ensemble, en trouvant du plaisir pour notre part à cultiver les fruits et légumes biologiques et de votre côté à les découvrir, cuisiner et savourer. Justement, la fin de l'année 2011 a vu éclore la suite du projet entamé en 2010 : notre hangar est sorti de terre. La construction a démarré fin octobre : les murs et le toit sont terminés. Vous pouvez le découvrir dans la partie photos de notre site. La suite du programme : dalle béton, évacuation, isolation, aménagement de la partie destinée aux salariés, et de la partie lavage et conditionnement des légumes. C'est un beau bâtiment qui nous permettra de travailler dans de meilleures conditions, peut-être à partir d'avril 2012. Autres perspectives : des nouveautés que nous aimerions vous proposer au courant de cette année : une salade verte prête à l'emploi, une gamme plus étendue de variétés anciennes dans plusieurs familles de légumes, des jus frais de fruits et légumes et après les moissons, de la farine biologique moulue par nos soins.



Carotte Violette Rouge Sang

Purée de carottes aux lentilles corail

(proposée par Romy cuisine libre)

Préparation : **15 min** | Cuisson : **15 min** |

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de carottes
- 250g de lentilles roses
- 2 échalotes
- 1 cuil. à café rase de curcuma
- 2 brins de coriandre
- Sel , poivre

Lavez et grattez les carottes. Râpez-les grossièrement ou coupez-les en très petits morceaux. Épluchez et émincez les échalotes. Rincez les lentilles à l'eau froide.

Déposez tous les ingrédients dans une grande casserole ou un autocuiseur et couvrez d'eau à ras. Couvrez et faites cuire doucement jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Après la cuisson, réduisez les lentilles et les carottes en purée au moulin à légumes. Incorporez le beurre, du sel et du poivre. Remuez énergiquement et servez..

Conseil du chef : Verser la purée dans un plat et la servir par exemple avec des filets de poisson. Ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à soupe de miel

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

Et au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**: vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

7 octobre 2011

Ce début d'automne estival nous a permis de conduire nos travaux (récolte des pdt, des premiers légumes d'hiver, des cucurbitacées, plantation de la mâche et des dernières salades, changement du plastique d'un tunnel, palissage du verger) dans des conditions idéales. Néanmoins comme en été, il a fallu irriguer les légumes et déplacer pompe et tuyaux d'un champ à l'autre.

Côté hangar, nous sommes un peu déçus. Il n'y a toujours que les fondations alors que nous espérions y être installés pour l'hiver. Nous ne savons pas encore où stocker les légumes d'hiver. Le constructeur a promis de venir fin octobre.

Côté verger justement, c'est cette année notre première belle récolte de pommes. Vous avez pu les goûter déjà depuis quelques semaines dans les paniers. Les 2 nouvelles lignes, plantées très tardivement au printemps ont bien repris.



Le potimarron appartient à la famille des Cucurbitacées, c'est une variété de l'espèce *Cucurbita maxima*. Son fruit a une forme de poire. Sa couleur est rouge à rouge brique ou même rose, bronze ou vert par mutation. Sa chair est jaune et farineuse. Son goût rappelle celui de la châtaigne. C'est une variété rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long et portent de nombreux fruits. Le potimarron est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en carotène. Comme les potirons, les potimarrons peuvent être consommés en potage, en gratin, en quiche ou en tourte. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson.

Soufflé au potimarron

Recette proposée par [Sophie Gautherin](#) (JOURNAL DES FEMMES)

Pour 4 personnes :

- 1 potimarron de 1 kg
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

Couper le potimarron en plusieurs morceaux. Ôter les graines et faire cuire avec la peau dans un peu d'eau ou à la vapeur pendant 20 minutes. Séparer les blancs des jaunes des œufs. **Battre** en neige les blancs d'œufs. Ecraser la chair du potimarron. Incorporer la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Bien mélanger.

Goûter et ajouter sel, poivre, noix de muscade à sa convenance. Incorporer délicatement les blancs battus.

Enfourner à four chaud et laisser cuire pendant plus ou moins une vingtaine de minutes selon le four. Quand le soufflé est bien gonflé servir immédiatement.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**: vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

5 août 2011

Le **maïs doux** est le sujet de cette nouvelle feuille de liaison. Dans la dernière, nous étions préoccupés par les pucerons sur les concombres de la nouvelle serre. Les plants sont toujours là et nous avons pu faire des récoltes tout juste suffisantes pour nos besoins mais l'intérêt de cette culture s'est surtout révélé lorsque les poivrons et aubergines, voisins, ont eux aussi été une cible privilégiée des pucerons. Les concombres ont été une véritable nursery pour de nombreux auxiliaires (chrysope, plusieurs espèces de coccinelles, syrphes et sûrement d'autres méconnus ou non observés). Il y a eu un véritable équilibre naturel.

La saison avance à grands pas au rythme des journées ensoleillées ou pluvieuses, des semis, plantations, binages et récoltes. Nous voici déjà au mois d'août. Les tomates, courgettes et aubergines sont en pleine production. Les poivrons commencent à mûrir. Les carottes de l'hiver sont déjà semées et bientôt binées une première fois.



Le **maïs doux** est une variété de maïs dont les grains sont sucrés. Il est couramment consommé comme **légume**. Les épis sont cueillis avant maturité lorsque les grains sont encore tendres et que les soies commencent à brunir. L'épi de maïs doux peut se consommer entier, soit cru, soit après avoir été bouilli, cuit à la vapeur ou grillé ; on peut alors manger les grains en mordant directement dans l'épi ou les détacher avec un couteau et les servir dans une assiette avec du beurre.

Epis de maïs grillés

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 épis de maïs
- 100 g de beurre salé
- sel et poivre

Préparation :

Ébouillantez 10 min les 4 épis de maïs épluchés.

Égouttez-les et badigeonnez-les de beurre salé fondu. Grillez-les doucement sous le gril du four 30 min en les tournant de temps en temps et arrosez de beurre.

Servez avec du beurre frais, sel et poivre

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach
Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

27 mai 2011

L'aneth, que vous trouvez dans vos paniers cette semaine nous donne le sujet de cette nouvelle feuille de liaison. Nous en sommes particulièrement fiers puisque c'est la première année que nous le réussissons. Les pluies de ces 2 dernières semaines ont été très bénéfiques pour les légumes, rien ne remplace l'eau qui tombe du ciel... Les travaux de semis, repotage, plantation, désherbage et récolte se poursuivent. On « prépare » déjà les légumes que vous trouverez dans vos paniers cet hiver : nous avons planté les choux de toutes sortes (chou plume, Bruxelles, frisé, blanc, rouge...) la semaine dernière, biné les plantations d'ail, oignons échalotes, et même le persil tubéreux et le panais. Les poivrons et aubergines ont été tous planté également. Les tomates poussent bien et ont aussi besoin de soins : arrosage, taille, tuteurage. Les plants de concombres sont en serre les légumes les plus souvent touchés par les invasions de pucerons. Nous avons essayé le transfert de coccinelles particulièrement nombreuses sur les chénopodes de nos champs. L'avenir nous dira si elles aiment aussi le puceron de concombre...



L'**aneth** est une plante annuelle de la famille des Apiacées (ou Umbellifères). Il est cultivé comme plante condimentaire pour ses feuilles et ses graines très aromatiques. Le nectar de ses fleurs est très apprécié des abeilles. C'est une épice très utilisée en Allemagne, en Hongrie, en Pologne, en Russie, en Roumanie, en Scandinavie, mais aussi en Inde, et dans de nombreux autres pays du monde. Les feuilles, fraîches ou séchées, et les graines sont employées pour aromatiser différentes préparations culinaires, notamment les salades, les poissons, les viandes et les sauces. Les graines servent aussi pour parfumer liqueurs et confitures. Utilisé en infusion, l'aneth constitue un excellent stimulant du système digestif.

Panna cotta saumon fumé, aneth et purée de concombres

Préparation : 20 mn, Cuisson : 0 mn, Repos : 4 h

Pour 4 personnes :

- 100 g de saumon fumé
- 60 g de crème légère fluide
- aneth frais
- 1 échalote
- 4 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre , jus de citron
- 1 concombre
- 1/2 cuillère à café de moutarde

Préparation

Éplucher l'échalote et la mixer avec le saumon fumé jusqu'à obtenir une sorte de purée. Ajouter le jus de citron.

Réserver. Ciseler l'aneth. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 5 à 10 minutes. Faire chauffer la crème liquide légère. Attention elle ne doit pas bouillir. Une fois chaude, la retirer du feu et ajouter les feuilles de gélatine. Mélanger jusqu'à leur dissolution. Ajouter à la crème la purée de saumon, l'aneth ciselé et le vinaigre de cidre. Répartir dans des verrines et laisser au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Pour la purée de concombre : peler un gros concombre. Le mixer et l'assaisonner avec la moutarde. On peut préparer la panna cotta la veille et la purée le matin même. Bien égoutter la purée de concombre avant de la répartir sur le saumon.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

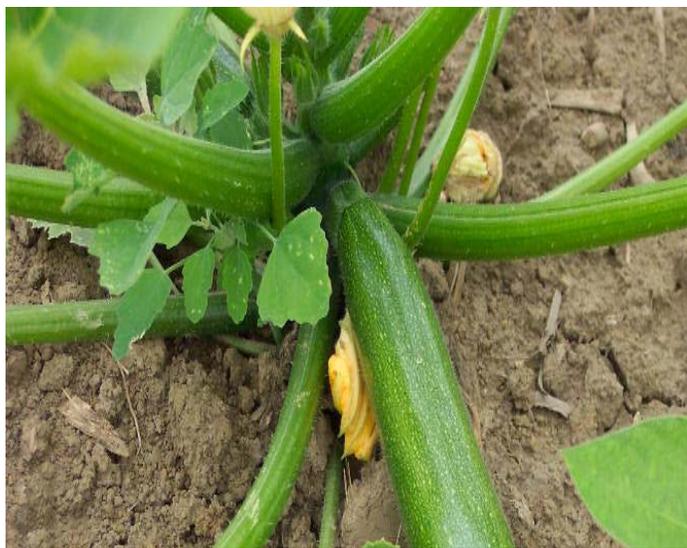
FEUILLE DE LIAISON

29 avril 2011

Les feuilles de liaison s'espacent témoignant de notre activité qui s'intensifie au rythme de la chaleur et de la sécheresse qui perdurent. On voit les abeilles qui elles non plus ne trouvent pas de répit. Les floraisons se superposent. La température est chaque jour suffisante pour des sorties quotidiennes très intenses... Souhaitons que ce soit une belle année pour elles et les apiculteurs.

C'est une période où habituellement on craint les gelées matinales, où l'irrigation n'est pas trop nécessaire, où l'on attend le ressuyage des terres pour entreprendre le binage... Les années se suivent et ne se ressemblent pas...

Le chantier de construction du hangar a démarré aujourd'hui. Nous espérons qu'il soit opérationnel pour l'hiver.



Qui ne connaît pas la courgette ?

C'est la première cucurbitacée du potager.

Hélas, ce ne sont pas encore les nôtres dans les paniers mais elles sont françaises cette fois.

C'est la première année que nous les cultivons sans paillage plastique. La nouveauté, ce sera également une variété de courgette ronde jaune.

Chaussons aux courgettes

Préparation 30 min

Cuisson 30 minutes

Ingrédients

250 g de farine bise

3 cuil. A soupe d'huile d'olive

Eau, sel

2 courgettes

Quelques échalotes

1 cuil à soupe d'huile

4 œufs

Ail, persil

Préparer la pâte. La laisser reposer le temps de préparer la garniture.

Faire revenir les courgettes coupées en tranches avec les échalotes émincées. Pendant ce temps, faire durcir les œufs, puis les écraser à la fourchette. Mélanger les œufs aux courgettes. Ajouter un hachis d'ail et persil. Diviser la pâte en 4 morceaux. Les abaisser en cercles d'environ 10 cm de diamètre. Disposer un tas de farce au centre. Replier et souder les bords soigneusement. Piquer le dessus avec une fourchette.

Cuire les chaussons au four ou même à la poêle.

A déguster avec une salade.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de

16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

8 avril 2011

A la fois agréable, étonnante, précoce, déroutante voire inquiétante, cette vague de chaleur accélère le développement de tous les végétaux. Habituellement déjà, le printemps ressemble à un feu d'artifice mais là, c'est une explosion. L'évolution est spectaculaire. Notre travail aussi, du même coup, subit une folle accélération. Les travaux de binage, de plantation des cultures estivales (courgettes, tomates cette semaine) s'ajoutent aux récoltes, semis, plantations et repotage. La chaleur a déjà eu raison d'une planche de radis roses à bouts blancs en plein champ (devenus creux et forts). Si la chaleur persiste, certaines cultures comme les épinards et les petits pois en pâtiront.

Avec les températures estivales, pourquoi ne pas tenter des **verrines de betteraves rouges** ? Faites cuire les betteraves à l'eau. Epluchez-les après refroidissement et mixez-les en y incorporant selon votre goût : vinaigre de cidre, huile d'olives et sel. Versez dans les verrines. Décorez-les avec un peu de fromage de chèvre et un peu de salade.

Velouté céleri rave betterave et pomme fruit

Ingrédients pour 6 personnes

4 petites échalotes
2 carottes
550 g de céleri rave (1 boule de céleri moyenne)
250 g de betteraves crues
1 petite pomme de terre
1 pomme fruit
1 litre de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Pelez puis émincez les échalotes.
Pelez puis lavez les carottes. Coupez-les en petits dés.
Pelez la boule de céleri et les betteraves puis lavez-les.
Coupez-les en morceaux.
Pelez la pomme de terre, lavez-la puis coupez-la en morceaux.
Pelez la pomme, coupez-la en quartiers puis retirez le cœur.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les dés de carottes et les échalotes puis faites-les revenir sur feu doux pendant 5 minutes.
Ajoutez les légumes, la pomme fruit et mélangez.
Recouvrez avec le bouillon puis portez à ébullition.
Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixez l'ensemble.

Je n'ai pas rajouté de crème mais vous pouvez le faire.
Salez, poivrez, selon votre goût.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

25 mars 2011

Choux, radis, cresson, poireaux, courgettes...La période des semis et plantation en plein champ s'est ouverte avec les journées bleu azur que nous goûtons depuis le début du mois. Le verger est encore en chantier : la taille n'est pas achevée et nous avons prévu également une nouvelle plantation. Par conséquent, les journées sont bien remplies et nous profitons tous corps et âme de l'éveil printanier dans le « potager ».

Que nous réserve cette année ?

Les évènements dramatiques qui se déroulent dans le monde, sous nos yeux nous incitent à l'humilité et nous invitent en étant solidaire à profiter du jour qui passe.



Les bettes (ou encore blettes ou poirée) font partie de la même famille que l'épinard, la betterave ou l'oseille : celle des Chénopodiacées. Les bettes étaient déjà connues des Grecs et des Romains. Au Moyen-âge, elles étaient l'ingrédient principal de la plus populaire des soupes : « La Porée ».

Les bettes, dont on consomme les feuilles, les côtes ou encore les 2 à la fois sont la base d'un grand nombre de plats. Elles peuvent être blanchies ou cuites à la vapeur avant leur incorporation dans la recette : gratin, tarte salée, soupe, sauté de côtes....

TOURTE AUX BETTES

Pâte

- 500 g de farine
- 200 g de beurre fondu
- 2 oeufs entiers bien battus
- sel, eau

Garniture

- 1 bouquet de feuilles de bettes
- 6 pommes Reinette, 100 g de raisins secs, figues
- 2 œufs entiers bien battus
- 100 g de pignons de pin, 50 g de parmesan râpé
- 50 ml d'eau-de-vie ou d'eau de fleur
- le jus d'un demi-citron, 1 c. à thé d'huile d'olive, poivre

Préparer la pâte. Laisser reposer 1 h . Faire tremper les raisins dans l'eau de vie 1 heure minimum. Laver les feuilles de blettes; les éponger avec des papiers absorbants. Les découper en lanières. Dans un grand bol, mélanger le parmesan, les pignons, les raisins, l'huile d'olive, le jus de citron, les œufs battus et les blettes. Eplucher les pommes; retirer le cœur et les pépins; découper en fins quartiers. Hacher les figues grossièrement. Diviser la pâte en deux; rouler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en deux cercles avec un minimum d'épaisseur. Chemiser une tourtière avec le premier cercle de pâte. Incorporer le mélange; ajouter les quartiers de pommes en couronne. Recouvrir avec le deuxième cercle de pâte. Enfourner dans un four préchauffé à 200°C. Servir tiède.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o
mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

11 mars 2011

A la faveur des beaux jours, les travaux se sont accélérés et beaucoup de semis, plantation et repiquage sont réalisés. La nature s'éveille aussi. Il nous appartient à tous de lui porter un regard respectueux. La semaine des alternatives aux pesticides (du 18 au 27 mars) nous propose cette année un programme riche en manifestations, projections, débats et conférences. Vous pouvez accéder au programme et renseignements sur le site www.mission-eau-alsace.org ou au 03 89 49 75 14.

Bref, voilà de quoi faire le plein de connaissances pour adopter les bons réflexes et changer nos habitudes. Bonne semaine !



La courge Musquée de Provence ou encore appelée courge Muscade (*Cucurbita moschata*) appartient à la grande famille des Cucurbitacées. Celles-ci sont originaires du continent américain. Cette espèce est la plus exigeante en chaleur pour parvenir à complète maturité et le climat du sud de la France lui convient mieux.

La courge Muscade est un gros fruit côtelé à l'épiderme cuivré et à la chair orange vif.

Gratin de courge muscade

Ingrédients (4 personnes):

courge muscade 800g ou 1kg
pommes de terre 600g
6 cuil à soupe de crème fraîche épaisse
2 oeufs
50g de gruyère râpé
un peu de beurre ou d'huile pour le moule à gratin
sel
poivre
1 pincée de muscade en poudre
chapelure.

Préparation:

Faire cuire les pommes de terre et la courge muscade épluchées à la vapeur afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau. Préchauffer votre four à 200°C. Couper en morceaux et écraser grossièrement afin d'obtenir une purée grossière. Beurrer ou huiler le moule à gratin et y disposer la purée. Battre les oeufs entiers avec la crème, y ajouter la muscade, saler et poivrer. Verser ce flan sur la purée. Laisser reposer 2 ou 3 minutes afin de laisser la purée "boire" un peu de liquide. Saupoudrer le dessus du plat avec de la chapelure et parsemer avec le gruyère. Enfournier 10 minutes puis 5 sur position grill, tout en surveillant. Servir immédiatement avec une salade verte.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
au marché des producteurs
d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e
mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes**
à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

25 février 2011

Vous avez peut-être entendu parler de flambée des prix des produits agricoles. Cette inflation a des conséquences graves pour beaucoup de familles à travers le monde. Aux aléas climatiques, s'ajoutent les mouvements spéculatifs. Certains n'hésitent pas à se faire de l'argent sur le dos ou plutôt sur le ventre de beaucoup. A l'opposé, la situation financière des paysans est rendue délicate tant les cours des productions agricoles sont bas. Vous l'avez deviné, entre les 2, les intermédiaires (industrie agro et grande distribution en tête) ne connaissent pas la crise...

Comme vous et cela partout à travers le monde, des paysans et des consommateurs tissent des liens plus étroits dans une volonté commune de se réappropriier le contenu de leur assiette, de maintenir un tissu rural et une production agricole de qualité.



Le pourpier d'hiver (la Claytone de Cuba) est un légume qui apporte un peu de fraîcheur durant l'hiver. Comme la mâche, de faibles températures lui suffisent pour croître. Il est originaire d'Amérique et a été introduit en France au 19ème siècle. Après avoir été longtemps cultivé, il est tombé en désuétude. Les maraîchers bio l'ont introduit dans leurs rotations. C'est une plante qui devient rapidement envahissante si on la laisse fleurir et grainer. Les feuilles de la claytone de Cuba se consomment crues en salade ou cuites à la manière des épinards. Elle est très riche en vitamines A et C, en sels minéraux et en Oméga 3. Son goût est un compromis entre le pourpier et l'épinard.

IDEES RECETTE

La Claytone de Cuba se prête à de nombreux mélanges en salade :

- effet couleur : l'associer avec du chou rouge
- avec de la mâche
- avec du fromage de chèvre, des noix
- avec des lardons
- vinaigrette à base d'huile de noix, de colza ou encore d'olive et du vinaigre balsamique

La Claytone de Cuba peut aussi se cuire mais comme les épinards, leur volume réduit énormément.

- en purée verte avec des pommes de terre : on rajoute la claytone au dernier moment
- en potage
- à la façon des épinards.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

11 février 2011

La dernière feuille de liaison avait été écrite dans l'hiver, froid et humide mais tout à coup, le printemps s'est fait sentir. C'est un peu tôt et même si l'on sait que cela ne durera pas, c'est toujours délicieux. Depuis dimanche, les oiseaux chantent plus fort, les abeilles volent plus loin et plus haut à la recherche des noisetiers en fleur. Nous-mêmes sommes transformés par le soleil et les températures plus douces. La terre a bien séché dans les champs et Marc n'a pu résister à l'envie de « sortir » faire les premiers semis en plein champ, les semis des « primeurs » qui peu à peu chasseront les légumes d'hiver de nos assiettes : radis, navets de Milan, cresson, pois mange-tout, fèves, carottes... Tous ces semis, pour leur donner une petite chance de lever et grandir sont couverts d'un voile de croissance. En pépinière, les premiers petits pois sortent déjà de terre.

Cette semaine, nous avons biné les premières carottes.



L'endive fait partie de la famille des chicorées avec la scarole et la frisée. L'endive, produite par étiolement, est née en Europe au cours du Moyen-âge. Mais c'est en 1850, au Jardin botanique de Bruxelles, que son mode d'obtention fut mis au point et amélioré. La « witloof » (feuilles blanches en flamand) resta un légume local durant plus de 20 ans, elle fut ensuite exportée par la Belgique. Les premières endives furent mises en vente en 1878 aux Halles de Paris.

L'endive est d'abord semée en plein champ au printemps. A l'automne, on récolte la racine qui est ensuite remise en culture à 18 °C soit en terre (endive de terre) soit en salle dans des bacs. La racine de l'endive peut être également torréfiée pour préparer le succédané de café : la chicorée.

TATIN D'ENDIVES

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 kg d'endives
100 g de beurre
2 cuil à soupe de cassonade
2 cuil à soupe de curry en poudre
300g de pâte brisée
2 échalotes
Sel et poivre

PREPARATION

Nettoyer les endives et les couper en tronçons.
Peler et émincer les échalotes.
Faire revenir dans une poêle les endives avec les échalotes dans 80g de beurre pendant 15 minutes environ.
Saupoudrer de curry, saler et poivrer
Mettre la cassonade dans un moule à manqué avec les 20 g de beurre coupé en morceaux. Y déposer les endives.
Couvrir avec la pâte
Cuire 30 minutes environ à four moyen
Retourner et servir accompagnée d'une salade.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

28 janvier 2011

Le froid est de retour, juste pour nous rappeler que nous sommes encore en plein cœur de l'hiver. Pourtant, les journées s'allongent déjà et le plus pâle rayon du soleil chauffe déjà les premiers semis dans les tunnels (radis, östergriess, navets, cresson) mais aussi les semis en pépinière (épinards, betteraves rouges, poireaux, poivrons, aubergines, fenouil, oignons blancs, choux et choux-fleurs) qui eux bénéficient aussi d'un peu de chauffage. La semaine qui s'achève nous a également permis de rentrer les scorsonères. Ce sont des légumes qui ne craignent pas le gel.

Le sol de la nouvelle serre (bientôt achevée car l'irrigation n'est pas encore installée), au gré du vent, gel, dégel, soleil s'assèche peu à peu et pourra recevoir la 2^{ème} vague de semis.

Le reportage d'ARTE de la semaine dernière est encore visible sur internet (Arte journal-reportages-date du 18 janvier 2011). Cela peut permettre à ceux qui ne connaissent pas la ferme d'avoir un petit aperçu.



Les navets salés (*Süri Ruewe*) sont, comme la choucroute un mode de conservation de légumes très ancien. Les navets violets sont râpés en longs filaments puis mis à fermenter avec du sel et à l'abri de l'air. Ils peuvent être accompagnés des mêmes viandes et saucisses que la choucroute. On peut aussi l'accompagner de boudin, de jambonneau... On retrouve les navets salés dans d'autres régions, comme en Franche-Comté, alors accompagnés de saucisse de Morteau.

C'est le choucroutier bio de Holtzwihr qui a préparé les navets que vous trouverez dans vos paniers cette semaine.

NAVETS SALES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1,5 kg de navets salés
- 4-5 pommes de terre à chair ferme
- 1 gros oignon
- graisse d'oie ou saindoux
- 2 verres de vin blanc sec (Riesling ou Sylvaner)
- 1 palette de porc fumée
- 1 tranche de lard fumé
- poivre, laurier

Préparation :

Faire revenir sans brunir dans la graisse d'oie l'oignon émincé, rajouter les navets, y enfouir le lard et la palette. Verser le vin et un verre d'eau, porter à ébullition, baisser le feu.

Faire mijoter à couvert trois quarts d'heure.

Vérifiez que cela n'attache pas.

Rajouter ensuite les pommes de terre épluchées, laisser cuire encore 20 à 30 mn suivant leur grosseur.

Servir avec de la moutarde.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

14 janvier 2011

C'est un éternel recommencement, pourtant à chaque fois nouveau. Les premiers semis sont programmés pour la semaine prochaine, motivés par le redoux que nous connaissons depuis une semaine. Côté infos, les médias se font l'écho de dossiers chauds des années précédentes qui trouveront peut-être une issue heureuse cette année. Par exemple, « Le Monde » du 10 décembre dernier rappelle qu'il est toujours interdit aux agriculteurs d'utiliser du purin d'ortie sous peine de perdre la certification bio. L'autorisation a été promise par les autorités mais tarde à venir dans les faits. Nos hommes politiques sont désormais unanimes pour défendre une production fermière locale de qualité (cf. le nouveau livre d'Alain Juppé : « Je ne mangerai plus de cerises en hiver »). Dommage qu'ils aient renoncé à un soutien clair et massif en faveur de l'agriculture biologique en adoptant un dispositif d'aide moins important pour l'année 2011. En contradiction avec nos concitoyens qui sont plus de 82 % à avoir une image positive de nos pratiques agricoles. Nous vous remercions pour votre belle confiance. Il est bon de se sentir soutenu.



Originaire de Mongolie, l'oignon (*Allium cepa*) a peu à peu conquis le monde entier. Il est largement cultivé par les égyptiens au temps de la construction des pyramides, on le retrouve en Grèce, dans l'empire romain, puis en Gaule. Il devient avec les haricots et le chou le légume le plus consommé au Moyen Age. Il traverse ensuite l'Atlantique avec Christophe Colomb. Partout dans le monde l'homme le cultive et le mange. Il existe de très nombreuses variétés d'oignons. L'oignon est une bisannuelle de la famille des liliacées, comme l'ail, l'échalote, la ciboulette, le poireau... C'est un aliment santé, riche en antioxydants (flavonoïdes) qui lui confèrent des pouvoirs anti vieillissement, anticancéreux, antibactériens, anti allergéniques et anti-inflammatoires. La consommation d'oignons permettrait de diminuer le taux de cholestérol et triglycérides dans le sang. Alors n'hésitons pas à laisser une belle place dans nos assiettes à ce conquérant mongol.

Tajine oignons navets

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
500 gr de navets
300 gr de petits oignons
3 cuillères à soupe de sucre roux
1 poignée de raisins secs
1 bâton de cannelle
Un peu de cumin et de gingembre en poudre
Sel et poivre

Dans un tajine (ou une casserole à fond épais), faites chauffer l'huile, ajoutez le sucre et par dessus, les navets épluchés et coupés en quartiers. Ajoutez les oignons épluchés, les raisins et les épices. Mélangez rapidement pour répartir les épices. Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes, histoire que ça caramélise. N'ajoutez de l'eau que si ça colle. Salez et poivrez et servez.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,
au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

10 décembre 2010

Depuis un mois, nous avons entrepris la construction d'une nouvelle serre. Ce chantier est la première étape de travaux visant à améliorer la qualité et la régularité de notre production. Cette serre n'est pas conçue comme un strict outil de forçage ; ses ouvertures (faitage et côtés) permettent d'abriter les cultures fragiles sans les couper de l'extérieur, donc de l'écosystème environnant. Des haies et plantes mellifères vont être installées autour de la serre ; ainsi des insectes prédateurs des parasites des cultures, tels que syrphes, coccinelles et chrysopes pourront s'y installer et réguler les pressions parasitaires dans la serre. Les légumes poussent bien entendu dans la terre fertilisée par un compost et ne reçoivent aucun traitement chimique conformément au cahier des charges de l'AB. Nous nous ferons un plaisir de découvrir cette nouvelle serre lors de notre journée de portes ouvertes le 8 mai 2011.

Bonne semaine et merci pour votre confiance.



Les chicorées sont des plantes de la famille des composées (**Astéracées**) appartenant au genre **Cichorium**, cultivées soit pour leurs feuilles (salades, endives), soit pour leurs racines (succédané de café). Il existe de nombreuses variétés de chicorée : endive, frisée, scarole, pain sucre, de catalogue, à café et la barbe de capucin.

Dans la Grèce et la Rome antiques, on attribuait à la chicorée diverses propriétés médicinales, notamment reliées à la digestion. On l'a souvent utilisée pour des cures printanières de purification de l'organisme.

De la racine de chicorée, on extrait aussi l'inuline, un glucide largement utilisé comme agent de texture et comme substitut de gras ou de sucre dans les aliments préparés.

Depuis quelques années, on emploie également l'inuline pour ses effets prébiotiques (favorise la croissance des bactéries intestinales). Certains fabricants en ajoutent au pain ou au yogourt.

La salade est un des aliments les plus dégustés en Europe et dans le monde. Pour ses qualités nutritionnelles et diététiques mais aussi gustatives. En France, la consommation de salades par an et par personne est de 6,9 kg

Frisée au lard

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 1 grosse frisée ou une scarole,
- 1 kg de petites pommes de terre,
- 100g de lard gras, 100g de lard maigre fumé,
- 6 échalotes,
- 6 gousses d'ail,
- 2 c à soupe d'huile,
- 1 c à soupe de vinaigre,
- sel fin, poivre.

Recette

Cuire à l'eau salée les pommes de terre sans les éplucher. Dans une poêle, faire fondre lentement le lard gras et maigre coupé en petits dés. Pendant Ce temps, dans une cocotte, préparer une couche de salade découpée grossièrement, une couche de pommes de terre coupées en rondelles fines, 3 échalotes et 3 gousses d'ail coupées finement. Saler, poivrer et recommencer, puis verser le lard fumant, l'huile chaude et le vinaigre par-dessus le tout. Mettre la cocotte à feu vif quelques secondes, remuer pour bien mélanger le tout.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principale 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : **saisonbio@hotmail.fr**

Site : **www.lessaveursduried.com**

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

(Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h
- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Soultz**: le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 r du nouveau monde
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux.
- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisheim
- **Wittenheim** : vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON

26 novembre 2010

Vous trouverez cette semaine dans vos paniers de longues racines noires : ce sont des scorsonères. C'est un légume oublié en grande partie sans doute à cause de ce maudit épluchage. On le trouve peu sur les étals de légumes mais plutôt au rayon surgelés ou boîtes de conserve (d'ailleurs sous la dénomination de « salsifis »). L'abandon de ce légume est aussi certainement lié à sa culture. En effet, de par sa taille (certaines pouvant atteindre 1m), la culture de ce légume est assez délicate, en particulier dans nos terres lourdes. De plus, chez nous, elle nécessite beaucoup de main d'œuvre car elle est faite à petite échelle. Au printemps, nous faisons faire de grosses buttes (comme celles des asperges). Sur chacune, nous semons à la main 2 lignes, une graine tous les 2-3 cm. Le binage est entièrement manuel. La récolte est particulièrement délicate cette année, ils sont très profonds. Nous avons déjà consacré une feuille de liaison à ce légume au printemps 2010 (elle est visible sur notre site) ; vous pourrez y trouver une autre recette. Nous espérons que vous apprécierez son goût délicat.

A bientôt peut-être au festival bio équitable d'Ungersheim. ce week-end.



De la famille des Chénopodiacées, la betterave dériverait, comme la blette, de la betterave maritime, qui est spontanée sur les rivages maritimes et en Europe

Il existe trois types de betteraves :- la betterave sucrière, riche en saccharose ; -la betterave fourragère ; la betterave potagère, également appelée *betterave rouge*.

Si la racine de la betterave était connue et consommée sous l'Antiquité, on ne trouve de référence précise de la betterave qu'à la fin du XVème.

Au XVIIème siècle, Olivier de Serres découvre l'importance du sucre dans la betterave et ce fut le début de l'utilisation de la betterave sucrière pour la production industrielle du sucre (246,5 millions de tonnes)

La betterave peut être consommée crue, râpée, en salade.

Recette *Salade Alsacienne* :

Pour 4 personnes:

4 filets de hareng fumés
2 betteraves rouges,
2 pommes de terre cuites,
2 pommes fruits.

-Sauce: 2 c à soupe de vinaigre, 6 c à soupe d'huile, sel, poivre, 2 ou 3 cornichons, persil haché.

-Coupez les harengs en morceaux.

-Pelez les betteraves, les pommes de terre et les pommes fruits, coupez-les en dés.

-Mélangez tous ces éléments et arrosez-les de sauce préparée avec les ingrédients indiqués.

-Ajoutez les cornichons en rondelles, saupoudrez de persil haché.

-Laissez macérer 1 h avant de servir.

Comment préparer les scorsonères ?

-Brosser la racine sous l'eau courante, l'éplucher à l'économe, puis la couper en morceaux et les plonger dans de l'eau additionnée de farine, de vinaigre ou de jus de citron afin qu'ils ne s'oxydent pas. -
- Les faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau salée.

Ensuite, les préparer en salade avec un peu de persil ou les faire revenir dans du beurre avec de l'oignon et de l'ail, du persil.

Pour l'éplucher plus facilement, on peut blanchir la scorsonère à l'eau salée, puis la peler.

-La scorsonère cuite se marie très bien aux pommes, aux carottes et aux petits pois.

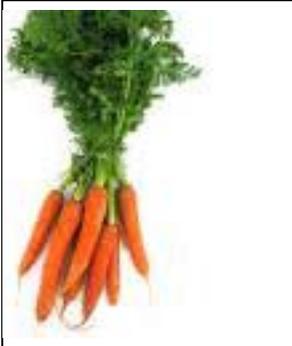
FEUILLE DE LIAISON

12 novembre 2010

Beaucoup d'entre vous nous ont dit avoir partagé notre enthousiasme pour le cardon. Merci, vos critiques bonnes ou mauvaises nous intéressent toujours. Aujourd'hui, la fiche de liaison tourne autour de la carotte, un légume bien classique mais incontournable que l'on vous propose de re-découvrir par une recette qui sort de l'ordinaire.

Nous étions samedi et dimanche au marché bio organisé par la ville de Richwiller. Cela a été pour nous l'occasion de rencontrer certains d'entre vous ainsi que d'autres personnes intéressées également par la formule des paniers.

Nous en profitons pour vous annoncer que nous serons également présents au festival bio équitable d'Ungersheim, le week-end du 26 et 27 novembre.



La carotte est une plante potagère bisannuelle, Son origine incertaine aurait pris naissance en Europe ou en Asie occidentale. C est au cours du XIX ° siècle qu'un important travail fut entrepris sur cette Ombellifère, afin de donner une carotte exempte de sa partie centrale fibreuse. Elle est cultivée pour sa partie charnue de couleur rouge, jaune, blanche ou violacée et pour sa richesse en carotène (provitamine A). Ces feuilles sont un gage de fraîcheur pour les primeurs, mais sont aussi utilisées dans des préparations de soupe et de velouté. .

Un passage sous le jet du robinet et un simple grattage suffisent pour préparer la carotte, en crudité, en purée ou en jus.

Galette d'avoine carotte

50 grammes de flocons d'avoine
2 petits suisses
2 oeufs
1 courgette
1 carotte
1 échalote
2 gousses d'ail
Muscade
Sel, poivre

Préparation

- Laver et couper les deux extrémités de la courgette, la râper.
- Eplucher la carotte, la râper aussi !
- Eplucher l'échalote et l'ail, émincer finement et réserver.
- Dans un saladier, battre les deux oeufs en omelette.
- Ajouter les 2 p'tit suisse, mélanger.
- Assaisonner, muscader, Mélanger à nouveau.
- Ajouter les flocons d'avoine, mélanger.
- Incorporer la courgette râpée, la carotte râpée, l'échalote et l'ail émincés ,
- Mélanger délicatement .Dans une poêle bien chaude , former des galettes de la préparation , faire cuire quelques minutes de chaque coté ...
- Accompagner d'une salade verte.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h
- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Soultz**: le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 r du nouveau monde
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisheim
- **Wittenheim** vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON 17-2010

Nous voici plongés dans les récoltes d'automne pour les légumes racine (cèleris raves, carottes, panais, betteraves rouges, scorsonères, navets...). Nous venons de terminer de rentrer le persil racine ; il y en a peu. Vous pourrez le goûter la semaine prochaine car nous en mettrons dans les paniers.

Cette semaine, on vous propose de découvrir ou redécouvrir le cardon. C'est un beau légume, très décoratif que nous cultivons depuis nos débuts. Il est cette année tendre et très élané car il a profité du temps humide du mois d'août. Si vous êtes patients, enroulez-le de papier et oubliez-le dans votre cave pendant 8 jours. Il n'en sera que meilleur. Malgré son nom variétal (Le blanc inerme), certains pieds ont des épines en bordure des feuilles et des tiges. Celles-ci s'enlèvent très facilement à l'aide d'une lame de couteau.



Le **cardon** est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Astéracées, cultivée comme plante potagère pour ses « côtes » charnues. C'est une forme très voisine de l'artichaut et dont le goût est très proche.

La consommation des tiges de cardon nécessite un blanchiment pour enlever toute leur amertume. Pour cela, à partir de fin septembre, supprimez les feuilles abîmées puis liez ensemble. Entourez ensuite le tout d'un matériau opaque, que vous laisserez pendant 3 à 5 semaines et buttez le pied pour le protéger des premiers froids

C'est un des plats incontournables du repas traditionnel de la veille de Noël (Geneve-Lyon) On les prépare également en omelettes, ou bien dans une sauce à base de moëlle de boeuf., ou sous forme de gratin.

Cardon en gratin

Se munir de gants pour éplucher les cardons. Nettoyer les cardons en ne gardant que les côtes (ôter les feuilles, les épines et les fils). Les couper en tronçons que l'on plonge au fur et à mesure dans de l'eau additionnée d'un verre de lait. Les faire cuire dans un mélange eau lait (ou bien rajouter 2 cuillerées à soupe de farine à l'eau de cuisson) jusqu'à ce qu'ils soient tendres (1h30 à 2h). Les égoutter. Dans une poêle, faire rissoler un oignon finement haché et des lardons avec un peu d'huile, puis ajouter les cardons. Laisser cuire un peu en remuant pour que l'eau s'évapore. Ajouter une grosse cuillerée de farine et cuire encore 5 minutes puis ajouter du lait et du gruyère râpé de façon à lier l'ensemble. Verser la préparation dans un plat à gratin puis saupoudrer de gruyère râpé. Faire gratiner 30 minutes (th6).

Variante 1 : encore meilleur si l'on remplace le lait par un bon bouillon de viande et légumes

Variante 2 : vous pouvez aussi (après cuisson dans l'eau des cardons) les placer dans un plat en couches alternées avec des rondelles de moelle (pochées dans un court-bouillon hors du feu pendant 20 minutes) et des échalotes mijotées à la poêle.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2° mercredi du mois.

Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h
- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Soultz**: le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 r du nouveau monde
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisheim
- **Wittenheim** vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON 16-2010

Cette semaine a été marquée par l'arrivée des premiers frimas et gelées blanches. Nous nous sommes dépêchés de rentrer les «Cucurbitacées» en tous genres (potirons, courges, potimarrons, butternut...). En effet, ces légumes sont très sensibles au gel. Nous les stockons dans un tunnel, étalés à même le sol. Nous n'avons jamais eu une si grosse récolte mais nous craignons qu'ils ne se conservent pas longtemps : le manque de soleil durant l'été a induit une teneur en matière sèche plus faible.

Nous récoltons les pommes également. Suivra ensuite la récolte des cèleris, carottes, choux, navets, panais et persil racine. Resterons au champ pour des récoltes étalées durant l'hiver : choux de Bruxelles, poireaux, choux de Milan, topinambours.

Vous trouverez dans votre panier le dernier fenouil, c'est toujours le plus tendre et le meilleur.



Le **poireau** commun (*Allium porrum*) est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Amaryllidacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles. Cette espèce originaire de la région méditerranéenne, est un légume connu dès l'Antiquité.

Légume d'hiver par excellence, il résiste très bien au froid. Pourtant, grâce à différentes variétés, il est cultivé en France toute l'année. De novembre à avril, on trouve surtout des variétés à gros fût blanc, de 10 à 20 cm de long, à feuillage vert foncé. De mai à juillet, apparaissent les poireaux nouveaux, mesurant à peine 1 cm de diamètre, délicieux et fondants. Ce sont les poireaux « **baguette** ».

Le poireau associe un faible apport calorique et une grande richesse en minéraux et vitamines. Il est riche en fibres également.

Tarte feuilletée au saumon, poireaux et fenouil

Ingrédients

- pâte feuilletée
- 1 bulbe de fenouil (facultatif)
- tranches de saumon fumé
- sel, poivre
- 3 blancs de poireaux
- fromage râpé
- 2 cuillérées à s. de fromage ail/fines herbes
- 3 oeufs
- de la crème
- herbes de Provence

Préparation:

Dans une poêle faire fondre une noix de beurre et faire revenir rondelles de poireaux et le fenouil émincés finement.

Saler légèrement et poivrer.

Garnir un moule de la pâte et piquer à la fourchette. Tartiner le fond de pâte de fromage frais, étaler par-dessus la préparation poireaux/fenouil et déposer le saumon fumé.

Dans un saladier battre les oeufs + crème + herbes + fromage râpé et verser sur le plat.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h
- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Soultz** : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 r du nouveau monde
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisheim
- **Wittenheim** vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON 15-2010

Depuis notre dernière fiche de liaison, nous avons pu finir de rentrer les pommes de terre, non sans difficultés (panne de machine, météo capricieuse). Cela nous a aussi permis de récolter à l'ancienne. Ce fut un réel soulagement d'arriver au bout. Nous rentrons encore les oignons que nous récoltons habituellement en août. Ils sont petits et il y a beaucoup de pertes. Mais comme pour beaucoup de légumes cette année, on se dit : « on fera mieux l'année prochaine ». En ce moment aussi, nous remplissons les serres des cultures d'hiver : salades, roquette, bettes, pourpier mais surtout mâche. Cette année, nous avons acheté la plus grosse partie des plants de mâche ; ce qui nous permettra sans doute une plus grande régularité des récoltes.

Dimanche dernier, à Holtzwihr, il y eu la fête au pays du Ried. C'est chaque année pour nous l'occasion d' « exposer » nos légumes. Vous pourrez voir les photos très prochainement sur notre site.



Recette Tarte au céleri-rave au bleu et noix

Ingrédients

- 1 pate brisée
- 250 g de céleri-rave
- 80 g de fromage bleu
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 12 cerneaux de noix entiers
- 2 yaourts naturels
- sel, poivre
- 2 oeufs
- 10 cl de lait
- 1 jus de citron pressé
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé

Préparation

Peler le céleri-rave puis le râper finement au robot. L'arroser aussitôt avec le jus de citron pressé. Préchauffer le four à 180°C, therm 6.

Dans une terrine, fouetter les oeufs avec une petite pincée de sel, du poivre, ajouter les yaourts, le lait, le fromage bleu. Bien mélanger. Ajouter le céleri-rave et les cerneaux de noix, mélanger de nouveau.

Mettre la préparation sur le fond de tarte. Saupoudrer de parmesan râpé. Cuire la tarte à four moyen pendant 30 à 35 minutes environ.

L'ache, ancêtre commun du **céleri rave** et du céleri branche, est originaire du bassin méditerranéen, plus précisément des marécages salins qui bordent la Méditerranée. L'ache était utilisée par les Egyptiens, Grecs et Romains Grecs de l'Antiquité comme médicament, ou pour couronner les vainqueurs des jeux du cirque, les poètes ou encore les morts. La plante se présentera sous la forme d'un bouquet aux tiges et à la racine peu développées, rappelant plutôt le persil. Le type à grosse racine que l'on connaît aujourd'hui ne sera sélectionné qu'au XVIIe siècle. Bien que classée parmi les légumes-racines, la pomme du céleri rave est en fait le résultat du gonflement de la tige.

Sa densité minérale est particulièrement élevée, il renferme de nombreux oligo-éléments rares (molybdène, sélénium, chrome...), ses fibres sont abondantes.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

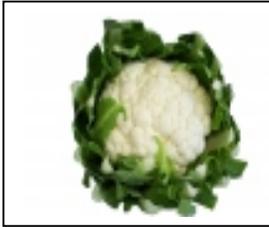
- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h
- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- **Soultz** : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 r du nouveau monde
- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisheim
- **Wittenheim** vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON 14-2010

Après cette interruption estivale des feuilles de liaison, nous nous retrouvons en cette période de rentrée. L'été a été bien étonnant par les extrêmes de températures et de précipitations qu'il nous a montrés. Ce mois d'août très pluvieux nous a particulièrement handicapés et ne nous a en particulier pas permis de réaliser les plantations et semis souhaités pour de belles récoltes d'été et d'automne. Certains légumes manqueront, d'autres seront en quantité limitée.

Malgré tout, nous sommes heureux de mettre dans vos paniers des radis et choux-fleurs.

Nous sommes en ce moment, dès que la météo et l'état du sol le permettent, plongés dans la récolte des pommes de terre. Pour celles-ci, leur réussite est très variable selon les variétés et en particulier selon leur sensibilité au mildiou.



Chou-fleur aux pommes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 pommes
- 1 oignon
- curry
- sel
- poivre
- tout autre assaisonnement de votre inspiration
- de la crème

Préparation

Faire blanchir le chou-fleur coupé en morceaux. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé avec un peu de beurre, puis ajouter le chou-fleur, et les pommes coupées en dés.

Saupoudrer de curry, saler, poivrer et ajouter d'autres épices pour ceux qui veulent.

Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 10 minutes avec un fond d'eau (pour éviter que ça accroche), jusqu'à que les pommes soient fondantes mais tout en se tenant encore. Si vous le souhaitez à la fin, rajoutez la crème pour faire une sorte de sauce en la mélangeant avec le jus de cuisson.

Le chou-fleur est des nombreux représentant de la famille des choux. Contrairement à ce qu'indique son nom, ce n'est pas la fleur mais la hampe florale, devenue monstrueuse au fil des mutations et sélections. Il est produit surtout en Bretagne où il apprécie le climat humide et tempéré. Il craint en effet les trop fortes chaleurs. En Alsace, on le récolte plutôt avant et après l'été.

Le chou-fleur fait partie des légumes frais les mieux pourvus en vitamine C. Cette valeur évolue peu dans le temps contrairement à ce qui se passe dans les légumes-feuilles, par exemple, où l'on observe une baisse rapide de la vitamine C après la cueillette. Lors de la cuisson, la destruction de vitamine C reste limitée. Malgré un apport calorique faible (24 kcal/100g), le chou fleur apporte rapidement une sensation de satiété. Il est riche en minéraux : potassium, calcium, magnésium. Le chou-fleur se consomme cru (à l'apéritif, plongé dans la tapenade ou du guacamole) ou cuit, en salade, en gratin, sauté à la poêle ...

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : **06 33 40 02 13**

Mail : **saisonbio@hotmail.fr**

Site : **www.lessaveursduried.com**

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans l'un des points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller** : le vendredi de 12h à 13h

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Soultz** : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 rue du nouveau monde

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.

- **Wittenheim** vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

- **Merxheim** : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisée

FEUILLE DE LIAISON 13-2010

Cette semaine, nous avons récolté l'ail : c'est la première grosse récolte qui nous accompagnera jusqu'à mi-janvier. Cette année, il est particulièrement beau mais il a souffert de la très grande chaleur de ce week-end lors du séchage. Certaines gousses ont tout simplement cuit au soleil.
Côté désherbage, c'est le bagne, nous recherchons des volontaires désespérément... Cela ressemble plus à du défrichage car certaines mauvaises herbes (comme les chénopodes, pour ne citer qu'eux) atteignent des tailles impressionnantes et sont vite ligneuses et particulièrement résistantes.
Nous espérons assainir la situation rapidement pour pouvoir penser aux prochains semis.
Bonne semaine à tous et bonnes vacances pour certains.



Salade de fèves au chèvre frais et aux oeufs

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 kg de fèves fraîches
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 oeufs durs
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne aillées

Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les oeufs durs en rondelles et écossez les fèves. Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les oeufs durs coupés en quartiers. Salez et poivrez. Placez le saladier au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail

La **fève** (*Vicia faba* L.) est une plante annuelle de la famille des Fabacées. C'est l'un des légumes les plus anciens. En effet, elle était déjà connue des hommes du néolithique. C'est une fève (qui symbolisait une pièce de monnaie) qu'on mettait autrefois dans la galette des rois.

La fève se sème très tôt au printemps, en même temps que les petits pois car ces plantes ne fleurissent plus lors des fortes chaleurs. C'est une jolie plante aux fleurs blanches ponctuées de noir. Les gousses sont d'abord dressées vers le ciel puis s'affaissent lorsque les graines grossissent.

C'est la graine que l'on consomme à l'état frais ou sec.

A l'état frais, elle peut être consommée crue (chaque graine doit être épluchée et se mange avec un peu de sel ou ajoutée dans une salade) ou cuite (chaque graine doit être épluchée après cuisson).

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

- Ungersheim : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- Soultz : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 rue du nouveau monde

- Wittelsheim : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.

- Merxheim : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisée

FEUILLE DE LIAISON 13-2010

Les années se suivent mais ne se ressemblent pas. Cette fois, la pluie est venue chez nous ... et semble s'être bien installée. Les récoltes se font de nouveau dans la boue, le binage des parcelles est rendu plus difficile. Les « mauvaises herbes » gagnent du terrain... Nous profitons de ce temps pour tailler les tomates et implanter les dernières cultures dans les serres (haricots grimpants, basilic, physalis). Ce temps frais et humide est favorable aux choux et aux petits pois que vous trouverez dans vos paniers cette semaine.



Minestrone vert

ingrédients

1 botte d'asperges vertes
200 g de fèves fraîches écosées et pelées
250 g de petits pois sans leur gousse
15 grandes feuilles d'épinard
la moitié d'une botte de persil plat
15 g de ciboulette
15 g de basilic
150 g de spaghetti fin
Huile d'olive
eau sel poivre
1 beau morceau de Parmesan

PREPARATION

Dans votre cuisine

Faire chauffer de l'eau salée pour cuire à dente les spaghetti cassés en petits tronçons
Rincer les à la fin de la cuisson pour enlever l'amidon.
Réserver

Découper les asperges en 4 et réserver
Découper en fines lanières les feuilles d'épinards
Faire bouillir l'eau salée (environ 1 litre)
Plonger les petits pois, puis au bout de 6 minutes les asperges, attendre 5 minutes puis plonger les fèves et les épinards
Attendre 2 à 3 minutes, puis plonger le basilic et le persil plat ciselés grossièrement ainsi que la ciboulette finement coupée.
Remettre en température
Vérifier le salage et poivrer
Verser une belle giclée d'huile d'olive et de jus de citron (facultatif)
Déposer les spaghetti cuits dans la marmite et remuer avec délicatesse.
Au service, râper à la minute une belle quantité de parmesan sur chaque assiette

Les **petits pois** sont les graines récoltées avant maturité complète de certaines variétés cultivées de pois (*Pisum sativum*). Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont plus énergétiques (92 cal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres, composés en majorité d'hémicelluloses lorsqu'ils sont jeunes. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C (acide ascorbique) avec 25 mg/100 g. Leur consommation s'est étendue tout au long de l'année grâce aux techniques de conservation modernes (appertisation, surgélation).

Les petits pois frais servent de légume d'accompagnement et sont préparés traditionnellement cuits dans de l'eau salée portée à ébullition ou cuits à l'étuvée au beurre, avec des petits oignons nouveaux et de la laitue. Ils entrent aussi dans la préparation de salades, de jardinières de légumes, de macédoines et de purées.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr
Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)
Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h
- Ungersheim : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- Sultz : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 rue du nouveau monde
- Wittelsheim : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- Merxheim : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisée

FEUILLE DE LIAISON 12-2010

Décidemment, ceux qui plantent leurs tomates seulement ces jours-ci auront peut-être eu raison. Le solstice d'été approche alors que le printemps ne s'est pas encore installé durablement. Ce matin, le vent du Nord nous a fait regretter nos pulls, écharpes, bonnets et autres caleçons d'hiver. Chez nous, les nuages ne font que passer pour arroser plus loin d'autres contrées. Tout est un peu en retard par rapport à l'an dernier. Les légumes d'été tarderont sans doute aussi.

Pourtant, cette semaine, vous pouvez déjà goûter à nos premières carottes, brocolis, fenouil, petits pois, pois mange-tout, choux pointus...



Sauce à la roquette pour asperges

100 g de feuilles de roquettes
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de câpres au vinaigre
1 trait de jus de citron
du sel aux herbes

-Équeuter la roquette et passer tous les ingrédients au mixer.

-Quant aux asperges, je les ai simplement épluchées, cuites à l'eau et servies avec des petites crêpes froment-sarrasin.

Salade de roquette

Ingrédients

100 g de roquette
1 salade verte pour mélanger: feuille de chêne, laitue...
4 tomates
30 g de pignons de pin
Des copeaux de parmesan
Huile d'olive
1 filet de jus de citron

Préparation:

Laver les feuilles de roquette et de salade verte
Couper les tomates en petits cubes
Faire griller légèrement les pignons dans une poêle sans ajouter de matière grasse
Bien surveiller!
Mélanger la salade et la tomate avec un filet d'huile d'olive et un filet de jus de citron

Décorer de pignons et de copeaux de parmesan

Il existe une **roquette** sauvage, vivace à fleurs jaunes et une roquette cultivée à fleurs blanches. C'est une plante de la famille des crucifères. Ses feuilles sont longues et étroites, d'un vert tendre. Elle se multiplie par semis de mars à septembre. Son origine paraît être l'Asie centrale et occidentale. Elle était appréciée des romains, mais à cause de sa réputation d'aphrodisiaque, sa culture fut interdite dans les monastères au Moyen Age ! Dans le Sud elle fait traditionnellement partie du "mesclun" (mélange de salades). La mode de la cuisine méditerranéenne l'a remise à l'honneur. Les jeunes pousses ont un goût de noisette, tandis que les feuilles, plus vieilles, ont une saveur piquante et un peu amère. Elle apporte très peu de calories. Elle est riche en carotènes, en vitamine C et en fibres.
- Pour atténuer le goût amer, vous pouvez remplacer le vinaigre par un jus de fruit.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr
Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le **mardi** : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)
Le **mercredi** : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le **vendredi** : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le **samedi** : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h
- Ungersheim : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif
- Soultz : le vendredi dès 15h, les Elfes bio, 32 rue du nouveau monde
- Wittelsheim : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.
- Merxheim : vendredi dès 15h, 14 rue de Réguisée

FEUILLE DE LIAISON 11-2010

La quinzaine écoulée a été consacrée quasi exclusivement au désherbage des plantations et semis en place dans les champs. Tous les moyens sont bons : bineuse attelée au tracteur, binette, pousse-pousse, et pour beaucoup de cultures, une finition à 4 pattes sur le rang avec les doigts pour seul outil. Les « bio » sont les seuls présents « physiquement » dans les champs, directement au contact de la terre. Les conventionnels, maïsiculteurs pour l'essentiel à Holtzwihr, eux n'ont pas besoin de descendre du tracteur.



Saumon mariné, fenouil et avocat

Pour 4 personnes :

- 1 pavé de saumon
- 1 avocat
- 1 fenouil
- Le jus de deux citrons jaunes
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à café
- Aneth ciselée
- Sel et poivre

-Prenez 3 petits saladiers.

Dans le premier, mélangez le fenouil émincé à un jus de citron, additionné de deux cuillères à soupe d'huile d'olive, d'un peu de sel, de poivre et d'aneth ciselée.

-Dans le deuxième, mélangez l'avocat épluché et coupé en petits cubes avec le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive.

-Dans le troisième, mélangez le saumon (sans peau) coupé en petits cubes avec le reste de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sauce soja et les graines de sésame

-Laissez mariner le tout au frais pendant 1 heure minimum

- Au moment de servir, dressez les assiettes en déversant tout d'abord

Le fenouil est originaire des régions méditerranéennes (du latin « **petit foin** »). C'est un légume-feuille dont on consomme le bulbe, les tiges, les feuilles et les graines. Son goût légèrement sucré rappelle un peu l'anis ou la réglisse. Il est aussi utilisé pour ses nombreuses qualités diététiques et ses propriétés médicinales : digestif, diurétique, tonique, galactogène. Il est riche en **anti-oxydants** et un champion de **l'apport vitaminique** (vitamine C (52 mg/100 g), provitamine A, vitamine E, ainsi que de vitamine B9 ou acide folique, renfort du système immunitaire. De plus, ce bulbe jofuflu est gorgé d'eau et de **minéraux**, à commencer par le potassium (430 mg/100 g) et le magnésium (40 mg/100 g). Tous deux sont bénéfiques pour combattre l'hypertension. Ses teneurs en calcium et en fer sont aussi élevées.

Le fenouil est un **véritable aliment santé**.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

- Ungersheim : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- Soultz :

- Wittelsheim : vendredi de 18h30 à 19h15, au 36 rue de Masevaux.

FEUILLE DE LIAISON 10-2010

Paysans, nous sommes toujours tentés de parler de la météo. C'est vrai que dans toute chose, nous en sommes fortement dépendants (irrigation, plantation, croissance des légumes et des adventices, développement des parasites et des maladies, récoltes, préparation des légumes... sans parler de notre confort de travail). Aujourd'hui, par exemple le temps de lavage des légumes et en particulier des bottes de radis est décuplé. Malgré la faiblesse des précipitations, la terre de nos champs, assez riche en argile, « colle » très rapidement. On la dit « amoureuse ». La fraîcheur de ces derniers jours accentuée par le vent du Nord nous incite presque à nous souhaiter « Joyeux Noël » comme nous l'a dit hier une cliente. Le bon côté des choses : la pompe d'irrigation est remise depuis 1 semaine...



Asperges sauce mousseline et jambon cru

Ingrédients

- 24 belles asperges blanches
- 2 œufs entiers + 2 blancs
- 1 cuillère à café de moutarde
- 25 cl d'huile
- 4 tranches de jambon cru
- sel et poivre du moulin

Recette

-**Pelez** les asperges, liez-les en bottillons, puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson de la pointe du couteau, les asperges doivent être tendres.

-**Séparez** les jaunes des blancs d'œufs.

Mélangez les jaunes d'œufs et la moutarde, salez, poivrez et versez l'huile en un mince filet tout. Mélangez constamment à l'aide d'un fouet afin de monter la sauce en mayonnaise.

-**Montez** les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporez délicatement à la sauce.

-**Présentez** les asperges chaudes recouvertes de jambon cru et entourée d'un cordon de sauce.

-**Tenez la** sauce à disposition dans une saucière.

L'**asperge** est une plante potagère originaire de l'est du bassin méditerranéen. Connue des Romains, elle est cultivée en France depuis le XV^e siècle. La plante est une griffe : une espèce d' « araignée » constituée de rhizomes et de bourgeons souterrains. Ces derniers donnent chaque année naissance à des turions (asperges). Si l'asperge n'est pas récoltée, elle donne naissance à des tiges s'élevant entre 1 et 1,5 mètre. En cuisine, on utilise les pousses vertes ou blanches ou violettes. Les tiges doivent toujours être fermes et cassantes, avec des pointes resserrées, tout cela garantissant la fraîcheur de l'asperge. Choisir de préférence des turions de même diamètre afin d'obtenir une cuisson homogène. Son goût évoque une saveur d'artichaut.

L'asperge blanche a poussé entièrement sous terre, en l'absence de lumière, ce qui lui donne un goût délicat et très fin.

L'asperge violette est très fruitée. C'est une asperge blanche qu'on a laissé échapper de sa butte et dont la pointe devient mauve sous l'effet de la lumière.

L'asperge verte a poussé à l'air libre et doit sa coloration au processus normal de synthèse chlorophyllienne qui se développe à la lumière du soleil. Elle offre une saveur marquée et un bourgeon presque sucré.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rues principales 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Site : www.lessaveursduried.com

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

-**marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h**

- **au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h**

- **Ungersheim : le vendredi, parking du complexe sportif**

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Brühl, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON 9-2010

Peu à peu, les serres et les champs se remplissent de nouvelles cultures. Les séances de bin ont également commencé (avis aux amateurs...). L'assortiment se diversifie. Nous avons démarré premières récoltes de plein champ : épinards, cresson, radis, rhubarbe. Cette semaine, vous trouvez nos premiers choux-raves sur le stand. Hélas, notre culture d'oignons de mai a été détruite par les sangliers durant l'hiver; aussi, nous tarderons à vous en proposer.

Comme vous le savez peut-être, notre engagement pour le bio est validé par des contrôles effectués sur la ferme par un organisme indépendant (ECOCERT). Nous avons été contrôlé la semaine dernière. Ces contrôles vous garantissent la qualité biologique des légumes et des fruits. Bonne semaine.



Potage de fanes de radis

- Ingrédients pour 4 personnes :

les feuilles d'une botte de radis
2 pommes de terre moyennes
20 g de beurre
2 c à s de crème fraîche
1 jaune d'oeuf
sel fin
poivre du moulin

- Préparation

Dans une casserole, faites fondre le beurre et faites suer les fanes de radis. Ajoutez les cubes de pommes de terre recouvrez largement d'eau, salez et laissez cuire 30 minutes environ. Mixez, râpez un peu de noix de muscade et poivrez.

Versez la soupe bien chaude sur le mélange crème-œuf dans la soupière et servez immédiatement.

Le radis Ostergruss (salut de Pâques) est une variété locale cultivée en Alsace et plus généralement dans les pays germanophones. Bien que cultivable pendant toute la belle annonce le printemps comme son cousin : le petit radis rose est un légume-racine riche en minéraux et oligo-éléments. reminéralisation de l'organisme. Il est particulièrement riche en soufre, comme toutes les crucifères, ce qui lui donne sa saveur piquante et qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion. Le radis a un apport calorique des plus bas: seulement 15 kcal/100 g.

Le radis östergrüss se consomme cru râpé ou en rondelles, ou en salade composée avec d'autres légumes printaniers. Elles sont une excellente source de provitamine A, antioxydante de vitamine C et de fer, elles se dégustent en potage.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Holtzwihr de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinze jours. Brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h
- Ungersheim : le vendredi, parking du complexe sportif

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement dans la région de Guebwiller, Ruhl, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON

7 octobre 2011

Ce début d'automne estival nous a permis de conduire nos travaux (récolte des pdt, des premiers légumes d'hiver, des cucurbitacées, plantation de la mâche et des dernières salades, changement du plastique d'un tunnel, palissage du verger) dans des conditions idéales. Néanmoins comme en été, il a fallu irriguer les légumes et déplacer pompe et tuyaux d'un champ à l'autre.

Côté hangar, nous sommes un peu déçus. Il n'y a toujours que les fondations alors que nous espérions y être installés pour l'hiver. Nous ne savons pas encore où stocker les légumes d'hiver. Le constructeur a promis de venir fin octobre.

Côté verger justement, c'est cette année notre première belle récolte de pommes. Vous avez pu les goûter déjà depuis quelques semaines dans les paniers. Les 2 nouvelles lignes, plantées très tardivement au printemps ont bien repris.



Le potimarron appartient à la famille des Cucurbitacées, c'est une variété de l'espèce *Cucurbita maxima*. Son fruit a une forme de poire. Sa couleur est rouge à rouge brique ou même rose, bronze ou vert par mutation. Sa chair est jaune et farineuse. Son goût rappelle celui de la châtaigne. C'est une variété rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long et portent de nombreux fruits. Le potimarron est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en carotène. Comme les potirons, les potimarrons peuvent être consommés en potage, en gratin, en quiche ou en tourte. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson.

Soufflé au potimarron

Recette proposée par [Sophie Gautherin](#) (JOURNAL DES FEMMES)

Pour 4 personnes :

- 1 potimarron de 1 kg
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

Couper le potimarron en plusieurs morceaux. Ôter les graines et faire cuire avec la peau dans un peu d'eau ou à la vapeur pendant 20 minutes. Séparer les blancs des jaunes des œufs. **Battre** en neige les blancs d'œufs. Ecraser la chair du potimarron. Incorporer la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Bien mélanger.

Goûter et ajouter sel, poivre, noix de muscade à sa convenance. Incorporer délicatement les blancs battus.

Enfourner à four chaud et laisser cuire pendant plus ou moins une vingtaine de minutes selon le four. Quand le soufflé est bien gonflé servir immédiatement.

SARL LES SAVEURS DU RIED

42 rue principale 68320 Holtzwihr

03 89 86 12 51

marc.zwickert@wanadoo.fr

www.lessaveursduried.com

LES LIEUX DE VENTE

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs

d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Tous les jours sauf le mardi au **Cellier des montagnes** à Lapoutroie

ADRESSE DES POINTS DE LIVRAISON DE PANIERS :

- **Ungersheim** : le vendredi de 17h à 18 h, parking du complexe sportif

- **Wittelsheim** : vendredi de 18h30 à 19h, au 36 rue de Masevaux (Cité Amélie II).

- **Wittenheim**: vendredi 19h30-20h parking d'Atlantis Form, rue des mines

FEUILLE DE LIAISON 7-2010

Cette fois, le printemps est bien là et pas seulement sur le calendrier. Le soleil semble vouloir rattraper sa longue absence de cet hiver. La nature se réveille dans les bourgeons qui grossissent et éclosent. Dans notre pépinière aussi, tous les plants qui paraissaient vivoter depuis des semaines se mettent à grandir et à se développer à toute allure.

Ce temps clément nous a aussi permis de planter et de semer dans les champs : épinards, betteraves rouges, petits pois, salades, navets, radis et oignons blancs, premières pommes de terre; tous ces légumes primeurs qui nous permettent de créer de nouveaux menus.

Déjà, cette semaine nous apporte 3 nouveautés : le pissenlit, les épinards et les radis.

Bon appétit !



Salade pissenlits- pomme de terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 700 g de pommes de terre
- 400 g de pissenlit
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- sel et poivre

Préparation :

Laver les pissenlits.

Faire revenir les lardons et les oignons et ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et laisser cuire 15 min en remuant, ensuite ajouter les pissenlits et laisser cuire à feu doux pendant 10 min en remuant de temps en temps.

cramailotte

Ingrédients :

- 400 fleurs de pissenlit
- 2 oranges non traitées
- 2 citrons non traités
- 1 kg de sucre gélifiant

Préparation :

Laver les fleurs de pissenlit et enlever la partie verte.

Faire sécher au soleil la partie jaune.
Couper en tranches oranges et citrons.
Faire cuire fleurs et fruits dans 1,5l d'eau pendant 20 minutes.

Filter en pressant bien. Ajouter le sucre gélifiant et traiter comme une confiture ordinaire.

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) est une plante vivace de la famille des chicorées. Il pousse spontanément en Europe ; mais il est aussi cultivé depuis le XIX siècle. Couvert de paille ou de terre à l'automne, il pousse au printemps à l'abri de la lumière, il est alors jaune pâle. Dans le nord de la France, les pissenlits sont cultivés selon la même technique que les endives. Le pissenlit doit son nom à ses propriétés diurétiques. Le pissenlit se trouve sur les marchés en mars. Les feuilles doivent être assez cassantes et lisses.

Le pissenlit se consomme généralement cru, en salade. Il s'accompagne de lardons et de croûtons à l'ail, d'oeufs durs ou de noix. On peut également l'apprêter cuit, comme l'épinard. Diététique, le pissenlit est un des légumes les plus riches en bêta carotènes. Il l'est aussi en minéraux, particulièrement en potassium.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

- Ungersheim : le vendredi, parking du complexe sportif

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON 1-2009

Chères clientes, chers clients,

Voici une fiche de liaison, qui vous permettra de mieux nous connaître et de suivre chaque semaine l'évolution de nos travaux dans les champs. Nous y joindrons quelques informations sur l'agriculture biologique ainsi que des nouvelles.

Quelques chiffres en Alsace : Le nombre de fermes bio s'élève à 266, soit un peu plus de 2 % des exploitations agricoles de la région. Près de la moitié sont des viticulteurs. Le maraîchage bio occupe 4% des surfaces bio en Alsace soit 405 hectares.

Sur notre ferme située aux portes du Ried, nous cultivons une cinquantaine de légumes et fruits différents, selon le cahier des charges de l'agriculture biologique en vigueur dans toute l'Europe. Simon Bochler et Isabelle Salomez sont vos interlocuteurs. Ils ont à cœur de vous proposer sur les marchés mais aussi sous forme de panier une sélection du meilleur de notre production chaque semaine.

Comme vous l'avez senti les premières gelées se sont fait sentir et ont eu raison des tomates, poivrons et autres haricots. Place désormais aux légumes d'hiver.

Parmi ceux-ci, le chou romanesco est une authentique œuvre d'art tant pour les yeux que pour le palet...

Alors à vos fourchettes et à la prochaine.

Bonne semaine à tous.



. Le **chou romanesco** (*Brassica oleracea botrytis*) est une variété de **chou-fleur** originaire d'Italie et plus précisément de Rome. Il est appelé aussi « brocoli à pomme ».

Bien qu'il s'agisse d'une variété ancienne, son introduction en France est relativement récente, il y est cultivé en grand nombre depuis les **années 1990**, surtout en Bretagne (régions de Saint-Pol-de-Léon et de Paimpol). Sa commercialisation s'est répandue à partir de 1993 sur le marché du frais, puis par l'intermédiaire de la surgélation.

Le chou romanesco ressemble au **brocoli** par sa couleur vert pomme et au **chou-fleur** par sa forme compacte, mais est constitué d'un ensemble de « fleurettes » pyramidales disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.

Tarte au chou romanesco et jambon

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou romanesco
- 1 pâte feuilletée
- 1/4 de litre de lait
- 4 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 3 tranches de jambon cuit
- noix de muscade
- sel, poivre

Préparation :

Plonger 10 minutes les fleurettes du chou romanesco dans de l'eau salée portée à ébullition.

Pendant ce temps, ajuster la pâte feuilletée sur un moule et la mettre au four 5 à 10 minutes à 180°C (thermostat 6).

Egoutter le chou romanesco et le laisser refroidir.

Mélanger les œufs, le lait, le fromage, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Répartir les fleurettes de chou romanesco sur la pâte, ajouter le jambon coupé en fines lamelles, puis verser la préparation.

Enfourner 25 minutes à 180°C (thermostat 6) et servir chaud

Recette : en omelette- en gratin- spaghetti et anchois

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 2-2009

La plupart des légumes sont désormais récoltés et stockés en cave. Dans les serres les pieds de tomates, poivrons et d'aubergines sont débarrassés. On y épand le compost, travaille le sol et repique la dernière mâche.

Sept personnes participent quotidiennement aux différents travaux.

Nous venons juste de semer du blé destiné à la confection de farine. Nous pourrions à nouveau vous proposer de la farine à partir du mois d'août 2010 si il y a récolte. Nous avons choisi une variété dont les caractéristiques correspondent le mieux à de multiples utilisations.

Comme vous l'avez peut être déjà remarqué une nouvelle variété de radis d'automne est apparue sur le stand. Il s'agit d'une amélioration d'une variété ancienne. Très savoureux, sa couleur verte et blanche renferme une chair ferme, rose soutenu.

IL s'accommode comme un radis noir dont il est un proche cousin. Râpé, en bâtonnet ou même cuisiné il peut s'associer à d'autres légumes. C'est un radis qui pousse en jour décroissant aussi ne le trouve-t-on qu'en automne.

Bon appétit.



Le radis

D'une manière générale, les radis peuvent être classés en quatre grands types: d'été, d'automne, d'hiver et de printemps, et leur forme, couleur et taille changent, selon les variétés.

Actuellement le radis noir est disponible. Râpé ou cuit il peut être également recommandé pour de petites cures de remise en forme: son action est reconnue, pour le foie et la vésicule biliaire.

Il est par ailleurs riche en vitamines B et C et en fibres. C'est un légume essentiel en cuisine asiatique, le radis sert à garnir de nombreux plats, soit cru, soit mariné en saumure. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment ou comme élément de sauce.

Riche en vitamine C, en fibres et en amylase, il favorise une bonne digestion. Ses feuilles comportent de nombreux minéraux et vitamines. De meilleure conservation que les radis de printemps, ils sont disponibles tout l'hiver.

Risotto au céleri branche et radis

Éplucher le céleri et le couper en tronçons. Le laver et le faire cuire environ 15 minutes à l'eau salée.

Éplucher les radis : les laver et les couper en rondelles. Nettoyer les fanes, les laver.

Faire chauffer 750ml d'eau : à l'ébullition, ajouter les 2 bouillons de légumes et les fanes de radis. Faire cuire environ 15 minutes. Mixer le tout.

Faire chauffer 4 ccs d'huile d'olive dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon de fanes chaud louche par louche et ce jusqu'à épuisement du bouillon. A mi-cuisson, ajouter le céleri et les radis.

Remuer régulièrement. Parsemer de parmesan. Remuer, rectifier l'assaisonnement et servir chaud...

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

-au panier gourmand à munster le jeudi

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 3-2009

Il pleut sur les dernières récoltes à effectuer avant l'arrivée du froid. Ces conditions rendent les travaux plus longs et plus pénibles. Déjà nous jetons un premier regard sur l'année prochaine. C'est la période des commandes de semences et de la préparation du calendrier des semis. Le choix des variétés repose sur un compromis entre leurs qualités agronomiques, de présentation, et gustatives. Cette étape cruciale conditionne une partie de la réussite de la future saison. Vos réactions tout au long de l'année sont de précieux guides.

Le marché des semences est très concentré. Quelques grosses firmes le détiennent. Une législation taillée sur mesure pour protéger leurs intérêts défend en théorie aux professionnels d'employer d'autres semences que les leurs.

Des agriculteurs, associations de consommateurs dénoncent périodiquement cette situation. Plusieurs structures et initiatives qui oeuvrent pour plus de diversité se font régulièrement intimider. Le silence indifférent voir complaisant de certains politiques laisse pantois.

Le bon accueil et l'intérêt que vous portez aux variétés et légumes anciens nous confortent dans notre volonté d'accorder une place de choix aux producteurs de semences traditionnelles.

Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir cette semaine ou cet hiver le persil tubéreux qui grâce au travail de conservation de certains nous permet d'apprécier ce goût et parfum délicats.



Persil tubéreux ou persil à grosses racines, cette plante alimentaire bisannuelle nous viendrait d'Europe méridionale. Sa culture remonterait à la moitié du XVI siècle en Allemagne.

La récolte se prolonge du 15 septembre la fin de l'hiver, récolté avant les gelées, les racines sont conservées en silos. C'est une plante riche en huile essentielle, aux nombreuses vertus pharmaceutiques et dont la racine est employée comme diurétique.

Elle s'utilise crue en salade mais également cuite, dans les potages ou les ragouts et pot au feu

Epaule d'agneau aux fins légumes

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée (ou 1,5 kg de collier) en morceaux
- 400 g de carottes
- 400 g de navets
- 1/2 fenouil
- 1 panais
- 1 persil tubéreux ou un bouquet de persil
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- huile (arachide ou olive)
- 30 g de beurre
- 1 cube (viande)
- herbes de Provence
- sel, poivre

Dans une cocotte :

-Faire revenir les morceaux d'agneau dans un peu d'huile et de beurre.

Mettre de côté.

- Émincer l'oignon et le faire dorer.

Remettre la viande, saler, poivrer, ajouter le cube délayé dans un bol d'eau chaude et saupoudrer d'herbes de Provence.

-Recouvrir avec les légumes détaillés en lamelles et en terminant par les pommes de terre en morceaux.

Saler et poivrer selon votre goût.

Laisser cuire à feu doux 1h30.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

(Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des Montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

-au panier gourmand à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 4-2009

La douceur continue et nous étonne chaque jour. Les conditions de récolte et de préparation des légumes sont ainsi plus faciles. Vous devez aussi le sentir sur les marchés et dans le choix des légumes que l'on peut encore vous proposer (fenouil, choux-raves, radis roses...).

Nous avons participé à la foire Eco équitable d'Ungersheim, samedi et dimanche derniers. A cette occasion, nous avons rencontré un certain nombre d'entre vous. Nous avons aussi pris de nombreux contacts afin d'organiser une distribution de légumes sous forme de paniers. Celle-ci devrait débiter au mois de février sur les communes d'Ensisheim et environs.

Cette semaine, nous vous proposons de (re)découvrir le topinambour. C'est un légume facile à cultiver mais très vite envahissant. Par contre, la récolte et le lavage ne sont guère mécanisables car c'est un produit fragile. Il ne se conserve pas comme la pomme de terre. il faut le récolter au fur et à mesure.



Salade de topinambours aux noisettes

Pour 6 personnes :

- 600 g de Topinambours
- 1 litre de vin blanc,
- 1 verre de vinaigrette au Citron
- noisettes hachées

Préparation :

- Peler les Topinambours les mettre dans une casserole, verser le vin blanc, saler et porter à ébullition.
- Les cuire pendant 10 à 15 min.
- Vérifier la cuisson.
- Les égoutter et les couper en tranches.
- Préparer la vinaigrette.
- Mettre les Topinambours dans un saladier et bien les mélanger avec la vinaigrette.
- Éparpiller les noisettes par-dessus.

Étymologie: nom d'un peuple du Brésil
Origine: Amérique du Nord

Appartenant à la famille des composées, genre Helianthus, le topinambour est le tubercule d'une plante vivace, à tige creuse et feuilles rugueuses, proche du tournesol

Historique Le Topinambour est originaire du Nouveau Monde. Introduit en France par Champlain au XVIIe, on le surnomme tout d'abord " l'artichaut du Canada ", parce que son goût est semblable à celui de l'artichaut.

Tout comme la pomme de terre, le topinambour a bénéficié d'un grand succès en début de carrière. Parmentier entama une véritable campagne de sensibilisation pour l'introduire dans l'alimentation.

Le topinambour se prépare un peu à la façon des pommes de terre, mais il cuit plus rapidement. Vous pouvez le cuire à l'eau ou à la vapeur avec la peau puis le préparer en salade ou sauté à la poêle avec des échalotes. Vous pouvez aussi l'éplucher cru pour le préparer en gratin ou en tarte salée.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- Le Panier Garni (Munster) : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 5-2009

S'il y a un sujet dont on entend souvent parlé dans la presse, à la radio, à la télévision, sur Internet..., c'est celui des AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne). La majorité des agriculteurs n'est qu'un maillon d'une chaîne dont ils ne maîtrisent presque rien. Ils sont acculés à toujours plus de productivisme. Dans ce mouvement, les plus petits, les plus vulnérables disparaissent subissant les crises successives du secteur. Ils n'ont d'autres choix que de vendre leurs terres et leurs moyens de production à d'autres agriculteurs qui deviennent toujours plus gros.

Fondées sur une relation directe entre producteurs et consommateurs, les AMAP permettent à l'agriculteur de s'affranchir des aléas du marché et donc se soustraire à la course infinie de l'intensification dont on connaît les effets néfastes sur l'environnement et la qualité des productions.

Quant au consommateur, les AMAP lui permettent d'acheter local, de connaître l'origine de ce qu'il mange et la façon dont c'est produit tout en renouant un lien avec la terre.



Le rutabaga est une arme préventive anti – cancer.

C'est une plante potagère issue d'une hybridation du chou frisé et du navet, le rutabaga (*Brassica napus*) de la famille des crucifères, aurait été développé en Scandinavie au Moyen Age. Son nom vient du suédois rotabaggar.

Ce légume d'hiver, jaune-vert possède un goût légèrement sucré. Le rutabaga renferme une belle quantité de vitamine C ; il est reminéralisant car source de potassium, calcium phosphore, fer et zinc.

Il se cuisine : comme les pommes de terre en purée, frites, croustilles, au four, rôti, sauté... Ce légume peut aussi être ajouté dans le pot au feu, la potée ou se manger cru, pelé, puis tranché, assaisonné d'une vinaigrette à la moutarde.

Gratin de rutabaga

800g de rutabagas
200g de navets
50g de beurre
50g de farine
25cl de bouillon de volaille
20cl de crème fraîche
50g de fromage râpé
Persil, sel & poivre, huile d'olive

Préparation :

Lavez les rutabagas et les navets. Coupez-les en morceaux et faites-les blanchir 5 mn à l'eau salée.

Mettez un peu d'huile d'olive dans une casserole et ajoutez y les légumes. Laissez étuver doucement à couvert pendant 10 mn.

Préparez une béchamel avec le beurre, puis la farine, le bouillon et terminez avec la crème fraîche (selon la recette de base d'une béchamel). Incorporez ensuite le fromage et le persil effeuillé et ciselé.

Beurrez un plat à gratin, versez-y les légumes étuvés, nappez de sauce et faites gratiner 20 mn au four à 220°C.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (Accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

- **marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h**
- **au panier gourmand à munster le jeudi dès 8h**

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON 6-2009

Notre ferme, trop petite pour être viable était vouée à disparaître. Lorsque nous avons commencé notre activité, les AMAP n'existaient pas encore en France. Mais nous avons pu compter sur la fidélité et la confiance d'un noyau de clients motivés. Ils nous ont permis de nous installer, de nous perfectionner dans une activité nouvelle : la culture des légumes biologiques. Aujourd'hui, votre confiance nous permet d'éviter de subir les aléas du marché et de rester libre dans nos choix :

- volonté de faire vivre ou revivre des espèces ou des variétés anciennes de légumes ;
- servir une clientèle locale
- choix d'un mode de culture biologique qui respecte à la fois la santé du consommateur, de la terre et de l'environnement
- mise en œuvre de pratiques culturelles adaptées

Nous avons le sentiment surtout d'apporter notre pierre à la réflexion de la société au regard de son impact sur l'environnement. En choisissant des circuits courts, vous faites un véritable acte militant qui a une portée bénéfique sur la société et l'environnement. Votre enthousiasme nous motive et l'on vous sent des consommateurs enthousiastes.



Le chou-rave (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*), famille des crucifères est originaire du bassin méditerranéen. Les Romains l'appelaient le "chou de Pompéi". On consomme la tige renflée et charnue, verte ou mauve, qui forme une grosse boule. Cette plante est récoltée jeune.

Le chou-rave est riche en vitamines et en minéraux. Il peut se consommer cru. On l'utilise aussi cuit à la vapeur et accomodé en gratin, en purée, en accompagnement de viandes et poissons. Les feuilles peuvent se préparer comme les épinards.

Site : nassenportsanté.net

Spaghetti végétarien

Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail finement hachée
1 oignon coupé en rondelles
1 belle tomate coupée en dés
300 g d'épinards
1 petit (environ 250 g) chou rave
250 g de potiron
1 cuillère à café d'herbes de Provence
600 g de spaghetti
20 cl de crème-liquide (légère)
sel
poivre

Préparation:

Epluchez et coupez en dés le chou rave et le potiron. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail et oignon. Ajoutez le chou rave et le potiron et faites dorer pendant 7 à 10 minutes puis ajoutez la tomate, les feuilles d'épinards et les herbes. Pendant ce temps là, faites cuire les spaghettis. Mettez la crème dans la poêle avec les légumes, salez et poivrez. Versez d'un seul coup les pâtes dans la poêle et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
-au panier gourmand à Munster le jeudi 8h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 7-2009

De nombreuses formules de panier ont été mises en place en particulier par les maraîchers pour satisfaire le plus grand nombre de consommateurs. Certaines démarches intègrent une coopération très étroite entre le maraîcher et les adhérents au panier. Ces derniers financent à l'avance la campagne de production, participent même à certains travaux. On trouve également tout un éventail d'autres formules plus ou moins souples.

Parmi vous, certains ont déjà émis le souhait, d'adhérer à un « système » panier. Depuis septembre, pour répondre à cette attente, nous vous proposons un panier de légumes et fruits bio qui proviennent de notre ferme et complété si besoin par d'autres provenant de la coopérative bio. Les paniers sont disponibles dans les points de distribution mentionnés ci-dessous (cf. « Infos pratiques » en bas de cette page). Simon et Isabelle sont à votre disposition pour vous présenter plus en détail cette nouvelle façon d'acheter nos légumes.



Idee de recette

Gaufre de potiron (dégustée au marché, confectionnée par Gwladys)

Ingrédients

- 500g de chair de potiron ou de butternut -
- ½ l de lait -
- 4 œufs -
- 300g de farine -
- 75g de sucre -
- 75g de matière grasse végétale -
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuil à café de cannelle

Préparation

Epluchez la tranche de courge et égrainez la. Faire cuire 15 mn dans l'eau. Ecrasez-la avec une fourchette pour réaliser une purée. Séparer les jaunes des œufs et mélangez les avec le sucre, farine et levure, cannelle. Batre les blancs en neige et réservez. Faire chauffer ensemble le lait & la matière grasse. Ajoutez la purée de courge, et les blancs d'œufs. Laissez reposer 1 heure. Faire chauffer le gaufrier et laissez cuire la pâte 2 mn de chaque côté. Attention, elles gonflent beaucoup.

NB : vous pouvez mettre les œufs entiers dans la recette, mais elles ne seront pas aussi légères et aérées.

Courge Butternut

Cucurbita Moschata Duch Famille : Cucurbitacées

Tardive et coureuse, cette cucurbitacée se plante après les dernières gelées. La courge butternut offre une chair jaune à jaune orangé, fine, beurrée et fondante comme de l'avocat.

Avec son goût musqué, vous pouvez l'utiliser crue, râpée, ou cuite : en velouté, soufflé, frite, gratin, purée, tarte, confiture. En outre la courge butternut est une excellente source de bêta-carotène.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2° mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

- marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 1-2010



Le panais

(*Pastinaca sativa* L. subsp. *sativa*) est une plante herbacée bisannuelle à racine charnue, appartenant à la famille des Ombellifères, qui fut autrefois très cultivée comme légume et comme plante fourragère. Le panais était déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes, cultivées dans les monastères. L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance. C'est une excellente source d'acide folique. Appelé aussi vitamine B9, l'acide folique joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire et dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.

Ragoût de veau aux panais et carottes

- 600 g de veau
- 3 carottes (400 g)
- 2 panais (300 g)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de farine
- 15 cl de vin blanc
- 50 cl de fond de veau

Préparation

- Coupez le veau en cubes.
- Pelez et coupez les carottes en bâtonnets et les panais en rondelles.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Dans une cocotte, faites revenir les légumes avec l'huile, le romarin, le thym et les feuilles de laurier. Laissez cuire pendant 10 min.
- Ajoutez la viande, la farine puis mélangez.
- Ajoutez le vin et le fond de veau. Salez et poivrez.
- Portez à ébullition et laissez cuire 1h30 sur feu moyen, à couvert.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
-au panier gourmand à munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

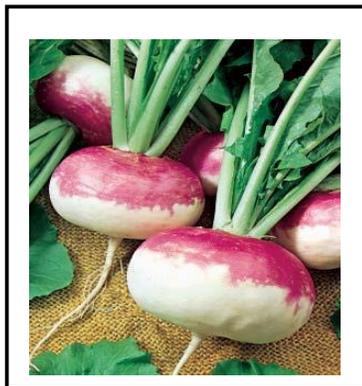
Depuis bientôt 2 semaines, les paysages de nos campagnes se sont trouvés embellis par un manteau neigeux. En effet, le sol déjà bien refroidi a permis que la neige « tienne ». Celle-ci, conjuguée au froid a rendu parfois la circulation difficile et l'organisation des marchés plus compliquée. Nous tremblions aussi pour les tunnels recouverts par cette épaisse couche. Mais comme les amateurs de sports d'hiver, nous, paysans, nous savons aussi nous réjouir de ses effets bénéfiques pour la nature.

D'abord, sa pénétration en douceur dans la terre fait d'elle une source d'eau pour le sol et la nappe plus intéressante qu'une forte chute de pluie.

Ensuite, la couche de neige, renfermant beaucoup d'air, protège la terre et la végétation du gel. Nous nous en réjouissons en particulier pour le blé qui est maintenant, après le gel intense d'avant Noël, notre seule culture à l'extérieur.

Enfin, les expressions issues d'une longue tradition : « **La neige est l'engrais du pauvre** », « **Neige de février vaut du fumier** » témoignent de la présence d'azote dans la neige. Cet azote, contrairement à celui de l'atmosphère est assimilable par les plantes.

Bonne semaine !



Tarte navet emmenthal

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1 kg de petits navets
- 1 bouquet de persil plat
- 25 cl de béchamel
- 2 jaunes d'oeufs
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre

Recette

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Etaler la pâte brisée sur un moule à tarte, puis la faire précuire 15 minutes.

Peler les navets, puis les détailler en rondelles et les faire cuire 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

Réchauffer la béchamel puis incorporer le fromage et la moitié du persil haché. Recouvrir le fond de tarte de béchamel et disposer dessus les navets coupés en rondelles.

Mélanger les jaunes d'oeuf avec la crème et le reste de persil puis verser sur la tarte avant d'enfourner pour 40 minutes de cuisson.

Le navet est une plante bisannuelle de la famille des brassicacées, originaire d'Eurasie dont l'utilisation remonterait à la préhistoire.

Elle est cultivée pour sa racine charnue, qui peut être de différentes couleurs (jaune, violet, noir). Elle est une bonne source de minéraux, **potassium** (240 mg/100 g) et **calcium** (39 mg/100 g) notamment, et d'oligo-éléments tels que le **fer**, le **zinc** et le **cuivre**. Autant de nutriments qui assurent un bon équilibre alimentaire et donc le bon fonctionnement de notre organisme.

Le navet contient des **hétérosides soufrés** en grande quantité (40 mg/100 g). Ces substances, si elles ont le désavantage de le rendre assez indigeste pour les intestins sensibles, ont cependant des propriétés anticancéreuses. Ainsi une consommation régulière de ces légumes crucifères - navet, chou et rutabaga - permettrait de réduire significativement les risques de cancer du sein, des poumons et de l'estomac.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h (Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h,

Marché des producteurs de [Andolsheim](#) de 16h à 19h le 2° mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de [Guebwiller](#),

De 16h à 19h au marché des producteurs de [Holtzwihr](#)

Le samedi : matin au marché de [Sélestat](#)

Tous les jours sauf le mardi au « [Cellier des Montagnes](#) » à [Lapoutroie](#)

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

-au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON 3-2010

Nous avons rencontré un boulanger tout récemment installé à Widensolen et avons été séduit par son pain. Vous pourrez très prochainement le découvrir sur le marché de Guebwiller tous les vendredis matin ainsi qu'à la ferme, le mardi après-midi et le mercredi matin. La boulangerie Cézamie utilise la farine biologique d'un agriculteur meunier du Sundgau provenant de 3 céréales : blé, grand épeautre et seigle. Elle y ajoute pour certains pains une grande diversité de graines : pavot, lin, sésame, millet, tournesol, courge. Son pain est préparé uniquement à base de levain naturel, façonné à la main et cuit au feu de bois.

Certains d'entre vous le connaissent peut-être déjà puisque la boulangerie Cézamie est présente sur le marché du mardi à Guebwiller. Toute l'équipe de Saison Bio et Saveurs du Ried l'ont déjà goûté et apprécié.

Dans quelque temps, en collaboration avec 3 autres agriculteurs bio, la boulangerie Cézamie utilisera la farine de notre production de blé biologique.



Chips de légumes d'hiver

-Panais / Betterave/ Cèleri rave / Vitelotte /Carottes / Sel, piment d'Espelette

Préparation

-Passer les légumes à la mandoline réglée assez fine. Faire chauffer de l'huile de tournesol à 190°C (ou utilisez une friteuse si vous en avez une). Faire frire les copeaux de légumes petit à petit dans l'huile toujours très chaude.

-Débarrasser dès coloration dans un plat recouvert de papier absorbant.

-Saler, saupoudrer d'un peu de piment d'Espelette et mélanger le tout.

Côtelettes d'agneau accompagnées d'une écrasée de vitelotte

Pour 4 personne(s)

12 côtelettes d'agneau , 40 g de beurre
380 g de pommes de terre vitelotte
95 g de crème liquide
20 g de noix
sel, poivre
40 g de Bleu d'Auvergne
90 g de crème liquide

Pommes de terre

Lavez et épluchez les pommes de terre
Les faire cuire 13 minutes, à la vapeur, dans le panier d'une cocotte minute.
Les écraser en ajoutant la crème liquide, salez et poivrez, puis incorporez les noix

Les côtelettes

Mettre les 40 g de beurre dans une grande poêle et faites griller les côtelettes 4 minutes de chaque côté ! Il faut qu'elles restent roses à l'intérieur.

Sauce

Mettre le Bleu d'Auvergne et la crème dans une petite casserole.

Servir

La Vitelotte est une variété ancienne de pomme de terre française qui a la particularité d'avoir une peau et une chair violette. Cette couleur se conserve à la cuisson. On lui prête un léger goût de châtaigne ou de noisette surtout quand elle est apprêtée en frites et en chips. Amusante à cuisiner, la vitelotte s'adapte aussi bien en salade, à la poêle, en friture et pourquoi pas en purée, bien que ce soit une variété à chair ferme.

Nous l'avons découverte il y a 15 ans chez un petit producteur sur un marché d'Auvergne et depuis nous l'avons toujours cultivée.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

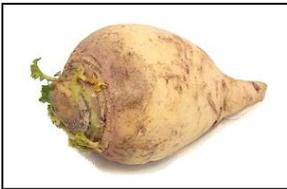
Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim , Ensisheim , Munster et Orbey..



Recette de Poêlée à l'ancienne de rutabaga et de quinoa

rutabaga (350 g environ)

- 1 dosette de filaments de safran
- 180 g de carottes
- 50 g de beurre
- 1 navet (120 g environ)
- 300 ml de bouillon de volaille
- 120 g de Quinoa ou boulgour
- 300 ml de crème liquide
- 1 poignée de roquette

1. **Éplucher, laver et couper les carottes, le rutabaga et le navet en cubes**
2. **Préparer le quinoa comme indiqué sur l'emballage et réserver.**
3. **Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Lorsqu'il mousse, ajouter le safran, patienter 1 minute puis ajouter tous les légumes.**
4. **Les enrober de beurre safrané, puis verser le bouillon de volaille.**
5. **Faire cuire ces légumes à petit feu jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore un peu fermes.**
6. **Verser alors la crème liquide et poursuivre la cuisson 5 minutes à couvert.**
7. **Ajouter le quinoa et le mélanger aux légumes.**
8. **ajouter au moment de servir la poignée de roquette grossièrement hachée.**
9. **Servir nature ou avec un poisson.**

Le **Rutabaga** est une plante potagère de la famille des crucifère résultant de l'hybridation d'un navet et de chou frisés. Élevé au rang d'aliment de base durant la Seconde Guerre mondiale, il n'en garde pas bonne réputation en France. Ce légume est riche en potassium, calcium, soufre, phosphore sa consommation régulière pourrait contribuer à prévenir certains cancers tels que celui du poumon, des ovaires et des reins.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

(accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

Malgré la froidure persistante, notre pépinière s'étoffe et les premières plantules sortent de terre (poivrons, aubergines, betteraves, épinards, salades...). Comme nous tous, elles manquent de lumière. Nous espérons que février sera plus ensoleillé que janvier. Heureusement, on perçoit déjà l'allongement du jour.

Nous avons aussi effectué sous tunnel froid les premiers semis de carottes, radis, östergrüss, navets. Les premiers radis botte viendront probablement autour du 15-20 mars. Les planches sont déjà prêtes pour accueillir les premières salades et les premiers choux-raves. Nous essayons également de réveiller les épinards que nous avons aussi sous tunnel, par un premier binage.

En raison des températures particulièrement froides de décembre et janvier, la mâche ne pousse pas. Aussi, nous marquons un temps d'arrêt dans les récoltes que nous espérons limité à 15 jours.

En attendant, patience, profitez de l'assortiment hivernal avec les recettes que nous vous proposons.



Recette Emincé de carottes à l'échalote

- 600 g de carottes
- 250 g d'échalotes
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1 petit bouquet de persil
- 1 à 2 branches d'estragon
- 10 g de beurre
- 5 g de sucre blanc ou de canne
- sel, poivre

Préparation -

Découper les échalotes en 4 ou en 8, selon leur taille.

Eplucher, puis couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en faire des tronçons de 5 à 6 cm de long.

Porter à ébullition le bouillon, et y placer carottes et échalotes.

Laisser cuire, à feu doux et à couvert, durant 10 min; puis enlever le couvercle de manière à faire réduire le quasi totalité du liquide.

Ajouter alors sucre et beurre, et remuer doucement avant d'incorporer les herbes aromatiques préalablement hachées. Assaisonner.

L'échalote est une plante condimentaire cultivée comme annuelle. Originaires de l'est du bassin méditerranéen, elle tient son nom de la ville d'Ascalon, (en Judée, dans le pays des Philistins). Plante cultivée pour son bulbe, elle se récolte en juillet, août et se conserve jusqu'au mois de mai. Il existe différentes variétés comme l'Échalote grise, Échalote de Jersey (échalote rose) Échalote longue bretonne, Échalote demi-longue bretonne, de couleur orangée-rouge.

Les caïeux se consomment crus pour parfumer les crudités et salades ou cuites pour agrémenter le court-bouillon, omelettes, viandes.....

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey.

Quelques nouvelles du jardin

Une grande diversité de légumes ont déjà été semés depuis un mois au chaud dans la pépinière. Mais l'hiver a décidé de sévir tard cette année et nous guettons impatiemment l'arrivée du soleil. Son rayonnement est irremplaçable pour assurer une bonne levée de semis. Nous pouvons dès à présent vous annoncer la mise en service de notre site internet : <http://www.lessaveursduried.com>.

Vous y découvrirez une présentation de notre ferme, des personnes qui y travaillent et ce à quoi nous sommes attachés.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.
L'équipe



Salade de pourpier aux oignons

Ingrédients pour 4 personnes

1 pincée de sel
1 cuillère à café de vinaigre
3 cuillères à soupe d'huile de noix
1 pincée de poivre blanc
1 botte d'oignons nouveaux
400 g de salade de pourpier
3 noix

Préparation

Laver le pourpier en répétant l'opération plusieurs fois. Couper les tiges vertes des oignons nouveaux et les laver, puis les émincer. Préparer une vinaigrette avec l'huile de noix et le vinaigre sans moutarde. Saler et poivrer.

Mélanger le pourpier et les oignons émincés, additionner la vinaigrette. Emietter les cerneaux de noix et les déposer dessus.

Le **pourpier** est un vieux légume oublié mais qui revient au goût du jour dans le mesclun. Le pourpier cultivé était consommé en salade avant d'être oublié et considéré comme une mauvaise herbe. Le **pourpier** est de la famille des Portulacacées. Il est cultivé et consommé dans certains pays comme l'Inde et la Perse. Il est consommé depuis plus de 2000 ans. En Égypte il est surtout utilisé en épice et comme plante médicinale. **Plante** de saveur légèrement salée, elle doit être cueilli avant la floraison pour être mangé en salade ou comme légume. Les feuilles les plus tendres se trouvent près du sommet de la tige. Il est excellent avec des carottes râpées ou des pommes de terre en salade. **Le pourpier** est une bonne source de potassium et de magnésium. Il peut apaiser la soif grâce à sa teneur élevée en eau. Le pourpier est utilisé pour lutter contre les carences en vitamines C et les inflammations.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)
Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.
Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr
Le samedi : matin au marché de Sélestat
Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h
- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Buhl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey..

FEUILLE DE LIAISON 6-2010

Bonjour à tous,

Vous êtes peut-être nombreux à posséder dans votre jardin quelques arbres fruitiers que vous taillez en cette saison, en imaginant déjà les beaux fruits. Dès la plantation, un fruitier doit être taillé. Cela permet de le « former », c'est-à-dire de lui conférer une structure, une charpente à la fois équilibrée, solide et aérée. Les années qui suivent ensuite la taille de formation, on pratique la taille de fructification qui aide à obtenir une récolte régulière et de qualité.

Si jamais cette année vous plantez un nouveau fruitier et ou que vous êtes novices ou simplement curieux de découvrir la pratique de la taille, nous vous proposons de nous rejoindre dans notre verger à Holtzwihr, le samedi 13 mars prochain à 14h30 (le rendez-vous est devant l'école maternelle). L'association d'arboriculteurs dont nous faisons partie y organise une séance de démonstration de taille. Vous serez les bienvenus, avec toutes vos questions.



La scorsonère (*Scorzonera hispanica*) de la famille des composées est souvent confondue avec le salsifis. Le salsifis possède une racine blanc crème et des fleurs sont violettes tandis que la scorsonère ou salsifis noir se distingue par sa racine à écorce noire, ses feuilles plus larges et ses fleurs jaunes. Plus facile à peler que le salsifis, la scorsonère a une chair moins fibreuse et plus savoureuse. La scorsonère très riche en fibres contient de l'inuline, un ersatz de l'amidon qui lui permet d'être consommé par les diabétiques.

Crème de scorsonère au bleu

Ingrédients

- 300 g de scorsonères
- 2 pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 40 g de bleu
- 2 oignons
- Sel et poivre

Préparation

- Émincez les oignons.
- Dans une cocotte, faites-les revenir avec l'huile.
- Pelez et coupez les pommes de terre et les scorsonères en morceaux.
- Ajoutez-les dans la cocotte, puis recouvrez d'eau.
- Salez, poivrez et laissez cuire une vingtaine de minutes.
- En fin de cuisson, ajoutez le bleu coupés en dés.
- Mixez le tout.
- Servez dans des assiettes bien chaudes.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr

Tel : 06 33 40 02 13

Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr

(Accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs d'Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^e mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresse des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

Petites annonces :

Nous recherchons des personnes prêtes à fournir un espace ou petit local une ou deux heures dans la semaine pour accueillir un point de regroupement de paniers, dans la région de Guebwiller, Brühl, Ungersheim, Ensisheim, Munster et Orbey.

FEUILLE DE LIAISON 8-2010

Les journées sont bien pleines. Les plantations des cultures d'été ont démarré avec les tomates et les courgettes. C'est une période difficile pour les genoux, les extrémités des doigts, les reins ... Notre travail en pépinière durant la fin de l'hiver nous a permis d'obtenir des plants d'une qualité remarquable. Nous préparons déjà les plants pour les jardiniers qui chaque année nous renouvellent leur confiance.

La distribution des paniers a bien démarré en ce début de mois d'avril. Deux nouveaux points de livraison ont été inaugurés (Ungersheim et Wittelsheim). Nous remercions les clients pour leur confiance. C'est dans un esprit de franche convivialité que s'est déroulée la première distribution. Nous remercions également la mairie d'Ungersheim ainsi que Mr et Mme Hitter pour leur accueil. Bonne semaine à tous !



ROULADE FEUILLETÉE AU SAUMON

- 200 g de riz
- 150 g d'épinards en branches frais
- 4 tranches de saumon fumé
- 300 g de pâte feuilletée
- 1 jaune d'oeuf
- sel, poivre

Pour la sauce

- 10 g de beurre
- 2 échalotes
- sel, poivre
- 5 cl de vin blanc sec
- 30 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé

PREPARATION

Faire cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Rincer, égoutter et laisser refroidir.

Faire revenir les épinards à la poêle dans un peu de beurre quelques minutes. Laisser refroidir.

Étaler la pâte feuilletée

La recouvrir avec le riz, saler très peu car le saumon fumé l'est déjà, poivrer. Répartir les épinards. Terminer par les tranches de saumon fumé.

Rouler l'ensemble en tassant bien les ingrédients. Badigeonner la roulade avec le jaune d'oeuf. La disposer sur une plaque de cuisson légèrement farinée et cuire 30 minutes à four moyen.

Confectionner la sauce : faire fondre le beurre dans une petite casserole, y faire revenir les échalotes pelées et émincées. Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire un peu. Ajouter la crème liquide, saler et poivrer.

Laisser cuire 10 minutes environ sur feu doux. Ajouter le persil.

Servir bien chaud avec la sauce.

L'épinard (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chenopodiaceae. Originaire de l'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées. L'épinard est une plante dioïque, c'est-à-dire que des pieds différents portent soit des fleurs mâles soit des fleurs femelles. La pollinisation se fait par le vent et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction. Les fortes températures estivales induisent la floraison. C'est pourquoi, en Alsace, on préfère le cultiver au printemps et à l'automne.

Ses feuilles se préparent crues, en salade ou cuites.

Infos pratiques

Comment nous joindre :

Adresse : 42 rue principale 68320 Holtzwihr
Tel : 06 33 40 02 13
Mail : saisonbio@hotmail.fr

Où nous trouver :

Le mardi : à la ferme, de 16h à 19h, au 42, rue principale 68320 Holtzwihr (accès fléché dès l'entrée du village)

Le mercredi : à la ferme de 10h à 14h, au marché des producteurs de Andolsheim de 16h à 19h uniquement le 2^o mercredi du mois.

Le vendredi : matin au marché de Guebwiller, de 16h à 19h au marché des producteurs de Holtzwihr

Le samedi : matin au marché de Sélestat et au marché de Neuf-Brisach

Tous les jours sauf le mardi au Cellier des montagnes à Lapoutroie

Le panier

Un panier d'essai sans engagement à commander 24 heures à l'avance et à retirer au marché ou dans les points de livraison.

S'abonner pour un mois ou plus, un panier par semaine ou par quinzaine : brochure de présentation et d'abonnement disponible sur simple demande.

Adresses des points de livraison de paniers :

-marché de Guebwiller : le vendredi de 12h à 13h

- au « Panier Gourmand » à Munster : le jeudi dès 8 h

- Ungersheim : le vendredi, parking du complexe sportif

- Wittelsheim : le vendredi, 18h-19h, chez Mr et Mme Hitter (36 rue de Masevaux, Cité Amélie)

- Soultz : le vendredi