



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 25 septembre 2018

à la distribution
début : Burillo, Bergougnou
Fin : Suarez, Chamma

Légumes de cette semaine (David)

Tomates, persil, carottes, oignons
et autre selon récolte

*(C'est la dernière livraison de David,
Cyrille pourvoira seul aux paniers du mois d'octobre)*

Légumes de la dernière fois (Cyrille)

2 grosses aubergines, 1 kg de haricots (verts, violets ou beurre), 1 salade,
1 kg de tomates anciennes, basilic à volonté

[Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.](#)

IMPORTANT et URGENT

Nous n'aurons plus de maraîcher à partir du 1er novembre.

**Chacune et chacun de nous est appelé à contacter ses
propres réseaux pour aider la Map à trouver
un nouveau fournisseur, merci !**

Infos COMMANDES

[POULETS Livraison le 02 octobre](#)

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

**Pensez à commander
vos merguez de CHEVREAU,
livraison début octobre**

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

RECETTE DE LA SEMAINE

CONSERVER et UTILISER son BASILIC toute l'année

Pour profiter du basilic toute l'année, voici un condensé des meilleures recettes

<https://www.loulougourmet.com/recettes/que-faire-avec-mon-basilic-fleurs-feuilles-compagnie.html>

- Faites sécher vos RESTES de basilic, ou autres plantes en les suspendant la tête en bas, à l'ombre et au sec comme autrefois. Une fois séchées, les tiges enlevées, mixez-les. Conservez vos poudres d'herbes dans des bocaux en verre étiquetés, elles pourront se conserver ainsi une année. On peut aussi les congeler.
- Les TIGES de basilic peuvent comme les feuilles, être ciselées pour apporter du goût et du croquant à vos salades, elles aussi peuvent être congelées.
- Agrémentez votre HUILE d'olive, en introduisant dans votre bouteille une poignée de **sommités fleuries séchées** (contenant plus d'essence que les feuilles qui perdent rapidement de leur arôme). Laissez macérer 10 jours dans un endroit sombre. Une fois déshydratées, leur parfum s'accroissant avec le séchage, broyez-les dans un moulin à café ou un mixeur et utilisez la poudre ainsi obtenue pour parfumer vos plats. Agrémenter sel et baratte de beurre, afin de leur apporter une note épicée.
- Elaborez un apéritif original en plongeant les fleurs dans une bouteille de vin blanc et en ajoutant 4 à 5 cuillères à soupe de sucre. Rebouchez. Laissez macérer 2 à 3 mois. Goûtez. Si vous avez du basilic pourpre, votre liqueur prendra une jolie couleur rose.
- Pensez à immerger vos tiges dans un pichet d'eau pour parfumer légèrement.
- On peut réaliser une délicieuse gelée de fleurs de basilic, d'un très joli jaune pour accompagner votre salade de tomates mozzarella
- Les sommités peuvent être infusées et filtrées pour boire en tisane. Antiseptiques et anti-inflammatoires, & soulagent des aphtes.
- Frotté sur la peau, le suc obtenu dans la tige apaise les piqûres d'insectes.
- Tiges et restes : pot-pourri aromatique ou petits pochons (armoires, housses d'oreiller)

<http://floradiane.canalblog.com/archives/2009/08/30/14901153.html>

- Quelle que soit la variété de basilic, les SOMMITÉS FLEURIES une fois séchées prennent une odeur délicieusement épicée. Oui, ce que vous coupez, souvent, pour jeter. Quand les fleurs seront fanées et les graines en formation, coupez ces sommités fleuries et faites les sécher. Les feuilles peuvent être séchées mais perdent une grande partie de leur arôme : PAS les sommités fleuries dont les parfums s'accroissent avec le séchage. Une fois bien sèches, ces sommités seront conservées dans des pots en verres. Vous les broierez avec un moulin à café réservé pour vos plantes et utiliserez cette poudre dans des sauces et préparations diverses telles que pâtes à tartes (salées ou sucrées), sablés, pour assaisonner céréales ou légumes, en mélange d'herbes pour votre sel... Cette poudre de basilic servira également pour vos grillades, volailles rôties et escalopes.
- Feuilles et fleurs de basilic se conservent également parfaitement dans de l'huile d'olive ou du beurre (les beurres mêlés de fleurs se congèlent très bien).

[Comment je conserve mon basilic frais toute l'année](#)

Dans un grand bocal à ouverture large, j'entasse les feuilles et sommités fleuries détachées des tiges ; je tasse bien et je verse de l'huile d'olive dessus de manière à recouvrir le basilic entièrement, et j'empêche les feuilles de remonter en les recouvrant avec un couvercle de pot de diamètre inférieur à celui de mon bocal. Si le couvercle remonte je le cale en le surmontant d'un tout petit bocal fermé. Je chasse bien toutes les bulles d'air, je visse le couvercle du bocal. Je peux ainsi le conserver toute l'année dans mon frigo.