

Quoi de neuf à la Boutique de la Ferme des Potagers ?

Le magazine "60 millions de consommateurs" a, dans son édition d'avril 2018, comparé divers produits Bio du marché, de différentes marques, de différentes origines.

Parmi ces produits figurent le **sucre Mascobado** et le **café du Congo** d'Artisans du Monde qui ont tous les 2 obtenu la meilleure note de leur catégorie.

C'est une belle reconnaissance pour ces produits et pour l'ensemble des produits de la gamme **Artisans du Monde** et leurs critères de sélection MAIS c'est aussi et surtout une **très belle reconnaissance pour le travail de leurs producteurs**. Le café du congo, victime de son succès, était en rupture de stock, il est de retour !

Ces produits bio, éthiques et solidaires sont en vente à la boutique de la Ferme des Potagers !



Découvrez les **huiles bio de Virginie et Jérôme MAREST** : pressées à froid, les graines sont écrasées lentement pour garder leur saveur et leurs principes actifs.

Si la consommation d'huile de Tournesol ou de Colza est courante, connaissez-vous l'**huile de Cameline** ou de **Chanvre** ?

La **cameline**, également appelée "petit lin" ou "sésame d'Allemagne", est une plante herbacée annuelle de la famille des crucifères. On se servait autrefois de sa paille pour couvrir le toit des maisons ou pour chauffer les fours à pain. Elle avait presque totalement disparu au siècle dernier. L'intérêt porté de nouveau à la graine de cameline provient d'études en nutrition qui ont démontré qu'elle affiche **4 fois plus d'oméga-3** que l'huile

de colza. De cette propriété découle son réel effet bénéfique sur la santé : elle fluidifie le sang, prévient les risque cardio-vasculaires, régule le transit intestinal, protège l'activité cérébrale et rétinienne, limite le stockage des graisses dans l'organisme... Et elle a un **délicieux petit goût d'asperge** !

Connu pour ses nombreuses utilisations dans les industries du textile, du papier ou encore de la construction, le **chanvre** sous forme de graines ou d'huile a également sa place en cuisine.

L'huile de chanvre est une alliée santé du quotidien grâce à sa **richesse et son équilibre en oméga-3 et oméga-6**. Deux acides gras essentiels que notre corps ne produit pas et qui nous sont uniquement apportés par notre alimentation. Sa consommation aiderait à lutter contre les maladies cardiovasculaires en fluidifiant le sang, ferait baisser le taux de cholestérol, régulerait le stress et protégerait même de la dépression, etc. Sa consommation est recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes, les acides gras étant nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Quelle quantité ? Une cuillère à soupe d'huile de chanvre (90 kcal, ni plus, ni moins, qu'une autre huile végétale) permet de couvrir 83 % des apports conseillés en oméga-3. Sa **saveur se rapproche de celle de l'huile de noisette**.

Leur prix se justifie du fait de la **rareté** de leur graine (surtout la cameline) et de leur **rendement en huile plus faible** que celui des autres graines.

L'huile de Cameline et de Chanvre ne supportent pas la cuisson, il est recommandé de les garder au frais après ouverture. Elles apporteront une **saveur nouvelle à vos salades ou à vos plats après cuisson**, à tester !



Bon plan

La prochaine livraison de viande BIO (boeuf, veau, porc, agneau et volailles) d'Aurélien COLAS, du GAEC des Prairies Angevines, aura lieu à la Ferme des Potagers le **vendredi 08 juin de 15 h à 17 h30** : si vous ne pouvez pas être présents sur ces horaires pour retirer votre colis, vous pouvez quand même commander car nous garderons votre colis et vous le récupérez sur nos horaires d'ouverture du week-end (précisez-le à Aurélien en réservant).

En prévision des soirées d'été, en plus des colis de viande, Aurélien propose également des merguez, saucisses et autres produits qui agrémenteront vos barbecues et planchas !

Le détail des colis est joint à cette Feuille de Chou, pour toute question complémentaire sur ses produits et/ou pour lui passer votre commande **dans le courant de cette semaine**, contactez-le par mail :

gaec.prairies-angevines@hotmail.fr ou par téléphone au 06 81 94 83 23

N'oubliez pas de lui indiquer le lieu de livraison « Marcoussis » et votre numéro de téléphone portable pour qu'Aurélien puisse vous joindre en cas de besoin.



La recette de la semaine

Tarte tatin aux Navets, miel et fromage de chèvre



Ingrédients (pour 4 personnes)

: 500 g de navets, 3 càs du miel de Jean-Denis MULLER (en vente à la boutique de la Ferme), ½ bûche de fromage de chèvre ou 2 crottins de la Ferme de Gabveau (en vente à la boutique également), 3 càs d'huile d'olive d'Artisans du Monde, 20 g de beurre, 1 pâte brisée fait maison ou tout prête

Préparation : préchauffez le four à 180°C.

Epluchez les navets et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les, passez-les sous un filet d'eau froide pour les refroidir et coupez-les en fines rondelles.

Faites fondre le beurre et l'huile dans une poêle. Ajoutez le miel puis les rondelles de navets. Laissez cuire 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis retournez-les.

Déposez un papier sulfurisé dans le fond d'un moule à tarte de 24 cm de diamètre.

Déposez les rondelles de navet en formant une rosace puis répartissez le reste des rondelles. Découpez le fromage de chèvre et déposez-le sur les navets. Etalez la pâte brisée dans le moule à tarte et enfoncez les bords sur le côté pour bien envelopper les rondelles de navets. Faites 5 petits trous dans la pâte avec un couteau pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

Mettez au four 25 min et laissez refroidir quelques minutes avant de retourner la tarte sur le plat de présentation.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de carottes*, 1 kg de navets, 500 g de courgettes, 1 botte de radis, 1 salade Feuille de Chêne

Petit panier : 500 g de pommes de terre*, 500 g de navet, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 salade Feuille de Chêne

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

*Pommes de terre et carottes proviennent de Denis RENARD, maraîcher en agriculture Bio, situé à Allainville-en-Beauce

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

