



# AMAP « Bons Légumes et Compagnie »

## Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

### Lettre d'infos n°3

#### Au jardin, quoi de neuf ?

##### Des nouvelles par Dominique

Les pommes de terre nouvelles sont actuellement « débâchées » pour bénéficier de la pluie.

Les épinards semés début mars sont levés et vont être binés bientôt, ils seront dans vos assiettes début juin. Ceux qui étaient présents dans la serre depuis le mois de novembre vous ont été distribués fin mars avec salades et poireaux.

D'autres poireaux, semés en janvier sont actuellement à mi parcours et seront repiqués fin avril début mai pour vous être fournis en septembre /octobre .

Les petits pois sont en gousse et vont bientôt arriver dans vos paniers en petite quantité certes, mais vraisemblablement accompagnés de quelques Gariguettes.

La pluie et la douceur permettent de réaliser quelques « faux semis » dans le jardin : technique qui consiste à faire naître quelques mauvaises herbes avant les semis de légumes (carottes et panais notamment) .

Les jours qui viennent vont permettre la mise en place des légumes d'automne et d'hiver, jamais réalisé avec trop d'empressement, le jardin étant « froid ».

Des fèves et quelques autres petits pois sont levés et avancent.

Dans les serres, la plupart des tomates sont en place, certaines sont en boutons et « devraient » vous être proposées à la mi juin. Aubergines et poivrons seront installés cette semaine.

Deux rangs de haricots verts sont en train de germer. D'autres seront semés ultérieurement en pleine terre. Courgettes et concombres vont aussi être plantés sous châssis durant le mois d'avril.

Les pommes de terre vont être plantées... désormais tout est à faire !

#### État des lieux des paniers au

13/04/2011.

Paniers du mardi : (8 paniers)

Grand panier : 83,60 euros

Petit panier : 53,70 euros

Paniers du vendredi : (8 paniers)

Grand panier : 75,60 euros

Petit panier : 53,70 euros

#### La date du mois

**Assemblée générale**

**Jeudi 14 avril à 19H30**

**À la salle des fêtes d'Usseau**

**Nous comptons sur votre présence !**

#### La recette du mois

##### Lasagnes épinards / chèvre :

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- 1 kg d'[épinards](#)
- 400 g de [fromage](#) de chèvre
- 200 g de [gruyère](#) râpé
- 1 paquet de feuilles de lasagne
- 2/3 l de sauce [béchamel](#)
- [sel](#) et [poivre](#)

Cuire les épinards puis les laisser égoutter.

Préparer une béchamel légère.

Dans un plat, déposer une couche de pâtes, recouvrir d'épinards, de fromage de chèvre émietté et de béchamel. Faire une deuxième couche. Terminer par béchamel et gruyère râpé. Mettre au four à 220°C pendant 20 minutes.

**N'oubliez pas de visiter le blog de l'AMAP**

<http://bonslegumes.asteur.fr>

Pour nous joindre : [lesbonslegumes@gmail.com](mailto:lesbonslegumes@gmail.com)