

SEL DES HAUTS CANTONS

Bulletin n°106 – Juillet 2013

Présidente : Monique GENTIL (n°32) - 04.67.23.18.09

Secrétaire : Christine ANTONUCCIO (n°10) - 06.88.19.24.59 / 04.34.34.61.70

Trésorière : Raymonde MESQUIDA (n°47) – 04.67.95.73.38

Compte galets : Marine BERNABEU (n°51) – 06.48.41.20.12

Date à retenir :

dimanche 4 août 2013

Chez Maurice

(Val de Vernazoubres – LE BOUSQUET D’-ORB)

MARCHÉ D’ÉCHANGE AUX TOMATES

Bonjour à tous,

Le marché chez Francine s'est bien passé. C'est maintenant la routine : le 1er dimanche du mois est l'occasion de se rencontrer, d'échanger et d'exprimer notre solidarité.

Depuis le début de l'année, les journées chinoises se sont succédées : chez Raymonde, Janine, Christine et Christian Barberi pour aider sa fille Emma à débroussailler. Pour vous rendre compte du travail fait par nos sélistes, il faut aller sur le site (www.seldeshautscantons.ls.fr) où il y a des photos magnifiques.

Prochain marché : le 4 août sur le thème de la tomate, chez Maurice Chaintron au Val de Vernazoubres. Pour ceux qui ne savent pas où cela se trouve, téléphonez à Monique au **06.72.60.89.57**. Amenez les tomates de vos jardins et surtout vous pourrez nous faire connaître vos recettes à base de tomates au moment du repas (il y aura le barbecue pour vos grillades).

Petite recette : **tomates cœur de bœuf au galinsoga cilié** (on le trouve entre les rangées de carotte c'est comme une

camomille avec 5 pétales)



Pour 6 personnes:

- 1 gros bouquet de galinsoga
- 6 tomates cœur de bœuf
- 300gr de viande hachée porc et veau
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 3 échalotes ciselées
- sarriette ou thym
- Sel, poivre du moulin
- huile d'olive

Ce sont des tomates farcies où il est ajouté , dans la farce, le galinsoga haché finement.

SEL DES HAUTS CANTONS

Bulletin n°106 – Juillet 2013

Sujet de réflexion de **Monique Gentil** : lors de la dernière assemblée générale au Poujol, **Christophe** nous a fait un compte rendu sur ce que seront les **écodialogues** qui se préparent sur Bédarieux .

L'assemblée a été d'accord pour une éventuelle participation à ce que l'on pourrait nommer « *rencontres citoyennes* ».

J'ai pu participer à une réunion lundi 8 juillet, et je me suis rendue compte que notre association a toute sa place dans cette démarche.

J'y ai accepté de participer à un atelier sur **LES CIRCUITS COURTS** car il me semble que parmi nous certains sont à même d'amener leur expérience, leur savoir-faire et tant d'autres choses positives.

Pour favoriser la réflexion collective, je vous propose de réfléchir à ce que vous pourriez apporter et nous pourrions mettre nos idées en commun le jour du marché de septembre au Poujol sur Orb, après le repas, pour amener des idées nouvelles

« Le moment est venu de semer les plants de l'avenir pour que les générations prochaines fassent fleurir à leur façon les sociétés du troisième millénaire » (Hervé Kempf)

Pour clore ce bulletin, vous pouvez nous proposer des lieux pour les prochains marchés : lieux privés, marchés de village, chez d'autres associations, etc...

Amitiés à tous.

Le secrétariat.

PS : Les tilleuls de **Maurice Chaintron** sont à point, si vous voulez en cueillir lui téléphoner