NEWSLETTER 1/2016

Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 1/16 de notre Newsletter sur le projet « Natur genéissen - Mir iesse regional, bio a fair » ! Grâce à notre Newsletter, nous vous tenons au courant des progrès, des actualités et des événements autour de « Natur genéissen ».

Nous espérons que l'année 2016 a bien commencé pour vous ! Nous avons débuté l'année par « Meet the Producers mat Degustatioun », une manifestation au cours de laquelle les producteurs régionaux de qualité et le personnel des maisons relais ont pu se mettre en contact. De plus, certains éducateurs et éducatrices ont participé à la formation avec « Fairtrade Lëtzebuerg ».

« Meet the Producers mat Degustatioun » - découvrir les produits « Natur genéissen » avec tous les sens !

Le 12 janvier, plus de 60 invités, dont des cuisiniers, des éducateurs, des responsables de maisons relais, du personnel de cuisine ainsi que des représentants des communes ont participé à la manifestation « Meet the Producers mat Degustatioun » qui s'est tenue au centre régional de la Biodiversité du SICONA

Informations générales et contacts

Inscription au bulletin

Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre bulletin en envoyant un petit courrier électronique mentionnant « commander la Newsletter Natur genéissen » à administration@sicona.lu ou commander le bulletin en appelant le 26 30 36-25. Si vous voulez vous désabonner, il suffit d'envoyer un mail avec la mention « décommander la Newsletter Natur genéissen ».

Contact

SICONA-Ouest et SICONA-Centre
Dr. Simone Schneider
simone.schneider@sicona.lu
Tél. : 26 30 36 - 33
www.sicona.lu

Oekozenter Pafendall
emweltberodung@oeko.lu
Tél. : 43 90 30 - 22
www.oekozenter.lu

Vous trouverez également des informations actuelles sur le projet « Natur genéissen » / SICONA

oekozenter pafendall

-Ouest et SICONA-Centre à Olm. « Meet the Producers mat Degustatioun » était une occasion pour les maisons relais d'apprendre à connaître les exploitants « Natur genéissen » et leurs produits. C'était également l'occasion de raviver les relations d'approvisionnement avec les producteurs régionaux de qualité et d'établir de nouveaux contacts. À l'avenir, dans les cuisines des maisons relais, la liste des produits « Natur genéissen » deviendra de plus en plus longue. Entre autres, des

légumes de saison, comme du chou, du céleri et des endives, de la viande bovine des races Angus et Limousin et de la viande de porc ont été préparés pour la dégustation, de façon à ce que les invités savourent le goût pur des produits « Natur genéissen ». Les invités ont goûté, dégusté et discuté sur la production et les possibilités de livraison : ils ont été conquis !

« Pressés comme des oranges - le chemin d'une orange, de l'oranger au jus mis en bouteille »

C'était le titre d'une formation interactive de « Fairtrade » à laquelle ont pris part 21 éducatrices et éducateurs des maisons relais des communes membres du SICONA le 14 janvier dernier. L'objectif de la formation était de montrer au personnel enseignant comment parler du « commerce équitable » avec les enfants en prenant l'exemple du jus d'orange. Ainsi, le chemin de production de l'orange, des tropiques jusqu'au jus d'orange destiné à la vente dans un supermarché européen, a été ex-

pliqué d'une façon instructive et ludique, adaptée aux enfants. L'accent a été mis sur les conditions de travail des travailleurs des plantations, auxquels le commerce équitable peut offrir des perspectives d'avenir différentes. Max Hillenberg, qui participe au service bénévolat européen, et Valérie Murat de « Fairtrade Lëtzebuerg » ont dirigé la formation.

Commercialisation de la viande - Comment une maison relais peut-elle acheter de la viande issue du projet « Natur genéissen » ?

Actuellement, le projet « Natur genéissen » compte six producteurs régionaux de qualité qui produisent de la viande. Il y a une variété de produits disponibles pour les maisons relais : poulets, poules à bouillir, de la viande de porc et bien trois types de viande bovine (Angus, Charolais, Limousin). Les commandes peuvent être effectuées auprès du boucher, sur bio-ovo.lu ou directement auprès du producteur. Pour plus d'informations, vous pouvez commander gratuitement le mémo « Commercialisation de la viande » en écrivant à administration@sicona.lu. Ce mémo contient toutes les informations importantes afin de faciliter la commande de viande « Natur genéissen » aux maisons relais. Vous pouvez également la consulter sur www.sicona.lu

Série de recettes « Miam- c'est trop bon ! »

Dans ce numéro aussi, vous trouverez une délicieuse recette. Qu'il s'agisse de menus de saison ou végétariens, de plats à base de produits biologiques, régionaux ou équitables, il y a toujours de bonnes idées de recettes à refaire soi-même en cuisine. Bon appétit !
Cette fois, nous vous proposons une recette hivernale au chou, qui réjouit l'estomac !
De Lydie Muller-Philippy (auteure de livres de cuisine végétarienne)

Rouleaux de crêpes avec une garniture de coing et chou

Ingrédients pour environ 8 rouleaux

Pour les crêpes :

- 200 g de farine d'épeautre (80%)
- une pincée de sel marin
- 2-3 œufs,
  p. ex. de l'exploitation Christian Wilhelm (Capellen)
- environ ¼ l de lait,
  p. ex. de l'exploitation Claude Thiry (Schouweiler)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 800 g de chou, p. ex. du chou frisé, du chou-rave ou du chou blanc, *p. ex. du Forum pour l'emploi (Diekirch)*
- une pincée de sel marin
- 2 cuillerées à soupe de sucre de canne
- ¼ l de jus de coing
- du sel aux herbes
- du poivre noir fraîchement moulu
- 150 g de fromage frais, naturel ou aux herbes *(disponible dans la région)*
- de l'huile de sésame pour la cuisson des crêpes

Astuce : Le chou, du point de vue du goût, se laisse aussi très bien remplacer par d'autres légumes de saison de nos producteurs régionaux de qualité, comme par exemple les courgettes, les carottes, le brocoli, etc.

Foto: veggie-table.lu

Préparation:

1. Pour les rouleaux de crêpes, mettre la farine d'épeautre et le sel marin dans un bol à pâtisserie. À la fin, ajouter les œufs, le lait et les deux cuillères de soupe d'huile d'olive et mélanger. Mettre la pâte à crêpes de côté et laisser gonfler.
2. Entre-temps, pour la garniture, bien nettoyer et laver le chou. Détacher les tiges ainsi que les feuilles et puis couper le chou en morceaux grossiers.
3. Faire bouillir de l'eau salée et y cuire le chou pendant environ 5 minutes, mais en le gardant croquant. Arroser et puis égoutter le chou.
4. Faire fondre le sucre de canne dans une grande poêle, le mouiller avec le jus de coing et laisser le tout réduire un peu. Ensuite, ajouter le chou à la sauce de coing et continuer la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Assaisonner le tout avec du sel aux herbes et du poivre noir fraîchement moulu.
5. Pour les crêpes, faire chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle et cuire 8 crêpes avec la même pâte.
6. Tartiner les crêpes de fromage frais ainsi que de la sauce de chou et coing et les enrouler.
7. Placer les rouleaux de crêpes entiers l'un à côté de l'autre dans un plat à gratin légèrement graissé, les parsemer d'un peu de fromage et les gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10-15 minutes.