

Un ciné-débat (savoureux) pour fêter la femme

« La Maison des Solidarités Nelson Mandela porte l'égalité comme valeur de base, et notamment l'égalité entre les sexes », explique sa directrice Mélanie Arnavon, « donc c'est tout naturellement que nous avons participé à la journée internationale des droits des femmes. » Ainsi, en association avec l'Ecole supérieure d'art et design (ESAD) de Valence-Grenoble et la MPT de Fontbarlettes, la Maison a invité les habitants et les étudiants autour de la projection d'un documentaire, *Les Sénégalaises et la Sénégalaise*, suivie d'un débat. C'est Graine de Cocagne qui a fourni des légumes pour le buffet bio, et tous ceux pour la soupe bien relevée mijotée par des adhérents de la MPT. « Merci Graine de Cocagne de régaler nos yeux et nos papilles ! » sourit Mélanie.

Depuis 2016, Graine de Cocagne et la Maison Nelson Mandela sont partenaires dans le dispositif Paniers Solidaires, qui a pris de l'ampleur cette année : les maisons de quartier (Nelson Mandela, Fontbarlettes et le Plan) reçoivent désormais 15 paniers par semaine.

La Lancelate de chez Vallejo : une orange à louanges !

Les fruits bio proposés cette semaine en produit complémentaire sont des oranges de variété Lanelate cultivées par Enrique Vallejo Gaspar et Juan Enrique Vallejo Garcia, père et fils, à Alhaurín de la Torre près de Malaga. D'abord berger, puis agriculteur, Enrique est passé au bio il y a 15 ans, pour sa santé et celle de ses enfants. Nous avons pu échanger ce lundi matin avec son fils, Juan Enrique, qui prendra un jour la relève (*en photo, avec le cadet Alberto derrière !*)...

Pourquoi vos oranges Lanelate sont-elles si délicieuses ?

C'est le terroir qui veut ça. Ici, dans la vallée du Guadalhorce [*« la rivière des silencieux », Ndlr*], on a un ensoleillement exceptionnel, plus que dans les zones alentours. En plus de ça, on a le bon taux d'humidité pour les agrumes, et la terre est vraiment fertile : elle est faite pour. J'imagine que la façon dont on travaille la terre et les arbres, avec le lisier, l'attention qu'on y prête, y est pour quelque chose aussi. En plus, la Lanelate est l'orange douce la plus douce.⁽¹⁾ Autre particularité de cette variété : elle reste longtemps dans l'arbre sans tomber, dans des conditions de qualité idéale, jusqu'en avril ou mai.

Votre père a dit dans une interview [sur le site « Les Doryphores de Monplaisir »], « On tresse des louanges aux chanteurs ou aux hommes politiques mais l'agriculteur, lui, c'est toujours la cinquième roue du carrosse alors que c'est lui qui donne à manger à tout le monde ! » Par vos pratiques de culture bio, donnez-vous envie aux gens de tresser des louanges aux agriculteurs ?

Oh, « tresser des louanges » c'est peut-être un peu excessif. Nous, ce qu'on fait, c'est de travailler en accord avec la terre et le climat, sans agresser. On n'a pas besoin de détruire pour produire, c'est même absurde. Nous, on travaille en harmonie avec la terre, et c'est ça qui donne les produits de qualité. Nous sommes de petits producteurs, et nous personnellement, on ne veut pas de subventions, je ne veux pas qu'un gars avec une mallette qui ne connaît rien à la campagne vienne me dire « il faut arracher ces arbres » en échange d'une subvention. Ça, ce n'est pas de l'agriculture, c'est de la bureaucratie. Nous, ce qu'on veut, c'est d'offrir des bons produits aux gens. La meilleure récompense, pour moi, c'est quand on vient nous dire « oh, elles sont trop bonnes vos oranges ». Des gens qui apprécient les produits, voire qui les reconnaissent à la qualité, et qui en redemandent parce qu'ils ont aimé.

Un petit message pour vos fans à Valence ?

On vous remercie, vraiment, d'aimer et apprécier et d'en redemander. Ça fait vraiment plaisir, c'est pour ça qu'on bosse : gagner notre vie, bien sûr, en offrant des produits que les gens ont dû plaisir à manger. Ça va faire 8 ou 10 ans qu'on travaille avec Floréal [le coordinateur du groupement de producteurs] et on apprécie vraiment la façon dont ça se passe. On espère que ça va continuer. Longtemps !

Propos recueillis et traduits par Marta

⁽¹⁾ La Lanelate est la plus douce des oranges douces parce qu'elle a le moins de contenu en limonène, la substance qui donne aux oranges leur amertume plus au moins intense. S'il y a des petits autour de la maison, cette orange est parfaite pour leur faire profiter de la vitamine C ! – Ndlr.

Bio, Local, Solidaire et de Saison.
4 bonnes raisons de consommer
autrement des légumes
sains, frais et goûteux !



Le Cotylédon n°12

« Cotylédon(s) » : la ou les deux premières feuilles qui apparaissent suite à la germination d'une graine

Ces adhérent-e-s de la Maison des Solidarités Nelson Mandela à Valence ont pris plaisir à préparer un joli buffet de légumes bio, provenant notamment de Graine de Cocagne, pour la soirée organisée avec l'ESAD, le 8 mars, journée internationale des femmes.
Plus d'infos en page 4.

Lettre d'information aux adhérents paniers Mardi 20 mars 2018

FR BIO 10 AGRICULTURE FRANCE

Découvrez les derniers numéros sur : grainedecocagne.com/cotyledon
et sur www.facebook.com/grainedecocagne/



Idée de recette à l'orange : « orange curd » ou crème d'orange

2 oranges non traitées + Jus d'un demi citron + 2 c. à soupe de sucre + 3 œufs + 1 c. à soupe de féculé de maïs (Maïzena)

Laver les oranges puis les zester et récupérer leur jus en les pressant. Mettre le jus et le zeste dans une casserole. Verser le jus du citron, le sucre et la Maïzena. Battre les œufs en omelette. Incorporer tout en remuant au mélange d'orange. Remuer et laisser chauffer sur feu doux. Le mélange va commencer à s'épaissir. Toujours remuer et mélanger à l'aide du fouet. Ôter du feu et mettre en pots. Laisser refroidir, et conserver au réfrigérateur (se conserve facilement une semaine au réfrigérateur).

Cette recette est très simple et rapide à faire. Cette crème est idéale pour garnir des tartes, fourrer des bûches, des gâteaux, des génoises ou des mignardises telle que les macarons ou simplement à déguster à la cuillère surmontée d'une meringue ou avec un yogourt !

Appel à don / vente véhicules - Parenthèse Graine de Cocagne

Chers adhérents, suite au froid qui a sévi la semaine dernière et à leur grand âge, 2 de nos véhicules nous ont lâché, après nous avoir rendu bien des services. Ces véhicules permettent de réaliser les navettes pour les jardiniers et les différents déplacements pour des formations ou rencontres avec des partenaires. Afin de les remplacer, nous sommes donc à la recherche d'un petit véhicule (type Clio) ainsi que d'un véhicule plus grand (9 places, type Master ou mini bus).

Si vous possédez un véhicule, que vous êtes prêts à en faire don à l'association (en échange d'un reçu fiscal) ou le vendre à moindre coût, n'hésitez pas à nous joindre par mail à grainedecocagne@groupe1.org ou par téléphone au 04.75.25.60.08.

Un grand merci et belle semaine ! *L'équipe Parenthèse - Graine de Cocagne.*

Semaine 12 : paniers du MARDI								
		Panier Famille		Panier duo		Panier solo		
Légumes	Prix	Qté	Prix	Qté	Prix	Qté	Prix	Origine
Carottes	2.00	1.000	2.00	1.000	2.00	0.600	1.20	GDC
Chou de Bruxelles	5.30	0.800	4.24	0	0	0.460	2.44	GDC
Oignon	2.50	0	0	0.700	1.75	0	0	GDC
Poireau	3.00	1.500	4.50	0.900	2.70	0.750	2.25	GDC
Pomme de terre Désirée: barquette	1.00	2	2.00	1	1.00	1	1.00	GDC
Persil	1.20	0	0	1	1.20	0	0	GDC
Salade	1.20	2	2.40	2	2.40	1	1.20	GDC
* + 0.50 € par panier livré			15.14*		11.05*		8.09*	GDC = Graine de Cocagne

Le fruit de la semaine : 1.250 kg d'oranges AB de d'Espagne de Floreal Maccaro Romero, partenaire de l'association Parenthèse en Andalousie (livraison en direct une fois par mois entre les mois de septembre et d'avril (+ d'infos : gdc.groupe1.org/espagne) = **3.00€ l'unité** (soit 2.40€ le kg)

Idées de recettes

Poêlée de chou de Bruxelles et poireaux, béchamel au curry - 2 personnes

250 à 300 gr de chou de Bruxelles + 2 poireaux + 1 oignon + béchamel (lait, beurre, farine) + curry en poudre + sel, poivre noir, muscade + beurre

Nettoyez les choux de Bruxelles, coupez-les en 2 ou en 4 s'ils sont gros. Nettoyez également les poireaux et émincez-les grossièrement. Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre un peu de beurre dans une grande poêle et faites-y dorer les choux de Bruxelles quelques minutes à feu fort. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Ajoutez les poireaux et l'oignon émincés, mélangez, salez un peu et poivrez. Laissez cuire encore 5 minutes. Les choux de Bruxelles doivent être tendres. Gardez au chaud. Pour la béchamel, préparez-la comme vous en avez l'habitude et épicez-la avec du curry, du poivre et de la muscade (dosez selon vos goûts). Servez les légumes en les nappant de béchamel au curry et dégustez aussitôt !

Pommes de terre sautées aux poireaux et aux œufs - 4 personnes

1 kg de petites pommes de terre + 4 poireaux + 8 œufs + 5 c. à soupe d'huile d'olive + fromage râpé + poivre et sel

Lavez les pommes de terre correctement et coupez-les en deux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et cuisez les pommes de terre pendant 20 minutes dans celle-ci, en remuant régulièrement. Lavez les poireaux et coupez les blancs de poireaux en fines rondelles. Ajoutez-les aux pommes de terre, salez, poivrez et laissez encore mijoter le tout pendant 10 minutes. Battez les œufs, salez, poivrez et versez sur les légumes. Saupoudrez de fromage râpé, laissez le temps à l'œuf de se figer et au fromage de fondre.

Poêlée de chou de Bruxelles et carottes au persil - 4 personnes

500 g de chou de Bruxelles + 2 oignons + 400 g de carottes + sel, poivre + 1 cuillère à café de coriandre en poudre + 1 bouquet de ciboulette fraîche ou de persil frais + 1 cube de bouillon + 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Coupez et séparez les feuilles des choux de Bruxelles pour faciliter la cuisson. Attention, une fois défaits les choux sont plus volumineux !

Emincez les oignons et faites-les revenir dans une grande sauteuse à feu moyen. Une fois que les oignons sont fondants, ajoutez le bouillon en l'émiettant, le sel, le poivre et la coriandre. Laissez 5 minutes à feu doux. Pelez et coupez les carottes en fines lamelles. Ajoutez-les ainsi que les choux de Bruxelles défaits. Une fois tous les légumes réunis, faites cuire à feu vif pendant 1 minute, puis ajouter 30 cl d'eau, la ciboulette ou le persil, couvrez et laissez réduire à feu doux. Servez chaud et dégustez !

Bonne dégustation !

Votre contact à St-Marcel-lès-Valence : Manon CARTIER - 04.75.25.60.08 - manon.cartier@groupe1.org

Votre contact à Peyrins : Marie VILLON- 04.75.25.60.06 - marie.villon@groupe1.org