

« Soutenir la diversité des saveurs, la production alimentaire artisanale, la petite agriculture. Redonner une dignité culturelle à l'alimentation, en promouvant l'éducation et le combat pour la défense de la biodiversité. »  
SLOW FOOD

## FEUILLE DE



N°1

### JE NE SAIS PAS CE QUI SE PASSE

Je ne sais pas ce qui se passe,  
Dit la Terre, j'ai mal au cœur.  
Ai-je trop tourné dans l'espace  
Ou bu trop d'amères liqueurs ?

Les boues rouges, les pluies acides,  
Le vert-de-gris dans l'or du Rhin,  
Les défoliants, les pesticides,  
N'en voilà des poisons malins !

C'est si fort que j'en perds la boule,  
J'en ai les pôles de travers,  
Ma tête à tant rouler se saoule :  
Je vois l'univers à l'envers !

Je songe à ma rondeur de pomme  
Dans le commencement des temps  
Juste avant que la dent de l'homme  
Ne vienne se planter dedans.

J'étais rouge et bleue, j'étais verte :  
Air pur, eau pure, oh ! mes enfants !  
La vie partout, la vie offerte  
A profusion, le cœur battant !

Puis vint la guerre chasse à l'homme.  
Puis vint la chasse guerre à la bête.  
A bas l'oiseau ! Mort à l'énorme !  
Il faut mettre au pas la planète

A présent la chimie me ronge,  
Je compte mes baleines bleues,  
Mes pandas, mes oiseaux de songe  
Qui ferment à un à un les yeux.

Au secours les enfants des hommes !  
Le printemps perd son goût de miel.  
Redonnez sa fraîcheur de pomme  
A la Terre, fruit du soleil.

Marc ALYN, Compagnons de la  
Marjolaine

**L'ÉPINARD :** *Spinacia oleracea*  
Chénopodiacée  
L'épinard est originaire d'Asie. On a trouvé au Nord-ouest de l'Inde & au Népal deux espèces voisines, qui seraient les ancêtres de la forme cultivée primitive. De son aire d'origine, l'Épinard aurait gagné la Perse, d'où il se serait répandu dans les

régions voisines puis vers l'ouest de l'Europe. Il était inconnu des Grecs & des Romains.

**Noms Populaires :** Epinette, Herbe de Perse, Balai de l'estomac, Espinard, Espinal, Espinace, Espinache  
Riche en vitamine C, provitamine A, vitamine B1, B9, B12, en iode. Quant à sa teneur en fer (assez moyenne),

contrairement à ce que l'on souvent affirmé : 2 à 5 mg pour 100 g, alors que d'autres aliments en contiennent jusqu'à 15 mg (Dr M. A.DUMAS). Source « Se soigner par les légumes, les fruits & les céréales » Dr. J. VALNET

### Quiche aux Épinards & à la Ricotta :

**Pâte brisée :** 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 pincée de fleur de sel, 1c. à café de graines de sésame

**Garniture :** 3 œufs, 10 cl de crème fraîche épaisse, 5 g de beurre, 500 g d'épinards, 200 g de ricotta, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre, 1c. à soupe de pignons de pin.

Préparez la pâte brisée, l'enveloppez dans un film plastique et placez 1 heure au frigo avant utilisation. Préchauffez le four à 180° (thermostat 6). Beurrez le moule. Lavez, retirez les côtes et essorez les épinards. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez-y les épinards et faites revenir pendant 8 min environ. Laissez-les ensuite refroidir dans une passoire puis hachez-les grossièrement. Battez les œufs, le fromage et la crème dans un saladier. Ajoutez les épinards. Salez,

poivrez et incorporez la noix de muscade. Versez la garniture sur la pâte et faites cuire pendant environ 30min. Faites griller les pignons à sec dans 1 poêle. Laissez un peu refroidir avant de servir. Parsemez de pignons de pin grillés.

### Comment bien choisir ses huiles Végétales ?

Au début de notre siècle les huiles étaient produites de manière saine et traditionnelle (moulins à huile avec meule de pierre). « De nos jours, les industries de l'agro-alimentaire ont réussi à en faire une vulgaire matière grasse liquide nutritivement morte et sans intérêt thérapeutique, ne contenant plus que des calories vides, « grâce » à une pléiade de traitements chimiques tous plus agressifs les uns que les autres » : démucilagination, neutralisation, lavage et séchage, décoloration, désodorisation, et recoloration... !!!!

Il existe pour les huiles végétales 2 modes d'extraction :

- **extraction par pression** : à chaud, ou à froid
- **extraction par solvant** : solvants autorisés ; cétone, butane, essence B (essence de pétrole), éthanol, isopropanol, propane !!!!!

Il est regrettable que la majeure partie de la population utilise ces huiles dénaturées pour sa consommation quotidienne. Pour une qualité haut de gamme privilégier des **Huiles Vierges de 1ère Pression à Froid qualité AB**. Varier au maximum les huiles. Les plus riches en acides gras poly insaturés (acide linoléique en particulier) sont : **les huiles de carthame, oeillette, noix, soja, germe de blé, tournesol, sésame**. L'utilisation à froid, sans cuisson est la plus recommandable, cependant 2 huiles supportent une cuisson élevée : l'huile d'arachide (220°), et l'huile d'olive (210°). Dans le cas de cuisson douce, les huiles de tournesol, soja et sésame peuvent être utilisées.

Prochaine feuille de chou le lundi 25 juin.  
Si vous souhaitez me faire part de vos suggestions n'hésitez pas à me le faire savoir.  
A bientôt.

[anne.ferri@wanadoo.fr](mailto:anne.ferri@wanadoo.fr)



\*\*\*\*\*INFOS\*\*\*\*\*

**Prochaine rencontre jeudi prochain  
le 14 juin 2007 à 20h30  
au centre social de Pontcharra.**

Pour un bilan de satisfaction du premier contrat avec les producteurs, et pour signer le 2ème.  
Pour préparer cette rencontre, **merci de transmettre vos remarques à chacun des référents produits**. Ils seront nos porte parole lors de cet échange avec les producteurs, pour + d'efficacité. Vous pouvez vous inspirer du questionnaire - outil proposé par Alliance PEC - que je vous ai envoyé (il est trop précis pour l'instant, nous le remplirons à l'automne).

Merci aux référents de rappeler cette date aux producteurs !

Nous accueillerons également les 4 nouveaux adhérents.

Fanny

\*\*\*\*\*

AMAP de Pontcharra - Lundi 11 juin 2007