



Solstice d'été et Fête de Saint Jean

Fête païenne chez les premiers peuples civilisés, **la Saint-Jean** est un rituel destiné à la bénédiction des moissons. Fête de la fertilité et de l'abondance, **fête du solstice d'été** plus précisément, un peu partout à travers le monde, on se rassemble pour souligner ce moment en érigeant de grands feux qui symbolisent la lumière qu'apporte l'été..



En France, la nuit de la Saint-Jean est rapidement devenue un symbole de grâce divine et de surnaturel. Longtemps, dans la nuit du 23 au 24 juin, c'était le roi de France lui-même qui allumait le célèbre feu de la Saint-Jean. Certains rituels s'y greffaient, tels que de conserver les cendres de ces feux, réputés pour préserver de la foudre et des orages et protéger les animaux. Souvent, on épandait ces cendres dans les sols à ensemer car ils constituaient des engrais efficaces. Enfin, les amoureux étaient encouragés à sauter par-dessus le feu de la Saint-Jean afin que cet acte extraordinaire garantisse chaque année la flamme de leur amour.

Idée Recette : Petits flans de COURGETTES



Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'origan
- 4 œufs
- 50 cl de crème fraîche légère
- 200 g de fromage (à râper)
- Un peu de beurre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four th.6 (180°C)
2. Lavez les courgettes, coupez-les dans la longueur puis en petits dés, après avoir retiré le centre à la cuillère.
Faites cuire les courgettes 10 min à la vapeur ou à l'eau salée.
3. Beurrez et aillez soigneusement 4 ramequins ou moules à soufflé individuels.

4. Battez les œufs avec la crème et le fromage râpé puis assaisonnez. Mélangez aux courgettes.

5. Répartissez le flan dans les ramequins, Mettez les ramequins dans un bain-marie et enfournez pendant 30 min.
Vérifiez la cuisson, les flans doivent être dorés et fermes, prolongez éventuellement la cuisson si besoin.

Démoulez ou non selon votre goût !

Les dictons de Juin ...

19 juin	Romuald, Gervais	Quand il pleut à la Saint-Gervais, il pleut quarante jours après
20 juin	Silvère	Pluie d'orage à la Saint-Silvère, c'est beaucoup de vin dans le verre
21 juin	Été	Labour d'été vaut fumier
22 juin	Alban	A la Saint-Alban, on peut poser ses vêtements
23 juin	Audrey	Le sage dit qu'à la Sainte-Audrey, mieux vaut suer que grelotter
24 juin	Jean-Baptiste	Si Saint-Jean manque sa ventée, celle de Saint-Pierre ne sera pas volée
25 juin	Prosper	Le jour de la Saint-Prosper, n'oublie pas de fumer la terre

Jamais dans les choux... ... avec les choux!

Dans l'Antiquité, les Grecs servaient le chou en soupe aux jeunes mariés le matin de leur nuit de noces : voilà d'où vient **la légende des enfants qui naissent dans les choux**.



Très léger, le chou est l'un des légumes les moins énergétiques et pour ne rien gâcher, il est délicieux tout simplement cuit à la vapeur, à l'eau ou dans une soupe, autrement dit sans (ou avec très peu) de matières grasses.

Il est gorgé de **vitamine C**, de **vitamine E** ainsi que de **provitamine A** : il s'agit de précieux antioxydants qui protègent des agressions extérieures (la fatigue, le stress, ...). De plus, sa richesse en minéraux, à commencer par le **potassium**, contribue aussi à nous maintenir en forme ! Enfin, il est très riche en **fibres** qui agissent activement sur les transits les plus paresseux. En conclusion, le chou est l'allié de la forme et de la ligne, ou, autrement dit le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

Alors, chou vert, chou frisé, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou-rave, choubidouwha, lequel allez-vous préférer dans votre panier ?!

IDEE RECETTE : soupe aux choux et légumes d'été

Ingrédients :

- 1 petit chou vert
- 300 g de carottes
- 300 g de navets
- 3 à 6 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 saucisson à cuire
- 500 g de lard fumé
- 1 c. à café de poivre en grain



Préparation :

Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y le chou, faites cuire 10 min, égouttez et coupez-le en morceaux. Pelez et coupez en morceaux tous les autres légumes et hachez la gousse d'ail.

Mettez 1 l d'eau dans une marmite et portez à ébullition. Déposez dans l'eau bouillante des morceaux de légumes, de chou, ajoutez l'ail, le poivre, le lard. Ne salez pas, le lard donnera tout seul un goût salé à votre soupe, si celui-ci ne suffit pas vous pourrez toujours rajouter du sel.

A la reprise de l'ébullition couvrez et laissez cuire 2 h 30 ou en autocuiseur 1 h 15 à partir de la mise en rotation de la soupape. Au bout de 1 h 40 (40 min en autocuiseur), ajoutez le saucisson et les pommes de terre.

Quand la soupe est cuite, coupez le lard et le saucisson l'un en tranches, l'autre en rondelles. Servez en soupière

...et encore quelques dictons pour finir Juin et commencer Juillet !

26 juin	Anthelme	Qui en juin se porte bien, au temps chaud ne craindra rien
27 juin	Fernand	Temps de la Saint-Fernand, chaleur et soleil riant
28 juin	Irénée	Le jour de la Saint-Irénée, c'est l'un des plus beaux de l'année
29 juin	Pierre, Paul	Saint-Paul et Pierre pluvieux est pour trente jours dangereux
30 juin	Martial	La nuit de la Saint-Martial, l'abeille prend son bien ou son mal
01 juillet	Thierry	A la Saint-Thierry, aux champs jour et nuit.

**C'est bientôt les vacances ! Pensez à vos remplaçants pour vos paniers.
Si vous n'avez pas de solution nous pouvons solliciter une famille qui s'est engagée à racheter votre panier.
Faites le savoir rapidement à la C.S.F.**

A bientôt dans l'info du panier ! Toutes vos suggestions sont bienvenues (rubriques, articles,...) :
Emmanuelle & Elodie elodie.petit2@orange.fr ou csf.soissons@wanadoo.fr