



# Sorties de la semaine

**Dim**  
**1**

## Les plantes mellifères

Un soleil franc, des floraisons abondantes et des insectes heureux. Le bonheur est au bout du chemin et au bord de l'eau.

### Office de tourisme de l'Armentériois

RDV à 14h - parking du club hippique de l'AHFRA,  
route d'Armentières à Frelinghien  
voir carte en G6 - GR121B - Frelinghien

**Dim**  
**1**

## Les plantes sauvages du marais

Les zones humides hébergent une grande biodiversité. Venez découvrir les plantes sauvages qui vivent les pieds dans l'eau comme la menthe aquatique et la massette. Attention pour le RDV, nous irons en covoiturage vers le parking du bois d'Infière à partir de l'église de Gruson.

### Le Jardin Voyageur

RDV à 9h30 - parking derrière l'église de Gruson  
voir carte en I7 - Bois d'Infière



Courrier des abonnés

## Rappel

### Bientôt les grandes vacances !

On commence à enregistrer les congés des points relais (beaucoup de commerces ferment en août, notamment les 2 premières semaines !) Si votre point relais ferme, vous serez avertis automatiquement par mail de leurs dates de congés (vos dates de livraisons se décalent automatiquement à la fin de votre abonnement).



N'oubliez pas également de nous communiquer vos dates au plus tôt (au moins 8 jours avant la première date à décaler) ! Si vous souhaitez changer de point relais pendant la fermeture de votre, merci de prendre contact avec nous !



# La Feuille de Chou

## Semaine du 25 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2018 :

C'est sec dans les champs ! Le vent de nord-est et le soleil dessèchent la terre, nos producteurs équipés de forages ne sont pas impactés, mais ceux qui n'en ont pas ont leurs semis qui ne sortent pas et leurs plants qui végètent.

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Concombre long	X	X	X	Dirk Hebben (Poperinge, Belgique)
Courgette			X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Salade	X	X	X	Jean-Marie Berthelot (St Omer, 62)
Radis noir	X	X	X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Melon charentais		X	X	Solebio (Sorgues, 84)
Rhubarbe	X	X	X	Dirk Hebben (Poperinge, Belgique)

Info produit : peu de fraises cette année car les parcs ont été durablement touchés par les orages, ce qui a eu une influence négative sur la qualité des fraises et réduit leur disponibilité.

# Les recettes de la feuille de chou



1 Radis noir, 1 petit concombre, 1 Tomate, 2 brins de menthe (ou de persil), 1 cuil. à café de moutarde, 1 c à c de Vinaigre de Xérès 1 filet d'huile d'olive.

## Salade de radis noir émincé au concombre et à la tomate

Epluchez le radis et râpez le. Lavez la tomate et le concombre puis coupez-le en dés. Dans un saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajoutez les légumes. Salez, poivrez et mélangez pour bien les enrober de vinaigrette. Hachez la menthe et parsemez-en le plat.

## Gratin de courgettes au parmesan

Préchauffez votre four à 200 °C. Coupez les courgettes en fines rondelles. Dans un saladier, fouettez les oeufs, la crème et les herbes de Provence avec la moitié du parmesan râpé. Beurrez un grand plat à gratin et répartissez-y les rondelles de courgettes. Versez la préparation aux oeufs, salez et poivrez, puis parsemez du reste de parmesan. Enfournez pour 30 min environ et dégustez bien chaud. avec une viande blanche par exemple.

## Muffin à la rhubarbe

Rincez puis coupez la rhubarbe en petits morceaux. Ajoutez 70 g de sucre et laissez-la dégorger. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le beurre en morceaux, faites-le fondre dans une casserole ou au micro-ondes. Cassez les œufs dans un saladier puis mélangez-les avec le sucre en poudre. Fouettez pour faire blanchir le mélange. Ajoutez le beurre et le lait et mélangez à nouveau. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel puis incorporez cette préparation à la précédente. Égouttez les morceaux de rhubarbe et ajoutez-les à la pâte. Mélangez. Beurrez des moules à muffins et versez-y la pâte au 2/3. Placez au four et laissez cuire environ 30 min. Astuces : Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter à la pâte 100 g de chocolat blanc concassé.

300 g de rhubarbe, 300 g de Farine de blé, 250 ml de Lait, Sucre en poudre : 100 + 70 g, 90 g de Beurre, 2 Œufs, 1 sachet de Levure, sel.

Pour 4 pers : 1 coeur de salade, 1 melon moyen, 200 g de feta, 4 tranches de jambon cru, 4 c à s de jus de citron, 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de thym, poivre, sel, 2 c à s d'eau

## Salade melon, feta, jambon

Eplucher le melon et couper la chair en petits cubes. Couper les tranches de jambon cru en fines lanières. Couper la feta en cubes. Pour la sauce : verser le jus de citron dans un bol, saler, poivrer (allonger d'eau si désiré); bien mélanger. Ajouter l'huile d'olive, mélanger énergiquement, afin d'obtenir une belle émulsion et incorporer le thym. Mettre la salade, le melon, le jambon, la feta et la sauce dans un saladier et remuer juste avant de servir.



## Quand et comment le melon est-il arrivé dans nos assiettes ?

On le pense originaire de l'Inde, ou des déserts iraniens, voire africains... Le melon, en tous cas, était déjà cultivé en Egypte cinq siècles avant notre ère. Il franchira la Méditerranée pour parvenir en Grèce, puis à Rome, vers le 1er siècle. Chez les Anciens, le melon, petit et sans doute assez peu sucré, se dégustait poivré et vinaigré, relevé de garum, ainsi qu'une salade. Au fil des siècles, il acquiert volume, parfum et saveur sucrée. Il cesse alors d'être considéré comme un légume, et prend la place d'un fruit.

A la Renaissance, des moines le cultivent pour les Papes, dans leur résidence d'été de Cantaluppo, près de Rome... d'où le nom de «cantaloupe» donné à ce type de melon que nous connaissons bien, rond à la chair orangée, si savoureuse. Dès la fin du XVIe siècle, le melon est largement cultivé dans le Midi de la France. On en produit ensuite en Anjou et en Touraine, pour approvisionner les marchés de Paris et la Cour. Il n'arrivera que plus tard en Charente, où il connaîtra un succès durable. Aujourd'hui, en France, on produit 276 000 tonnes de melon, essentiellement en : Poitou-Charentes: 23%, Midi-Pyrénées: 19%, Languedoc-Roussillon: 19%, C'est le 3e légume le plus consommé en France, avec 6 kg par ménage acheteur et par an.

