



◀ Les deux choux du marché ▶

Septembre 2007

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

La Folle Avoine fête ses 30 ans !!! Nous lui souhaitons un bon anniversaire et une longue vie.
1977 : l'association naissait avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle a toujours gardé jusqu'à ce jour.
C'était le **premier marché bio** de la région, c'est aujourd'hui le **plus important**.
Nous pouvons être fiers de cet engagement en faveur de produits biologiques de qualité et si possible d'origine locale. Nous devons préserver ce précieux héritage. Qui imaginait en 1977 (époque de gaspillages énergétiques, de développements sans limites) qu'une poignée de Meylanais s'engageait vers une cause si importante : **bien se nourrir pour vivre sainement et surtout respecter notre environnement, notre planète.**

Merci à tous ceux qui ont coopéré à cela durant ces 30 années.

30 ans cela se fête ! aussi nous vous donnons RV

mercredi 26 septembre de 13h 30 à 18h 30

- . Présence d'animaux de la ferme : chèvres, lapins, poules, veau etc...
- . Fabrication et dégustation de fromages
- . Jeu surprise à la découverte des commerçants : jeu de l'intrus
- . Tombola avec paniers garnis
- . Dégustation de boissons et gaufres
- . Participation d'associations humanitaires et commerce équitable

Pour son 30^{ème} anniversaire, l'équipe de rédaction des « deux choux du marché » a décidé de se dévoiler. Cela fait 3 ans que vous recevez cette revue trimestrielle. Nous souhaitons l'ouvrir aux lecteurs, **votre participation, vos remarques, vos articles sont bienvenus** (toute l'année à « La Folle Avoine » - clos des capucins. chemin des Villauds. 38240 Meylan ou sur : site.voilà.fr/lafolleavoine ou lors des animations sur le marché).



de gauche à droite : Colette Estrade, Virginie Lapierre, Marie-Claire Plauchu, Gisèle Boile, Danièle Dutertre.

Voici les premiers colchiques sur l'herbe verte du pré... C'est la fin de l'été. Dans les bois les fruits à coque dure craquent sous nos pas... Châtaignes, noisettes, glands mais aussi les derniers fruits juteux de l'été : mûre, framboise, cornouilles et myrtilles...

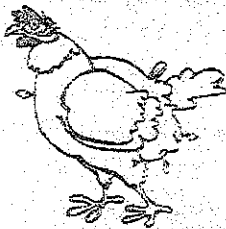
Sur notre marché écologique et joyeux, les producteurs, ont à cœur de nous présenter les nombreuses variétés de fruits et légumes de saisons : pommes, poires, pêches blanches jaunes et rouges, prunes etc... Tout est en couleur ! Les légumes-racines ou feuilles rivalisent avec les fruits, les étals de boucheries avec ceux des volailles élevées en plein air. Les marchands de fromage et laitage frais sont très appréciés ainsi que pains et pâtisseries, confitures, jus de fruits et sirops. Il y a même un étal de produits de beauté, d'huiles essentielles et plantes aromatiques.

Soyez vigilants sur les prix. Vous avez le droit de chercher ailleurs si vous trouvez moins cher, c'est votre choix. Les prix des fruits et légumes sont en général raisonnables.

Soyez vigilants sur les prix en épicerie, n'hésitez pas à nous le signaler s'ils vous paraissent trop élevés. Bon automne à tous !

Voici une recette que vous connaissez tous, qui est délicieuse, savoureuse et adaptée à la saison. C'est une vieille recette campagnarde aussi vieille que notre histoire de France :

Poule au pot (Chère à nous tous et notre bon roi Henri)



Ingrédients :

il nous faut une bonne vieille poule grassouillette à point.

des légumes de saison de votre choix : carottes, panais, poireaux, céleris rave, bouquet garni, quelques pommes de terre, du sel du poivre du moulin et du gingembre.

Réalisation :

Préparez les légumes, mettez-les dans l'eau froide dans une grande casserole.

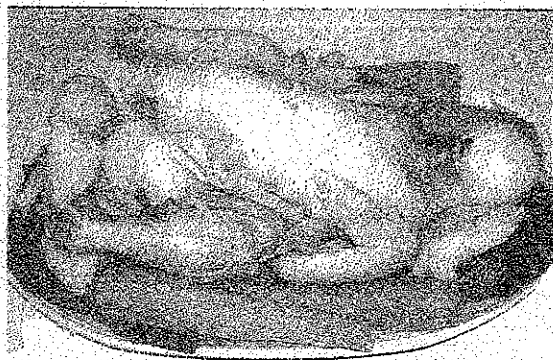
Portez-les à ébullition 20 minutes environ. À ce moment mettez la poule dans ce bouillon avec les légumes.

Faites cuire environ une petite heure, vérifiez la cuisson à l'aide d'une fourchette : la viande doit se détacher de l'os mais ne pas tomber.

Présenter dans un grand plat la poule entourée des légumes. Avec le bouillon, vous pouvez cuire du riz et le présenter en même temps. S'il vous reste du bouillon, servez le tout chaud dans des petits bols.

Bon appétit et vive la poule au pot.

Autrefois dans nos campagnes, on servait ce repas pour le baptême. C'est la marraine qui payait la poule.



**Oui je soutiens le marché bio de « La Folle Avoine », place de la Louisiane à Meylan
Oui j'apporte ma cotisation de 6 €, sur le marché
ou écrire « La Folle Avoine » clos des capucins, chemin des Villauds, 38240, Meylan**
