

La Lettre du Panier - Semaine 24 - 2017

La Bio des Bordes

Composition du panier :

(Cette composition donnée à titre indicatif peut connaître des modifications de dernière minute compte tenu des récoltes ou d'éventuels aléas climatiques.)

P'TIT PANIER Courgette (provenance : les Bordes 94)
Concombre (provenance : Val Bio Centre 37)
Echalote (provenance : Poder Bretagne)

PANIER CLASSIQUE Les 3 légumes du P'tit +
Salade (provenance : Val Bio Centre 37)
Fève (provenance : Potager Bio Fussy 18)

Cette semaine : le concombre

Le concombre (*Cucumis sativus*) est une plante potagère herbacée, rampante, de la même famille que la Calebasse africaine, le melon ou la courge (famille des Cucurbitacées). C'est botaniquement un fruit qui est consommé comme un légume. La plante, qui poussait naturellement au pied de l'Himalaya, aurait été domestiquée pour la première fois en Inde il y a au moins 3 000 ans. C'est la même espèce *Cucumis sativus* qui produit les cornichons.

Originaire d'Inde, le concombre est cultivé depuis plus de 3 000 ans en Asie occidentale, notamment en Égypte antique où les Hébreux, lors de leur captivité, découvrent ce légume qui est cité trois fois dans l'Ancien Testament. Il fait partie de la cuisine grecque antique (sous le nom de σικυός, sikuos) et de la cuisine romaine : selon Pline l'Ancien, les empereurs romains Auguste et Tibère sont gourmands de ces légumes dont certains sont cultivés en specularia (serre dont le vitrage consiste en des tissus huilés).

Au Moyen Âge en Europe, le concombre est bien classé dans la chaîne des êtres végétaux mais, fruit froid et humide, il est déconsidéré selon la théorie des humeurs. Il figure pourtant dans la liste des plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis (liste des plantes cultivées dans les jardins de monastères sous Charlemagne).

Au XVII^e siècle, le concombre devient valorisé par les classes aisées car, fruit non rassasiant (à l'opposé de ce que recherche le paysan), il est vu comme un aliment de plaisir

Salade melon, concombre et feta

Ingrédients pour 4 :

- 1 beau melon, type Charentais
- 1 ou 2 concombres
- 200 g de feta
- 1 citron pressé
- 3 c.soupe d'huile d'olive
- feuilles de basilic fraîches

Couper le melon en deux et l'épépiner. Avec une cuillère parisienne, faire de petites boules.

Peler les concombres. Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis tailler de petits cubes au couteau.

Ajouter la feta coupée en dés. Ajouter le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive.

Ajouter un peu de jambon de Parme et un tour de moulin de poivre : le goût du melon en sera rehaussé et votre plat équilibré. Parfait pour un pique-nique !





Val Bio Ile de France - 2, rue Robert Peary - 94600 Choisy le Roi - ☎ 01 48 90 81 54

Email : caroline.gautier@lespaniersbioduvaldemarne.org

Site Web : <http://www.lespaniersbioduvaldemarne.org/>

Voici enfin venu l'été !!!

A cette occasion, Les Robins des Bordes vous proposent une soirée musicale autour du four à pain

Fête de l'été Aux Bordes

Samedi 17 juin 2016

Apéro/pizza

Autour du four à bois - Début des festivités dès 18h30

**Musique et danses animées par le groupe folklorique du Plessis Trévisé,
« Les Fadets »**

Inscription : <http://studs.unistra.f/studs.php?sondage=d5srce6dbm9g4ujx>

Davantage d'infos : <http://lesrobinsdesbordes.blogspot.fr/2017/06/fete-de-lete-aux-bordes.html>

et retrouvez également notre agenda 2017 : <http://lesrobinsdesbordes.blogspot.fr/p/agenda.html>