LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde ...

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene ...

Année 8
Volume 1
La 77ème
Janvier 2021

Bon, ben, voilà, hein !

La première « News-Pepper » de cette année 2021.

Un peu de saine lecture, pour bien démarrer l'année ?

Tchak ! – La revue paysanne et citoyenne qui tranche

Tchak! – Le numéro 4 en vente depuis le samedi 2 janvier.

Médor.

Journalisme d'investigation. Libre. Percutant. Coopératif. Médor est une coopérative à finalité sociale (SCRL-FS) qui vise "la création, publication et diffusion d'une revue consacrée aux enjeux de société de manière large".

Epicement vôtres,
Geneviève et Bernard

Un peu plus de saine lecture.

« Change ton monde » Cédric Herrou

« J'étais perché sur ma montagne, avec mes poules et mes oliviers, quand le monde est subitement venu à moi. Des ombres remontaient à pied ma vallée de la Roya, entre l'Italie et la France, risquant leur vie. Au début, je détournais le regard. Puis, un jour, j'ai recueilli une famille, et ces ombres sont peu à peu devenues ma lumière. Elles fuyaient la guerre, la misère, la dictature, avaient croisé la mort dans le désert en Libye, échappé à la noyade en Méditerranée. De leur pas si déterminé, elles me questionnaient : faut-il rejeter l'autre parce qu'il est différent ?
Un super bouquin, à commander, par exemple, à la librairie « Les Yeux Gourmands », à St Gilles.

Un couple de producteurs super chouette.

Ils produisent le délicieux piment d'Espelette que nous vous proposons.
Accompagnateur de montagne, Panpi OLAIZOLA reprend la ferme familiale avec sa compagne Leire ITURRALDE. Tous deux ont la volonté de valoriser la biodiversité de la ferme en respect total avec la Nature. Toutes les productions de la ferme sont certifiées en agriculture biologique.
« *Sur notre ferme située dans le quartier Basaburu à Espelette, nous élevons une centaine de brebis majoritairement de race rustique Sasi ardi, nourries exclusivement à l'herbe sur la ferme et durant l'été sur les hauteurs environnantes. En hiver, elles reçoivent un complément de céréales. Nous commercialisons le traditionnel zikiro (mouton de deux ans) en vente directe.*
La ferme produit du piment d'Espelette depuis trois générations.
De la sélection des graines aux plantations, de la récolte au séchage, nous réalisons toutes les étapes de fabrication du piment d'Espelette en AOP (poudre et cordes). Notre spécialité est le Sagarmin, une gelée de pommes au piment d'Espelette, produite avec les pommes de variétés locales issues de notre verger.

Mon grand père avait planté quelques cerisiers dont nous ramassons les fruits pour faire de la confiture de cerises d'Itxassou. Nous transformons aussi les prunes de la ferme en confitures.
Nous avons planté environ deux cent arbres fruitiers sur un hectare. Nous avons recueilli les greffons dans des vergers anciens afin de retrouver les variétés locales de pommes que nous souhaitons à terme valoriser en pomme à couteau, jus de pomme et compote. Quelques ruches facilitent la pollinisation des arbres fruitiers et nous donnent un peu de miel.
Nous cultivons également le maïs Arto Gorria ou le Grand roux basque, variété ancienne et locale de maïs. Nous vendons la farine aux particuliers et à quelques boulangeries.
Amoureux de la montagne, nous proposons de visiter la ferme et nos estives, à pied ou à dos d'âne, pour petits et grands. »

Des vrais « gens », authentiques, sincères dans leur démarche, amoureux de leur métier, respectueux de la nature et intraitables sur la qualité.

Nous sommes heureux et fiers, au COMPTOIR AFRICAIN, de vous proposer le produit de leur passion.

Quelques fruits et légumes du mois.

Cette belle présentation nous vient de https://larecette.net/calendrier/

Les recettes du mois.

- **Les Gourmandises à la Hubelius** La recette ici

- **Biscotti au potimarron, aux épices et aux noix** La recette ici

- **Poulet karahi** La recette ici
- **Sauté de porc haché au basilic thaï** La recette ici

http://comptoirafricain.net/category/recettes/

Le curry - une aventure piquante et parfumée.

Le curry, également connu sous le nom de cari en français, carri, cary ou même kari, est un mélange d'épices. Ce terme désigne également les plats en sauce, assaisonnés par un mélange d'épices liées au "ghee" (beurre clarifié), au yaourt ou au lait de coco. D'origine indienne, on trouve également des mélanges de curry notamment en Chine, en Thaïlande, aux Antilles, en Afrique ou encore au Mexique.

La composition du curry, habituellement d'une vingtaine d'épices, varie en fonction des régions, des castes et des plats préparés. Généralement, on retrouve la même base composée d'ail, de cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cubèbe, cumin, curcuma, fenouil, fenugrec, gingembre, graines de moutarde, macis, piment, poivre, tamarin … Si on ne prépare pas le mélange soi-même, on peut acheter du curry sous forme de pâte (les épices sont pilées avec un peu de liquide) ou de poudre.
Le mélange d'épices «curry» est à distinguer de la «feuille de curry» ou «caloupilé» (dénommé également kaloupilé ou encore karipoulé à l'île Maurice), qui provient de l'arbuste Murraya koenigii, du nom de J.A. Murray qui édita au XVIIIème siècle le Linnaeus Systema vegetablium.
Le Murraya koenigii fait partie de la famille des Rutacées.

Lire la suite sur www.foodavenue.fr

Vous désinscrire ☹

Ce serait dommage mais c'est possible … en cliquant ici.
Je ne serai pas fâché, je serai juste triste, très très triste ...

Dé-GAFAM-isez-vous !

Linux Mint · Libre Office · Firefox · DuckDuckGo · Framasphere · Framakey · Framasoft

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook · LinkedIn · twitter · Framasoft · Acteurs des temps présents · Refugees Welcome