

# Feuille de Choux n°1

Valérie J. Bio-t-AMAP



## 1ère édition

C'est avec grand plaisir et beaucoup d'honneur que je rédige la 1ère feuille de choux, qui réunira nos Amap (Biot, Antibes, Sophia-Antipolis & Garbejaire) toutes quatre livrées par notre maraîcher Julien Rostan.

Ce bulletin d'information mensuel a pour but de créer un lien entre nos Amap et de vous tenir informés des actualités et difficultés que pourraient rencontrer Julien sur son exploitation agricole.

### REMERCIEMENTS

Aux Amapiens de Biot d'avoir pris le temps de répondre à notre questionnaire mi-août.

Sophie & Valérie / Co-référentes légumes

### JULIEN

Ne cultive pas d'ail, d'échalote, de panais et d'endive.

S'engage à diversifier ses paniers et n'y mettre qu'un chou par semaine cet hiver.

### Période de nettoyage



Julien commence à enlever les légumes d'été afin de prévoir sa culture hivernale. Fini les tomates !

### Semis plantés & à venir du mois



Radis roses & Navets

Salades : Rougettes, battavias, feuilles de chêne (rouges e& blondes) mesclun et aussi du radis noir

### Attaque de Limaces



Ne vous étonnez pas de voir vos fânes de radis & navets parsemés de quelques trous !

## Coin recette

### Galettes de Courgettes

#### Ingrédients :

4 courgettes

4 carottes

1 oignon

2 pommes de terre de taille moyenne

Farine (environ 2 verres)

1 oeuf

Lait

Sel/Poivre & Huile d'olive (pour la cuisson)

Etape 1 : Nettoyez, pelez et épluchez vos légumes puis les râper finement. Mettre de côté.

Etape 2 : Dans un saladier, mélangez la farine, l'oeuf et le lait afin d'obtenir une pâte épaisse lisse (style beignet).

Etape 3 : Ajoutez vos légumes râpés et mélanger à nouveau afin d'homogénéiser le tout.

Etape 4 : Façonnez des petites galettes (à l'aide d'une cuillère à soupe) puis faire dorer les galettes des 2 côtés à feu doux.

**Bon appétit !**



## « Bientôt des aromates dans nos paniers »

Du **thym** qui possède des propriétés antivirales, antirhumastismales et stimulantes\* idéal en période de grand froid.

Du romarin, lui stimule la circulation hépatique et agit sur le fonctionnement de la vésicule biliaire\*, il va être d'un grand secours pendant les fêtes.

*Décoction de thym ou romarin :*

*Dans une casserole, faire bouillir de l'eau*

*(l'équivalent de 2 tasses). Ajoutez vos branches de thym ou romarin puis recouvrir votre casserole d'un couvercle, continuez l'ébullition pendant 10 à 15 min environ. Laissez refroidir et dégustez ! Les plus gourmands pourront ajouter 1 cuillère à café/soupe de miel bio dans leur tasse.*

\*Source : Plantes et herbes Aromatiques de Sylvie Verbois, ed. Lanore

## LÉGUMES CULTIVÉS PROCHAINEMENT SUR L'EXPLOITATION ROSTAN :

Céleri Rave & branche - Carottes - Blettes - Epinards -  
Pommes de Terre - Choux rouge & blanc - Brocolis -  
Choux Romanesco - Fèves - Mâche - Salades frisées -  
Courges - Courges Butternut - Potimarrons - Fenouils -  
Betteraves - Asperges - Poireaux

