



La feuille de chou



09-12-2015



Faut-il éplucher les fruits et légumes ?

Faut-il retirer la peau des fruits et légumes ? La couche externe des végétaux accumule les micronutriments, mais aussi les pesticides. Selon le type de produit, il est parfois difficile de savoir qu'en faire.

Éplucher, jeter, peler, garder, rincer, brosser, manger : mais que faut-il dont faire de la peau de nos fruits et légumes frais ? Il y a qui la laisse pour profiter de ses micronutriments et qui l'ôte afin de se débarrasser des pesticides et autres intrants chimiques.

La peau, zone de stockage

Dans et sous la peau des fruits et légumes se concentrent une large part des nutriments. Éplucher pommes, concombres et carottes reviendrait à se priver de jusqu'à 25 % de leurs apports en vitamines, minéraux et antioxydants.

On pourrait alors croire la question réglée : il suffit de les rincer, et de les consommer tels quels. Oui, mais pas toujours. Car si elle capte une importante proportion des micronutriments, la peau est la partie du végétal qui garde le plus les pesticides et intrants chimiques.

Le choix du bio

Pour pouvoir jouir de toute la richesse nutritionnelle des fruits et légumes, mieux vaut donc faire le choix du bio. Vous pourrez ainsi consommer leur peau, amplement moins chargée en composants indésirables et bénéficier des bienfaits santé de vos produits.

Pour mieux profiter de leur richesse vitaminique et minérale, mieux vaut les consommer rapidement. Car le taux de micronutriments chute progressivement une fois le végétal cueilli.

Le bon nettoyage des produits

Ne pas éplucher ses fruits et légumes bio ne signifie pas que l'on peut les manger tels quels. Cueillis, triés puis acheminés, les aliments passent de mains en mains et sont exposés à la poussière. Ils contiennent donc potentiellement des germes.

On les rince donc soigneusement, et, pour les produits qui le supportent comme les carottes, navets ou pommes de terre, on passe un coup de brosse. Pour plus d'efficacité, on peut également faire tremper les fruits et légumes une dizaine de minutes dans un litre d'eau mélangé à une cuillère à café de bicarbonate de soude. Ce détergent naturel renforcera le lavage sans dégrader la qualité des végétaux.



Source : www.bioalaune.com

Les Potagers du Télégraphe 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 pâte feuilleté

80 g de blancs de poireaux

1 bûche de fromage de chèvre de 200 g

1 oeuf

Poivre

Ciboulette

Huile d'olive ou de noix



Chaussons feuilletés chèvre poireaux

Préparation de la recette :

Dérouler et couper la pâte en quatre.

Répartir les blancs de poireaux au milieu de chaque part.

Disposer des rondelles de chèvre par-dessus.

Assaisonner de poivre et ciboulette et quelques gouttes d'huile d'olive ou de noix.

Fermer les chaussons en soudant bien les bords (au jaune d'oeuf ou à l'eau). Dorer le dessus au jaune d'oeuf.

Mettre au four 20 à 25 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

Servir quand les feuilletés sont bien dorés.

Source : www.recette-de-cuisine.aufeminin.com

Parmentier de poulet et purée de carottes

Préparation de la recette :

Eplucher et laver les carottes et les pommes de terre, puis les couper en petits cubes.

Les faire cuire au moins une demi-heure dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Faire cuire les escalopes de poulet à la poêle. Une fois cuites, les hacher.

Préchauffer le four à 210°.

Une fois les légumes prêts, les égoutter.

Mettre dans un robot les légumes en morceaux, mixer un peu puis mettre le lait et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.

Dans des ramequins, mettre une couche de purée, une couche de poulet haché, une couche de purée, etc. Terminée avec une couche de purée et parsemer de gruyère. Mettre au four à 210° pendant 15 min.

C'est prêt !

Source : www.lesfoodies.com

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g de petites pommes de terre

500 g de carottes

2 c. à soupe de lait

100 g de blanc de poulet

Gruyère râpé

Sel, poivre



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : Carotte (1kg), blette (1 botte), radis noir ou radis blanc (0.5kg), chou blanc(1kg)

Paniers doubles : Blette (1botte), laitue(1 pc), radis (1 botte), mache (0,4kg), carotte(2kg),
blette (1 botte)

Les potins du télégraphe








Fermeture annuelle

Comme chaque année, l'association sera fermée du
25 décembre 2015
au **1^{er} janvier 2016**

La distribution reprendra le mercredi 06 janvier 2016

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 09 Décembre	Jeudi 10 Décembre	Vendredi 11 Décembre	Samedi 12 Décembre	Dimanche 13 Décembre	Lundi 14 Décembre	Mardi 15 Décembre
						
9° 4°	10° 3°	11° 6°	12° 9°	13° 10°	12° 5°	10° 6°
15 km/h W 0 mm	22 km/h SE 0 mm	40 km/h S 0 mm	42 km/h SW 0 mm	47 km/h SW 2.7 mm	37 km/h SW 0 mm	76 km/h SW 3.7 mm

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ E-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

Fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.