

## Info Panier de légumes



En juin, les journées sont les plus longues de l'année. Le soleil généreux dope les légumes du potager mais aussi les mauvaises herbes. Le travail s'accumule : les pois, haricots et pommes de terre sont à butter, les tomates, melons et concombres sont à pincer, les poireaux sont à repiquer, les choux de Bruxelles, les céleris branches, les courges et les chicorées sont à planter. Et on anticipe déjà sur la prochaine saison en semant les légumes d'automne comme les haricots secs, les betteraves, les brocolis.



### Nous sommes en attente de vos recettes, trucs et astuces

N'hésitez pas à nous les faire parvenir par mail ou à les remettre à Jocelyne lors des distributions.

Voici une recette, proposée par Claude Ch., qui permet d'utiliser les queues des oignons blancs...

### CLAFOUTIS VERT

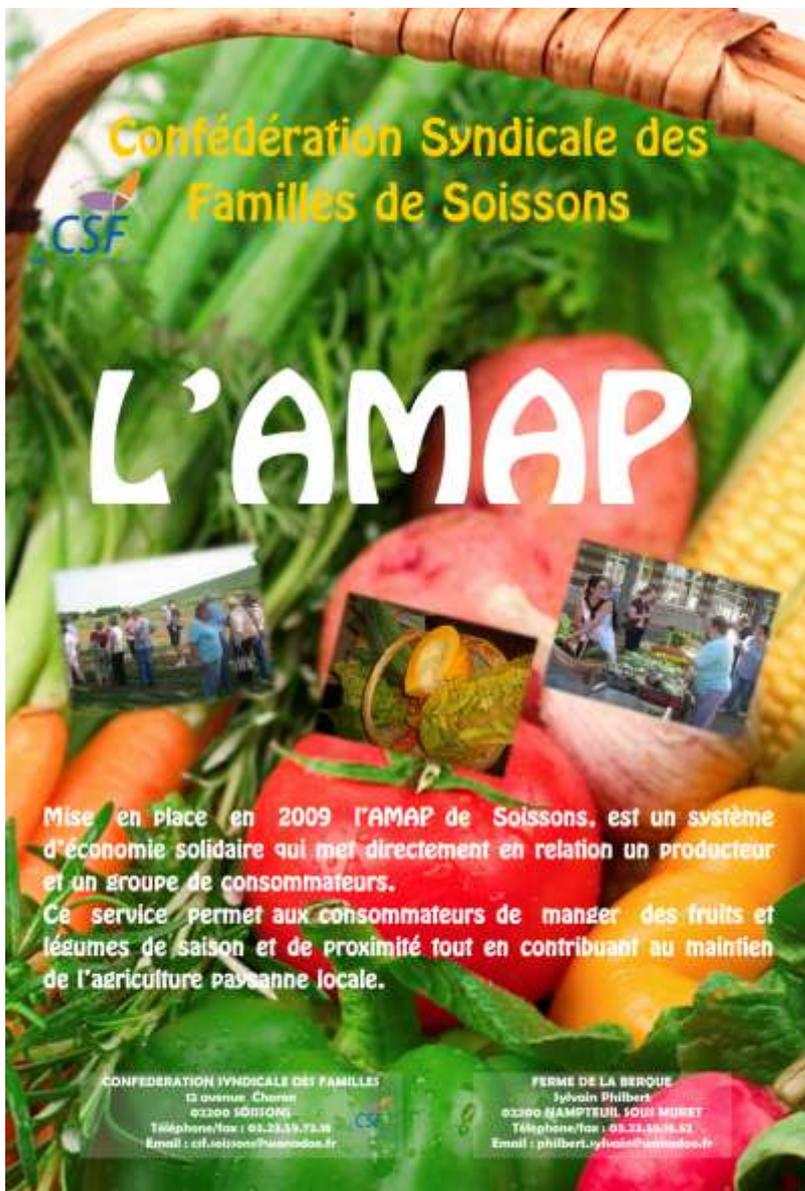
Couper une dizaine de queues d'oignons nouveaux. Disposer 3 ou 4 branches de cerfeuil, persil ou estragon coupés menus sur le fond d'un moule beurré de 24 cm de diamètre. Mélanger 140 g de farine, 1 cuillerée à café rase de sel fin, 1 pincée de poivre, 25 g de gruyère râpé, 2 œufs et 40 cl de lait. Verser sur les herbes.

Faire cuire 30 mn environ Th 6/7 ou 210/225°C

Servir chaud avec une salade.

Vous pouvez l'améliorer en ajoutant plus de gruyère et de la crème fraîche

Bon appétit !



## CONGRES DE LA CSF...

Le stand notre AMAP de Soissons a rencontré un franc succès lors du Congrès National de la CSF qui s'est déroulé du 26, 27 et 28 mai dernier à Soissons. Près de 300 personnes (grande organisation !) ont pu rencontrer Sylvain pour discuter avec lui sur le fonctionnement d'une AMAP.

Nous espérons que cela a donné envie à d'autres sections de la CSF de mettre en place une AMAP dans leur ville.

Merci Sylvain !

## NAVETS CAMELISES

Eplucher les navets, les couper en morceaux (2 cm sur 2 environ), les mettre dans une casserole et les recouvrir aux 3/4 d'eau. Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop. Baisser le feu, mettre une noisette de beurre, et quand elle est fondue, saupoudrer le tout avec du sucre tout en remuant. Faire dorer (pas brûler), déguster.

