

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

17 juin 2020 - n° 905



Zoom sur le S.A.V.E.



Sans doute l'avez-vous remarqué, à la boutique de la Ferme des Potagers, plusieurs types de miel se côtoient sur nos étagères : en plus du miel des abeilles de Jean-Denis MULLER, nous avons également les bocaux du S.A.V.E. : le Syndicat des Apiculteurs du Val d'Essonne.

Dans le domaine apicole, le S.A.V.E. contribue au développement et au partage des connaissances sur l'apiculture sur le territoire essonnien. Il regroupe environ 200 apiculteurs amateurs et professionnels, propose des formations pour les débutants (photo ci-dessous), des actions pédagogiques pour le grand-public et les scolaires.



Hébergé sur le magnifique site du château de Gillevoisin à Janville-sur-Juine, le S.A.V.E. assure la gestion d'une quarantaine de ruches.



Dans le cadre des Savoir-Faire Essonnien, le S.A.V.E. vous propose une dégustation-vente des miels de nos vallées ce **vendredi 19 juin de 14 h à 19 h** et **samedi 20 juin de 10 h à 12 h30**.

« Ce printemps, où nous étions tous tristement confinés, a apporté beaucoup de bonheur à nos abeilles : météo favorable, foison de fleurs dans les jardins, les champs et les fossés peu coupés par la voirie, pollution beaucoup plus faible. Tout cela a donné de belles miellées. » nous indique Cécile LAPIERRE, apicultrice, qui nous en

dit plus sur le miel produit dans nos vallées de Marcoussis et de la Juine :



Le **miel de printemps** (dénomination commerciale) est un miel produit majoritairement à partir de colza mélangé à d'autres nectars plus délicats de fruitiers et autres fleurs printanières. Il est récolté début mai et a un goût légèrement acidulé. Il prend peu à peu une couleur pâle et blanche et cristallise assez vite.

Le **miel d'acacia**, récolté fin mai-début juin est très prisé pour sa douceur et son aspect liquide. Il représente la plus forte vente en miels monofloraux. Son arôme rappelle de manière discrète le parfum de la fleur. Il a une jolie couleur dorée translucide.



Le **miel de tilleul**, récolté entre juin et juillet réunit les propriétés du nectar des fleurs et du miellat du tilleul. Il a une odeur délicate, cependant assez forte. Sa couleur varie entre le jaune clair et foncé. Sa saveur, persistante en bouche, peut avoir un goût mentholé. Il peut être très liquide et cristallisé relativement rapidement.

Le **miel de châtaignier**, issu du miellat et du nectar, est un miel robuste, corsé. Il est récolté courant juillet. Sa saveur est boisée, corsée et même amère et sa couleur est ambrée allant du jaune foncé au noir Sa cristallisation est plutôt grossière et très lente.

Vous trouverez fréquemment un **miel d'été** dénommé **miel de fleurs** qui est un mélange de tilleul, châtaignier et de toutes les belles fleurs d'été de nos régions, récolté en fin d'été. En effet, les floraisons produisant des miels monofloraux sont rapides et soumises à une météo capricieuse (orages, coups de vents, sécheresse).



Cécile LAPIERRE vous fera déguster les différents miels de printemps et miel d'acacia de cette saison et le miel d'été de l'an dernier ce vendredi 19 et samedi 20 juin.

Pour en savoir plus sur le S.A.V.E. : <https://save-apiculture.wixsite.com/save>

RAPPEL

Pour cet été, avez-vous bien pensé à nous communiquer les dates d'annulation de vos paniers ?



Rappel de la règle : les trois premiers paniers sont annulés ce qui a pour effet de décaler dans le temps la fin de votre adhésion (comme prévu dans nos conditions générales : 45 paniers livrés sur 52 semaines) et, à partir de la 4ème absence, vous bénéficiez de report de panier (2 paniers au lieu d'un à votre retour si **et seulement si** vous avez déjà eu 3 paniers d'annulés) ceci afin de rester sur les 52 semaines que compte une année. Un échéancier nous permet de savoir où vous en êtes de vos annulations donc pas d'inquiétude, nous gérons pour vous.

Merci de nous communiquer vos demandes d'annulation exclusivement **par mail** à l.gibou@pdm91.fr (une confirmation de la bonne prise en compte de votre demande vous est alors adressée en vous indiquant si vous êtes en phase d'annulation ou de report de panier). Pour une question d'organisation, **vous avez jusqu'au 30 juin** pour nous faire part de vos absences ensuite **il sera trop tard**, le mieux est donc de le faire dès à présent.

La boutique à la Ferme des Potagers sera ouverte tout l'été à l'exception du samedi 15 août (férié) !

Bonnes vacances à toutes et à tous !

La recette de la semaine

Salade de Fèves au Quinoa et Feta



Ingrédients : 200 g de fèves pelées*, 150 g de quinoa, 200 g de Feta, 5 feuilles de basilic Thaï

Pour la vinaigrette : 1 citron, 3 càs d'huile d'olive, 1 càc de miel, sel & poivre

**Pour peler les fèves : les écosser, plongez-les 1 min dans l'eau bouillante avant de les rafraîchir dans l'eau glacée. Vous n'avez plus qu'à pincer la graine entre deux doigts pour ôter la peau.*

Préparation : Rincez le quinoa, versez-le dans une casserole et ajoutez-y 1 fois et demie son volume d'eau salée. Portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 10 min. Coupez le feu, couvrez et laissez gonfler 5 min. Laissez refroidir.

Faites cuire les fèves pelées dans l'eau bouillante salée pendant environ 6 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans un bain d'eau glacée pendant 1 min.

Émiettez grossièrement la feta. Lavez et séchez le basilic thaï, détachez les feuilles. Râpez les zestes du citron, puis pressez son jus, versez les zestes et le jus dans un saladier, ajoutez le miel et l'huile d'olive, émulsionnez l'ensemble au fouet.

Rassemblez tous les ingrédients dans le saladier contenant la vinaigrette, mélangez délicatement. Placez au frais 30 min avant de déguster.

Dans votre panier cette semaine

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de fèves, 1 botte de blettes, 400 g de petits pois, 1 concombre, 1 salade feuille de chêne rouge ou verte

Petit panier : 700 g de courgettes, 700 g de fèves, 1 concombre, 1 salade feuille de chêne rouge ou verte

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

Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19 h - samedi 10 h-12h30

