

N° 3 - Mars - Avril 2017

Edito

Entrée dans sa troisième année de fonctionnement, l'association tiendra sa réunion de conseil d'administration le vendredi 10 mars prochain à 18h30 au relais des associations de Claix bourg.



Vous avez été conviés à venir participer à cette réunion et/ou à nous adresser par messagerie les propositions ou questions que vous voudriez voir aborder.

A cette occasion un point de situation sera fait sur les marchés de la période de septembre 2016

à février 2017, sur le solidaire reversé, sur les producteurs et produits proposés, ainsi que sur les tâches hebdomadaires nécessaires au bon déroulement des marchés. Seront abordés également les futurs évènements organisés avec notre partenaire le CCAS.

Nous profiterons de cette réunion pour lancer un appel à bénévoles afin de venir renforcer la petite équipe sur laquelle toute l'organisation repose et nous ne doutons pas que vous saurez faire partager vos compétences et un peu de vos disponibilités pour renforcer l'équipe de gestion.

Bonne lecture à tous!

Très Zeybuleusement, L'équipe du Zeybu2Claix



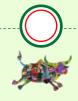
SOMMAIRE

Edito	.1
Actu'Zeybu	2
Le Zeybu en chiffres	3
Actu'marché	.3

Infos pratiques

Permanence le jeudi tous les 15 jours lors des marchés au local du CCAS Allée du 18 juin à Claix de 17h00 à 19H00

Pour toute demande d'information, adhésion, commande, contact à l'adresse suivante : lezeybu2claix@gmail.com





La lettre du zeybu2claix



Actu'Zeybu

Une nouveauté dans nos paniers, les champignons « shiitake » et « pleurote grise ».



Vous avez été quelques uns à découvrir ces nouveaux produits et à faire retour de votre entière satisfaction. Désormais ce nouveau producteur, qui nous a été recommandé par les Amis du Zeybu d'Eybens et soutenu par l'association GERM (Groupement Eybinois pour la Restauration et la Multi-cultures) nous proposera régulièrement ces champignons cultivés à Eybens dans les caves de la Frise.

L'association support, GERM, a pour objet de soutenir la création et le développement d'un lieu dédié à la culture locale de denrées alimentaires sur le territoire d'Eybens. L'agriculture urbaine, cœur de métier du GERM, est envisagée comme un support d'insertion et de confirmation de compétences. Elle est née à la suite de 2 ans de préparation sur la période 2014-2016 : recherche de productions adaptées, recherche de sites, lancement et maitrise technique des productions, mise en place d'un réseau de commercialisation et recherche de financement pour le lancement de l'activité...

L'originalité de la démarche a consisté d'une part à démarrer uniquement avec des bénévoles, d'autre part d'ambitionner de créer des emplois pour des jeunes.

Les champignons



Shiitakes

<u>Noms communs</u>: **shiitake ou champignon noir**, champignon parfumé, lentin, lentin du chêne.

<u>Noms scientifiques</u>: Lentinus edodes ou Lentinula edodes, Cortinellus shiitake ou C. edodes, Tricholomopsis edodes.

Famille: polyporacées.

<u>Profil santé</u>: le shiitake est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde, la Chine en est le plus grand producteur. On le retrouve facilement sur les tablettes d'épicerie, souvent sous sa forme séchée. Ce végétal contient des quantités impressionnantes de plusieurs vitamines et minéraux. Son principal composé actif est le lentinane, un sucre qui aurait des propriétés anticancer.



Pleurotes

<u>Noms communs</u>: **pleurote grise** ou p. en forme d'huître ou pleurote en coquille, pleurote corne d'abondance.

Ce champignon renferme des quantités appréciables de vitamines et de minéraux, en particulier des vitamines du complexe B et du cuivre.

Il accompagne à merveille un poisson blanc ou du gibier.

C'est l'un des champignons les plus fins qui soient .

Il contient jusqu'à cinq fois plus de protéines que la plupart des légumes.

Il procure une grande variété de vitamines et de minéraux



La lettre du zeybu2claix



Recettes« shiitakes »

RECETTE N° 2 GRATIN DE MACARONIS AUX SHIITAKES

Ingredients (pour 2 personnes)

- 140 g de Macaronis
- 1 tomate moyenne
- 1 oignon moyen
- 1 poignée de lamelles de Shiitakés sèchés ou frais (environ 10 grammes)
- 500 ml de lait
- 1 sachet d'épices "riz d'or" + 1 cube de bouillon
- Gruyere râpé
- poivre

Préparation

- Faire tremper les lamelles de Shitakés séchés dans un bol avec de l'eau chaude au moins 1/4 d'heure, pour les réhydrater. Sinon prendre des frais
- Disposer les Macaronis au fond d'un plat allant au four, les recouvrir de tranches de tomates et de l'oignon émincé, puis des Shiitakés.
- Faire chauffer l'eau et le lait avec le bouillon et les épices. Bien mélanger pour les dissoudre et ajouter le toutr dans le plat.
- Recouvrir de gruyère
- Cuire 18 mn au four

RECETTE N° 3 POELLEE AUX SHIITAKES

Ingredients (pour 2 personnes)

- 150 g de Shiitakés
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Huile d'Olives
- Sel
- Poivre
- a Riz (Arborio ou autre)

Préparation

- Couper les Shiitakés en lamelles après avoir enlevé les pieds
- Mettre l'huile d'olive dans une poêle et y ajouter les Shiitakés. Cuire 30 à 35 mn sur feu très doux, en remuant régulièrement. Couvrir pendant la cuisson
- Ajouter à mi-cuisson l'ail et le persil, tous deux émincés
- Cuire à part le riz pendant 15 mn.
- Placer le riz dans une assiette à soupe (c'est meilleur!), y faire un puit et ajouter les Shiitakés cuits.
- Ajouter un filet d'huile d'Olives

Regalez-vous!

Le zeybu en chiffres

Dates des marchés	Total des ventes	Total solidaire	% appliqué	Sommes reversées sur compte Zeybu solidaire	Nombre de paniers
12/01/2017	1 641,39 €	182,61€	75 %	137,00€	46
26/01/2017	1 950,49 €	205,31€	75 %	154,00€	41
09/02/2017	1 911,41 €	187,57€	75 %	141,00€	41
23/02/2017	1 598,11 €	141,00€	75 %	106,00€	34

Actu'marché

Les jeudis 9 et 23 mars, 6 et 20 avril au centre social du bourg