



# Les deux choux du marché ◀

Septembre 2006

Ass. Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50

---

**Voici l'automne.**

**La feuille de chou des « deux choux du marché » s'avance à pas feutrés sur le tapis doré de feuilles mortes ! ....**

**Pommes, poires, pêches et raisins abondent sur nos marchés.**

**Sur notre marché biologique les fruits et légumes sont particulièrement savoureux cet automne.**

---

Nous vous transmettons 2 recettes – issues du terroir – avec des fruits mi-sauvages mi-cultivés que dame nature nous offre.

## **Tarte au sureau noir**

*Ingrédients :*

*Un fond de pâte à tarte, un bol de grains de sureau noir, un jus de citron, une poignée de sucre roux, un grain de sel, un sachet de sucre vanillé, crème chantilly (délicieux mais facultatif)*

Dans un bol mettre à macérer les grains de sureau, le sucre vanillé, le jus de citron et 1 grain de sel. Cuire la pâte à tarte à blanc puis recouvrir le fond avec les grains de sureau et une poignée de sucre roux. Remettre au four bien chaud 10 mn. Servir tiède avec la chantilly. Régalez-vous bien.

Signé : La Vie

*Autre recette au goût d'automne, simple et économique :*

## **Compote de pommes aux mûres**

(peut bien se réaliser avec les pommes tombées du verger !...)

Coupez les pommes en dés après les avoir lavées ;

Cuire tout doucement avec un peu d'eau et ½ c. à café de cannelle, 1 grain de sel. Laissez tiédir puis ajouter sur le dessus 2 ou 3 poignées de mûres avec 1 poignée de sucre roux (facultatif). Servir

tiède. Bon appétit. C'est une recette de La Vie.

---

**Mercredi 27 septembre retrouvez-nous sur le marché bio de 14h à 18h**

**Fête du marché bio: animation avec de nombreux stands,  
démonstration de filtres à eau, présence d'une naturopathe**

**Confection de crêpes, tombola gratuite : paniers garnis à gagner**

Associations partenaires : Souffle de l'Inde, Nature et Progrès, Voix libres (artisanat bolivien), Veganim (défense des animaux), ASAP (artisanat palestinien), Green Peace, Amnesty international, NEF (nouvelle économie fraternelle)

## FRUITS et LEGUMES DE SAISON

Dans le précédent « deux choux du marché » de juin 2006, nous avons proposé une réflexion sur **Pourquoi manger local ?**. Voyons maintenant **Pourquoi manger fruits et légumes de saison ?**

Les saisons comme les phases du jour font partie de nos repères fondamentaux. Chacun a sa saveur et aussi sa couleur que nous retrouvons dans la succession des produits de saison. Nos ancêtres commémoraient les 4 points forts de l'année, les équinoxes et les solstices. Les végétaux et le règne animal de nos latitudes sont adaptés à ce rythme à 4 temps et dosent leur énergie en fonction de cela. Fausser les saisons c'est dénaturer ces adaptations biologiques. C'est le rythme de l'intensité et de la hauteur du soleil qui déclenche et détermine chez le règne végétal le rythme annuel de croissance. Les activités des plantes sont fonction des saisons.

Pour nous aussi l'évolution des saisons nous touche dans notre être, nos perceptions, nos activités. Pourquoi vouloir tout unifier, tout banaliser ?

**A chaque saison ses plats. La nature des produits disponibles permet de préparer des plats adaptés aux besoins saisonniers.**

En hiver une choucroute, un bon ragoût, des légumes consistants tels que navets, haricots en grains, divers choux etc... nous tiennent chaud.

An printemps asperges, oignons nouveaux, épinards, brocolis, fenouil etc.. nous apportent leur fraîcheur ;

En été nous apprécions la légèreté des légumes crus, concombre, tomates, melons etc.. et abondance de fruits, abricots, cerises, fraises, pêches, prunes etc...

L'automne avec ses soirées fraîches nous offre la courge, la noix, la châtaigne etc..

Tromper les saisons, c'est tromper les produits : notre société a développé divers moyens pour s'affranchir des saisons : la surgélation, la boîte de conserve, le stockage industriel, l'importation, la

culture sous serre chauffée etc... Rappelons que les produits destinés au stockage et au transport sont cueillis avant maturité. Ceci enlève de la saveur et crée une façade souvent décevante par rapport aux fruits fraîchement cueillis.

En recherchant ces produits de saison

- nous vivons pleinement le rythme des mois qui est aussi le nôtre
- nous bénéficions des produits vivants de la terre au moment où ils sont au meilleur de leur qualité
- tout ce qui doit être transporté, réfrigéré, congelé, cultivé sous serre chauffée hors saison augmente le bilan énergétique de l'agriculture

Manger de saison réduit donc ce bilan énergétique. Voici un exemple d'application de développement durable.

*Dans le prochain numéro des « deux choux du marché » nous parlerons de la conservation des produits alimentaires au-delà des saisons.*

### Préservation de la nature

Par nos gestes simples, nous pouvons tous œuvrer pour la préservation de la nature.

Cette année les champignons abondent dans nos forêts – et les ramasseurs aussi. Un geste simple : prendre un panier pour le ramassage et non un sac plastique.

**Ne ramassez pas les champignons trop petits, laissez la sporée se développer.** Chaque fois que l'on pose le panier au sol lors de la cueillette des champignons les spores retournent à la terre par les fentes de l'osier !

Si vous prenez un sac plastique, les spores se déposent au fond de ce sac et ne peuvent retourner à la terre, c'est perdu ! signé La Vie