

# Ça se passe en mars & avril

*Rustique & local*



AU MENU



C'EST LA SAISON

## L'artichaut

L'artichaut, originaire de Méditerranée, aime la lumière et les températures douces. C'est le légume le plus cultivé dans notre département. Avec 700 ha, principalement proches de la mer et notamment en Salanque, les Pyrénées-Orientales sont le 2<sup>ème</sup> bassin de production français d'artichauts. Deux types variétaux existent : les petits capitules («têtes») violets sont récoltés à l'automne et au printemps, et les gros capitules verts de mars à fin mai. Certaines variétés anciennes, très gustatives, sont reconnues et protégées par une IGP (Identification Géographique Protégée) : Macau, Violet de Provence, Calico, Pop Vert, Salambo. Dans un artichaut, on consomme la base des feuilles appelées les bractées, et le cœur !

## El Xai. L'agneau en catalan

« El Xai » est un petit agneau, de race rustique « Rouge du Roussillon » ou « Blanche du Massif Central ». Sa viande est délicate et typique de la gastronomie catalane. L'élevage ovin du département, compte une centaine d'éleveurs et 15 000 brebis qui pâturent majoritairement les zones de piémont mais aussi en Cerdagne, Capcir et Haut-Conflent.



- Fraises
- Artichauts
- Asperges
- Blettes
- Fèves
- Petit pois
- Haricot vert
- Olives
- Agneau
- Huile d'olive
- Epinards

C'EST LA SAISON



## La POLLINISATION DES ARBRES FRUITIERS

Les abeilles, ouvrières saisonnières des arboriculteurs. La plupart des espèces et variétés fruitières se multiplient par une fécondation entomophile : ce sont les insectes qui transportent le pollen des organes mâles de la fleur vers les organes femelles d'une autre fleur. Et parmi les insectes pollinisateurs, ce sont les abeilles qui représentent le gros des troupes. La plupart des variétés d'abricotiers, cerisiers, pommiers ou amandiers, sont autostériles. Elles ont besoin de ce transport de pollen au moment de la floraison pour donner des fruits. C'est pourquoi les arboriculteurs installent des ruches dans les vergers, juste avant la floraison. Elles sont louées à des apiculteurs dans le cadre de contrats de pollinisation. **Il faut entre 6 et 10 ruches par hectare.**

**Le saviez-vous ?**

Des sols riches et profonds, plus de 300 jours de soleil par an et un savoir-faire de plusieurs générations dans les « jardins » ou « hortos » en catalan.

**En chiffres**

225 maraichers, 22 000 tonnes de concombres, 40 millions de pieds de salades, 11 000 tonnes de tomates, 6000 tonnes d'artichauts et 2 500 tonnes pommes de terre primeurs.

**6-7 avril** Palauanquera de la primavera à Palau-de-Cerdagne

**7 avril** Fête de l'huile d'olive à Sorède

**14 avril** Foire des éleveurs des Aspres - Albères au Racou, Argelès-sur-mer



ANTI-GASPI

## La conservation des fraises

Afin de garantir une meilleure conservation de vos fraises, le vinaigre sera votre meilleur allié. Dans un saladier, versez un verre d'eau et complétez de vinaigre blanc alimentaire jusqu'à atteindre la moitié du volume du saladier. Faites tremper les fraises dans le mélange 3 minutes. Le vinaigre éliminera toutes les potentielles moisissures et bactéries pouvant être présents sur la fraise. Placez ensuite une feuille de papier absorbant dans le fond de votre passoire. Sortez les fraises du bol et placez-les dans la passoire. Laissez-les sécher entièrement. Placez un papier absorbant propre dans votre frigo et poser les fraises dessus. Lavez les fraises avant chaque dégustation. **Grace à cette astuce vos fraises resteront fraîches bien plus longtemps**



RECETTE

## L'Omelette Pascale à la catalane

1. Casser les œufs et les battre longuement en omelette et assaisonner de sel, poivre et persil.
2. Préparer les fonds d'artichauts, les couper en tranches.
3. Dans une grande poêle, faire revenir la ventrèche débitée en dés. Quand elle commence à blondir, rajouter la saucisse en rondelles, les artichauts, oignons et asperges en rondelles.
4. Au dernier moment mettre le boudin.
5. Ajouter les œufs battus et salés.
6. Faire blondir les deux faces de l'omelette.

### Ingrédients pour 6 :

- 10 œufs frais
- une tranche de ventrèche (poitrine de porc)
- un fil de saucisse
- un boudin noir
- un bouquet d'artichauts violets et/ou asperges
- oignons tendres
- persil, huile, sel et poivre

## APPRENDS EN T'AMUSANT

### LES CHARADES

- Mon premier est le point commun entre la musique, le cinéma et la peinture.
- Mon deuxième est le support du ballon avant une pénalité au rugby.
- Mon troisième est le contraire de froid.
- Mon tout est un légume dont on mange le cœur et les feuilles.

Artichaut

- Mon premier est la 1<sup>ère</sup> lettre de l'alphabet
- Mon deuxième est une céréale blanche
- Mon troisième est les deux premières lettres du chant du coq
- Mon tout est un légume que l'on équeute

Haricot

- Mon premier est un liquide transparent que je bois.
- Mon deuxième est un meuble sur lequel je dors.
- Mon troisième est le verbe vouloir conjuguer au présent.
- Mon tout est une star verte de l'apéro.

Olive

- Mon premier est le contraire de grand.
- Mon second est ce que l'on pèse sur une balance.
- Mon tout est une petite boule verte.

Petit pois

### QUIZZ

- Que mange-t-on dans un artichaut ? **le coeur et les feuilles**
- L'arboriculteur doit installer combien de ruches à l'hectare ? **entre 6 et 10 ruches**

- Mon premier est une carte à jouer numéro 1
- Mon deuxième est un synonyme de papa
- Mon troisième est un pronom personnel de la première personne du singulier
- Mon tout est un long légume vert

Asperge



Plus d'informations sur [producteurs66.com](http://producteurs66.com)



Avec le soutien financier de

