

SOMMAIRE

Edito: <i>Le potimarron ou potiron doux!</i>	1
<i>Le panier de Léonard: Tomates anciennes, batavia, pommes de terre, quetsches, poires, potimarron.</i>	1
Liste des producteurs:	1
Recettes de la semaine: <i>Gaspacho aux concombres / verrines au saumon, concombre et tomates.</i>	2

LES PRODUCTEURS

COTE D'OR : M. JACSON **21600** Fe-nay - M. LAMBERT **21800** Quetigny - M. BELLET **21490** Varois et Chaignot - M. KREMP **21130** Flagey les Auxonne - M. MARTIN **21130** Auxonne - M. ZARAT **21290** Saint Broing les Moines - M. BELOT **21580** Fraignot et Ves-vrotte - SARL CERES **21220** Brochon - **JURA** : Earl du val d'amour **39120** Rahon - **YONNE** : CLOS DE ROCHY **89120** Dicy - **SAONE ET LOIRE** : MVBio **71450** Saint Emiland - **HAUTE MARNE** : Ferme du Bas de L'endeux **52600** Torcenay - François PHILIPPE **52190** Dommarrien - M. CHOLLET **52400** Varennes sur Amance - LES JARDINS DE VAILLANT **52160** Vaillant - **LOIR ET CHER** : Verger de bel air **41800** Couture sur loir - **AIN** : M. CARTERON **01190** Chevroux.

EDITO : LE POTIMARRON OU POTIRON DOUX!

Le potiron dont nous allons vous parler est un cousin de notre citrouille (famille des cucurbitacées), mais il est incomparablement meilleur de goût et plus nutritif. Il appartient aux variétés d'Extrême-Orient qui sont consommées cuits et dont la chair est délicieuse. Ces semences (en provenance de l'île d'Hokkaido, au Nord du Japon) ont été importées pour la première fois en 1957 par Georges Ohsawa, et de suite ce potiron, s'adapta parfaitement à notre climat. Depuis lors nous souvenant avec reconnaissance de ce don, nous avons chaque année gardé des semences pour les envoyer à des amis aux quatre coins du monde, et ce précieux potiron s'acclimata partout.

Il sied peut-être de dire à ce sujet que le potiron doux, capable de produire 30.000 kg à l'hectare, pourrait devenir un élément appréciable, dans la lutte de tant de peuples contre la faim... Une culture sans problème... Le potiron doux se sème au mois de mai à 1,50 m de distance en tous sens, 3 graines ensemble à une profondeur de 2 cm. La préparation de la terre ne demande aucun soin particulier, mais on veillera à ce que le sol soit riche en matières organiques (compost), car le potiron aime l'humus. Dès que la pousse a environ 5cm de haut, on enlève les plants superflus pour ne laisser que le plus vigoureux de chaque emplacement. Le seul entretien consiste à sarcler la terre pour qu'elle reste meuble et que les mauvaises herbes ne puissent proliférer. Le potiron est normalement mûr vers le mois de septembre: à ce moment sa tige commence à se rider. A la récolte, on veillera à ne pas blesser le fruit et à le conserver dans un endroit frais et sec.

Le potiron doux se cultive facilement, même en hauteur ou en pots (en ce dernier cas il peut servir de plante ornementale). Sa couleur varie du vert au rouge, en passant par toute la gamme des teintes intermédiaires, (vert olive, bleu vert, jaune clair, jaune orange, orange, rouge orange, etc.). Le fruit est de petite taille (de 1 à 4 kg), d'une grande densité, très dur, rendant à la percussion un son plein. Si le potiron devient plus gros, plus aqueux et perd de sa densité, cela signifie qu'un croisement s'est opéré avec le potiron (ou citrouille) du pays, par le pollen transporté par les abeilles de l'un à l'autre. On peut reconnaître facilement ce dernier, non seulement à sa plus grande taille, mais aussi à sa peau plus lisse et au son creux qu'il émet lorsqu'on frappe dessus. D'autre part, il se conserve moins bien que le potiron doux.

Document non contractuel susceptible de faire l'objet de changements de composition

Le panier de Léonard à 11 € (Tarifs abonnés)

Produit	Provenance	Prix au l Au kg ou à la pièce	Quantité	Prix
Tomates anciennes	Vaillant	3,00 €	1 kg	3,00 €
Batavia	Gy	1,30 €	1 tête	1,30 €
Pommes de terre	Dommarrien	1,70 €	1 kg	1,70 €
Quetsche	Drôme	4,40 €	1/2 kg	2,20 €
Poires	Drôme	3,00 €	1/2 kg	1,50 €
Potimarron	Gy	3,00 €	1/2 kg	1,50 €
TOTAL				11,20 €



SOMMAIRE

Edito: <i>Le potimarron ou potiron doux!</i>	1
<i>Le panier de Léonard: Tomates anciennes, batavia, pommes de terre, quetsches, poires, potimarron et poireaux.</i>	1
Liste des producteurs:	1
Recettes de la semaine: <i>Gaspacho aux concombres / verrines au saumon, concombre et tomates.</i>	2

LES PRODUCTEURS

COTE D'OR : M. JACSON **21600** Fe-nay - M. LAMBERT **21800** Quetigny - M. BELLET **21490** Varois et Chaignot - M. KREMP **21130** Flagey les Auxonne - M. MARTIN **21130** Auxonne - M. ZARAT **21290** Saint Broing les Moines - M. BELOT **21580** Fraignot et Ves-vrotte - SARL CERES **21220** Brochon - **JURA** : Earl du val d'amour **39120** Rahon - **YONNE** : CLOS DE ROCHY **89120** Dicy - **SAONE ET LOIRE** : MVBio **71450** Saint Emiland - **HAUTE MARNE** : Ferme du Bas de L'endeux **52600** Torcenay - François PHILIPPE **52190** Dommarrien - M. CHOLLET **52400** Varennes sur Amance - LES JARDINS DE VAILLANT **52160** Vaillant - **LOIR ET CHER** : Verger de bel air **41800** Couture sur loir - **AIN** : M. CARTERON **01190** Chevroux.

EDITO : LE POTIMARRON OU POTIRON DOUX!

Le potiron dont nous allons vous parler est un cousin de notre citrouille (famille des cucurbitacées), mais il est incomparablement meilleur de goût et plus nutritif. Il appartient aux variétés d'Extrême-Orient qui sont consommées cuits et dont la chair est délicieuse. Ces semences (en provenance de l'île d'Hokkaido, au Nord du Japon) ont été importées pour la première fois en 1957 par Georges Ohsawa, et de suite ce potiron, s'adapta parfaitement à notre climat. Depuis lors nous souvenant avec reconnaissance de ce don, nous avons chaque année gardé des semences pour les envoyer à des amis aux quatre coins du monde, et ce précieux potiron s'acclimata partout.

Il sied peut-être de dire à ce sujet que le potiron doux, capable de produire 30.000 kg à l'hectare, pourrait devenir un élément appréciable, dans la lutte de tant de peuples contre la faim... Une culture sans problème... Le potiron doux se sème au mois de mai à 1,50 m de distance en tous sens, 3 graines ensemble à une profondeur de 2 cm. La préparation de la terre ne demande aucun soin particulier, mais on veillera à ce que le sol soit riche en matières organiques (compost), car le potiron aime l'humus. Dès que la pousse a environ 5cm de haut, on enlève les plants superflus pour ne laisser que le plus vigoureux de chaque emplacement. Le seul entretien consiste à sarcler la terre pour qu'elle reste meuble et que les mauvaises herbes ne puissent proliférer. Le potiron est normalement mûr vers le mois de septembre: à ce moment sa tige commence à se rider. A la récolte, on veillera à ne pas blesser le fruit et à le conserver dans un endroit frais et sec.

Le potiron doux se cultive facilement, même en hauteur ou en pots (en ce dernier cas il peut servir de plante ornementale). Sa couleur varie du vert au rouge, en passant par toute la gamme des teintes intermédiaires, (vert olive, bleu vert, jaune clair, jaune orange, orange, rouge orange, etc.). Le fruit est de petite taille (de 1 à 4 kg), d'une grande densité, très dur, rendant à la percussion un son plein. Si le potiron devient plus gros, plus aqueux et perd de sa densité, cela signifie qu'un croisement s'est opéré avec le potiron (ou citrouille) du pays, par le pollen transporté par les abeilles de l'un à l'autre. On peut reconnaître facilement ce dernier, non seulement à sa plus grande taille, mais aussi à sa peau plus lisse et au son creux qu'il émet lorsqu'on frappe dessus. D'autre part, il se conserve moins bien que le potiron doux.

Document non contractuel susceptible de faire l'objet de changements de composition

Le panier de Léonard à 16 € (Tarifs abonnés)

Produit	Provenance	Prix au l Au kg ou à la pièce	Quantité	Prix
Tomates anciennes	Vaillant	3,00 €	1 kg	3,00 €
Batavia	Gy	1,30 €	1 tête	1,30 €
Pommes de terre	Dommarrien	1,70 €	1 kg	1,70 €
Quetsche	Drôme	4,40 €	1/2 kg	2,20 €
Poires	Drôme	3,00 €	1 kg	3,00 €
Potimarron	Gy	3,00 €	1/2 kg	1,50 €
Poireaux	France	3,40 €	1/2 kg	1,70 €
TOTAL				15,90 €





LE POTIMARRON

Les Recettes de la Semaine

GALETTES DE POTIMARRON A L'EMMENTAL

Ingrédients

1 petit potimarron ou 1 patate douce
100 g d'Emmental râpé
20 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Herbes fraîches : romarin, thym et coriandre
sel, poivre

Préparation

Lavez, épluchez et détaillez en fine julienne le légume.

Salez et poivrez.

Réservez au réfrigérateur pendant 10 min.

Ajoutez l'Emmental et les herbes.

Prélevez 1 c. à soupe de la préparation ci dessus.

Confectionnez des galettes en pressant très fort pour faire ressortir tout le jus.

Faites chauffer la poêle avec l'huile et le beurre.

Déposez les galettes.

Faites cuire à feu modéré environ 10 min.

Servez en accompagnement d'une volaille, d'un poisson ou d'une salade verte.

Bon Appétit !

CANNELLONIS AU POTIMARRON

Ingrédients

500 g de potimarron
400 g de viande hachée
1 grosse boîte de tomates concassées
150 g de brousse
6 lasagnes fraîches
1 oignon
50 cl de bouillon de volaille
1/2 c. à c. de cannelle
1/2 c. à c. de cumin
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Émincez finement l'oignon. Lavez le potimarron et coupez-le grossièrement. Mettez-le à cuire dans le bouillon.

Faites revenir l'oignon à la poêle avec l'huile. Lorsqu'il est doré, ajoutez la cannelle et la viande. Faites-la dorer de tous côtés. Ajoutez alors les tomates en boîte. Laissez mijoter pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, mixez le potimarron avec une partie du bouillon et le cumin. Poivrez. Vous obtenez alors une consistance crémeuse mais liquide.

Préchauffez le four th.7 (210 °C).

Mettez un peu de crème de potimarron dans un plat allant au four. Coupez les lasagnes en deux sur la largeur. Déposez de la farce au milieu et roulez les cannellonis. Complétez en tassant de la farce de chaque côté.

Déposez les cannellonis ainsi formés dans le plat. Nappez-les de sauce au potimarron et mettez le fromage dessus. Poivrez et salez généreusement.

Faites-les cuire pendant 30 minutes et servez chaud