"À table"... c'est l'heure de bien manger !



ALIMENTATION ÉCONOMIE SOLIDAIRE

08/10/2024

La pluie et le vent n’ont effrayé aucun inscrit à ce troisième rendez-vous des ateliers "*À table, c’est l’heure de bien manger !*" le 26 septembre. Tous étaient présents avec bottes, ciré et bonne humeur pour découvrir la Petite Ferme bio de Brassy et ses exploitants maraîchers, Valentine et Antonio.

La visite a commencé par la chambre froide, les réserves et les plannings de plantation qui permettent de visualiser l'organisation des cultures des 12 parcelles que compte la ferme. On se rend alors compte que le maraichage ne laisse que peu de répit, entre les semis, les diverses préparations, les récoltes, l'irrigation, la gestion des serres, l'alternance des cultures… et tout cela quel que soit le temps ! Nous avons pu nous promener dans ces parcelles, observer, découvrir le maïs à popcorn, la courge bleue de Hongrie ou les pois d'une jolie couleur rose, et même goûter : à peine cueilli, le poivron rouge n'a pas le même goût qu'au sortir du magasin, c'est certain !

Les astuces de la flemme

Après la visite, place à la cuisine et aux bons conseils de Julie, cuisinière, qui nous accompagne sur ces ateliers. Le thème du jour : légumes pas beaux, légumes pas bons ?
Au menu : soupe de salade flétrie, croquettes de blettes et tartinade d'aubergines, en utilisant des légumes fatigués ou abîmés et avec un maximum « d'astuces de la flemme » ou comment éviter de perdre du temps en manipulations et préparations qui n'apportent finalement rien au plat.

Après cette séance de « travail », tout le monde s'est mis à table car ces ateliers se terminent ainsi, par un repas partagé, pour prolonger le plaisir des rencontres et se féliciter de ce qui a été accompli ensemble. Valentine et Antonio nous ont très gentiment prêté leur cuisine et ont partagé notre repas.

Prochain rendez-vous : samedi 30 novembre pour un atelier « cuisiner beau et bon avec nos restes ».

Le cycle d'ateliers "*À table, c'est l'heure de bien manger !* " est organisé par le Secours Catholique de Corbigny dans le cadre de son groupement d'achats Mangeons Solidaire, en partenariat avec le centre social de Corbigny et avec le soutien du Conseil départemental de la Nièvre et de l'Agence Régionale de Santé.

https://bourgogne.secours-catholique.org/notre-actualite/table-cest-lheure-de-bien-manger