

GIVRÉS D'ORANGES !

NOUVELLES #31 - DÉCEMBRE 2021

Un bulletin d'information à chaque livraison



Heure bleue à Ragusa Ibla - octobre 2021 - (Photo J.C. Farey)



Surprise de Noël !

Vous trouverez dans vos caissettes d'oranges de décembre un document des Galline Felici. Celui-ci vous invite à **participer à un jeu**. N'hésitez pas, car - chut ! - il y a des "choses" à gagner. On ne vous en dit pas plus, sauf peut-être que ce n'est pas sans rapport avec la photo ci-dessus, sous-entendu : elle est pas belle la Sicile, qu'est-ce que vous attendez pour y aller ? Et, comme un appel à la fête, le numéro 31 de notre bulletin correspond au mois de décembre !

Nous lançons par ailleurs une opération **récup de peaux et noyaux d'avocats** avec l'association lilloise **Les Tinctoriales**, qui promeut le pouvoir colorant des plantes et en tirera de beaux vieux roses ou bien des violets (Instagram et Facebook - Les Tinctoriales). Conseils de conservation : assurez-vous d'abord qu'il reste le moins de chair possible sur les peaux et noyaux. Les déposer ensuite quelques heures au-dessus d'un chauffage ou juste au sec. Surtout ne pas les enfermer dans un sachet en plastique, ce qui favorise l'apparition de moisissures, même après séchage. Merci aussi de privilégier la récup de groupe ! Frais ou séchés, vous pourrez ensuite soit **les apporter soit le 27 janvier** jour de la prochaine livraison des Givrés, soit **contacter Les Tinctoriales** pour connaître une date et un lieu de dépôt possible en décembre, dans le quartier de Lille - Fives. Coordonnées sur notre site.

TOUT SUR LA CHIRIMOYA (OU ANONE) !

Originnaire d'Amérique du Sud, elle est cultivée dans la **vallée du Rio Verde** (Málaga-Andalousie) depuis le 19e siècle. La barrière de montagnes au nord et la proximité de la côte exposée plein sud entretiennent ici un climat propice aux cultures de type subtropical. Et les cultures de chirimoyas et de canne à sucre y ont été majoritaires jusque dans les années 60. Mais la chirimoya est un fruit difficile à cultiver, sa pollinisation doit en effet être complétée à la main et demande de ce fait une main d'œuvre importante. Sa culture a donc été souvent remplacée par les avocats et les manguiers.

Voici les conseils de **José Antonio Gonzales**, leur producteur pour **Tierra y Libertad** (voir aussi la vidéo sur notre site).

Entre le moment où le fruit est cueilli et le moment où il est mûr, il se passe entre 5 et 7 jours, suivant la température. Pour savoir si le fruit est mûr, attendre que le pédoncule noircisse un peu, et qu'il se détache un peu du fruit. Le fruit non mûr est vert clair, il jaunira un petit peu ou pourra prendre une couleur verte un peu plus foncée à maturité. On le conserve à l'air libre, il ne faut pas le mettre au réfrigérateur (cela risque d'interrompre sa maturation). Il pourra noircir un peu, ce qui n'est pas très esthétique mais ne pose pas de problème pour la consommation.

Pour le manger, il faut le couper en deux, en partant du



Pressées !

Producteurs Bio & locaux : le retour// Derrière les produits commandés en décembre au **Jardin Roy** en Thiérache dans l'Aisne, on retrouve Emmanuelle et Philippe Roy. Ce jardin familial existe depuis plus de 20 ans. Il a démarré sous forme de verger avec des pommiers, des poiriers, des pruniers, des framboisiers, des groseillers... Ces fruits sont transformés en jus, sirops ou confitures. Depuis 2018, les plantes aromatiques ont rejoint les fruitiers dans ce jardin, y sont séchées et parfument les tisanes composées sur place. Certifié en agriculture biologique, **le Jardin Roy** vous propose des produits sains et de proximité. Les tisanes de la Thiérache vont réchauffer les soirées d'hiver ! Site: www.lejardinroy.fr

Pas vus ??/

Les produits du Jardin Roy étaient à commander sur un formulaire et pas sur Cagette.net. Il fallait donc passer par la page Commandes-Livraisons de notre site pour les trouver. Si vous les avez malheureusement manqués, n'oubliez pas la prochaine fois cette procédure particulière, par ailleurs toujours annoncée dans nos mails.

pédoncule. On l'ouvre et on le mange à la cuillère, comme le kiwi. Il y a des graines noires qui ne se mangent pas. Le goût est un subtil mélange de banane et de poire. La pulpe est crémeuse.

Le mieux est de le manger nature. Mais on peut aussi l'associer en salade de fruits avec des grenades et du jus d'orange... Au Chili on en fait même des glaces.

Quand il est mûr, il est très fragile. Il ne faut pas tarder à le manger ! La pulpe peut noircir au contact de l'air, en mettant un peu de jus de citron on pallie ce désagrément.

LE CURCUMA

Celui de décembre a été semé au printemps 2021, il provient de **Torrox**, dans la province de Málaga. Il est produit en bio par les frères **David et Victor Ruiz** qui travaillent dans la ferme familiale que leur père a conduite pendant plus de quarante ans : *« Notre ferme est un lieu de rencontre pour la sagesse d'antan et les innovations. Nous avons commencé par les mangues et les papayes, puis nous avons découvert le curcuma. En apprenant ses propriétés et ses avantages pour la santé, nous avons décidé de le cultiver. Pendant les deux premières années, nous avons effectué une série de tests, puis en 2017, nous avons commencé notre première année de production. Nous ne récoltons qu'à la demande pour maintenir des normes de qualité et de fraîcheur d'un très haut niveau. »*

Le curcuma appartient à la même famille que le gingembre. Originnaire de l'Inde, son goût est assez prononcé, poivré et un peu amer. Il est réputé pour ses nombreux bienfaits, les caroténoïdes responsables de sa couleur orange sont de puissants protecteurs cellulaires. Et aussi de puissants colorants : le curcuma tache de façon tenace doigts, ustensiles et plans de travail. Nettoyez rapidement ou enfillez des gants !

La curcumine, substance active du curcuma, possède des

vertus antioxydantes et anti-inflammatoires naturelles. Elle est mieux absorbée si le curcuma est mélangé au poivre. Le curcuma se conserve à température ambiante : le mettre à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité, dans une boîte hermétique ou enveloppé. Il peut être conservé plus longtemps au frigo ou au congélateur, entier ou en morceaux.

Le curcuma est un des ingrédients des curry, cari et colombo. Utilisé seul, en fines rondelles ou râpé, il permet d'apporter saveur et jolie couleur orange au riz ainsi qu'aux soupes et légumes. Il se marie très bien avec les poissons et coquillages. Il peut aussi être consommé en infusion : quelques rondelles dans l'eau chaude avec du gingembre, quelques grains de poivre concassés et de la citronnelle par exemple.

CUITS AVEC FERVEUR *

Les **frollini** et le **panettone** de notre livraison de décembre sont produits par la coopérative sociale **Cotti in Fragranza** dans leur atelier de l'Institut Pénal pour mineurs (jusqu'à 21 ans) Malaspina de Palerme. Ici on marche sur deux jambes : fort engagement social et recherche d'excellence. Autrement dit, on cherche à produire la meilleure pâtisserie possible avec les meilleurs ingrédients, tout en offrant une vraie formation professionnelle, laquelle sera prolongée à la sortie pour trouver un emploi le plus rapidement possible. Autre principe, soigner le marketing et s'insérer dans l'économie réelle, sans «subventionnisme». C'est dans ce souci d'équilibre économique que Cotti in Fragranza occupe aussi depuis peu la **Casa San Francesco**, un ancien couvent des Frères Capucins. Un vaste bâtiment de trois étages comprenant une cour-jardin, dans laquelle on trouve désormais un **bistrot** - 90 places assises - avec restauration estampillée Slow Food. Mais aussi, au premier

étage, 15 chambres et une cantine ouvertes aux personnes sans abri. Et d'autres projets sont en cours de réalisation, dont l'ouverture de plusieurs B&B au second étage, accompagnée d'un parcours de formation aux métiers du tourisme. Objectif : créer des emplois de qualité pour des personnes en risque de marginalisation sociale - nous sommes ici aux portes du populaire quartier Ballaró où se tient chaque jour le plus grand marché de rue de Palerme. Cotti in Fragranza, c'est ainsi aujourd'hui 17 emplois créés, dont 11 occupés par des personnes issues de l'immigration. Une bien belle start-up sociale - on a l'équivalent en France ?

Le saviez-vous ? La plupart des autres douceurs que vous proposent les Givrés proviennent aussi de l'économie carcérale. C'est le cas des amandes et biscuits de la coopérative **L'Arcoiaio** à Syracuse. Et aussi du croquant au sésame de décembre de **Sprigioniamo Saporì** à Raguse. Last but not least, Cotti in Fragranza vient de recevoir des mains du Président de la République Italienne la reconnaissance de Alfiere della Repubblica 2021 (**Porte-drapeau de la République**). Et L'Arcoiaio vient d'être nommée Ambassadrice 2021 au Festival national de l'économie civile!

() Cuits avec ferveur pour transposer l'intraduisible Cotti in Fragranza : littéralement "cuits au parfum", jeu d'assonance avec Presi in Fragranza, "pris en flagrant délit". Les frollini Coccitacca se prononcent [Co-Tchi-Tak-ka], terme palermitain désignant un enfant particulièrement vif et rusé !*



Nouvel élu// J'avais bien lu l'appel figurant dans les nouvelles siciliennes de rentrée : l'Assemblée Générale de novembre 2021 des Galline Felici élira un nouveau conseil d'administration (CdA), dans lequel - nouveauté - un ou deux consom'acteurs pourront être élus, « pour renforcer notre volonté de nous penser toujours plus comme une communauté dans laquelle producteurs et consommateurs contribuent à la concrétisation d'une vision commune ». Je l'avais lu et n'y avais plus pensé...

Mi-octobre, je suis en Sicile, plusieurs membres des Galline m'en parlent et me sollicitent. Pris de court, je botte en touche, disant que je vais y réfléchir... De retour en France, je me dis qu'il me faut répondre, au moins par politesse. J'écris donc un texte exprimant de (très) nombreuses réserves. Je me dis qu'avec toutes ces réserves, il y aura sans doute une autre candidature meilleure que la mienne... Mais quinze jours plus tard, je reçois : « Plus d'un sociétaire a proposé ton nom, est-ce que tu acceptes de te présenter ? » Parvenu à ce point, je ne me voyais plus refuser... Et me voilà élu lors de l'assemblée du 21 novembre au sein du nouveau CdA des Galline Felici dont Manfredi Grimaldi est désormais Président. Première réunion en visio début décembre de laquelle je suis sorti un peu effrayé du travail à venir... Mais bon, maintenant que j'ai plongé, y'a plus qu'à nager ! Patrick Ennebeck

PORTAIT DE GROUPE AVEC GIVRÉ.E.S

LIL - Givrés un jour, Givrés toujours

Martine :

Tout a commencé grâce à mon professeur d'italien qui animait par ailleurs sur Radio Campus une émission de musique italienne. Il avait reçu des invités venus présenter leur asso « Les Givrés d'Oranges ».

Il nous en a parlé en cours et ça n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde ! Quel beau projet... le concept nous a tout de suite plu et dès que possible nous sommes devenus adhérents.

En 2012 ? 2013 ? Les distributions se faisaient à la gare St Sauveur, une époque héroïque et bien chouette !

De 2 nous sommes passés à 4 puis 5 : un petit groupe familial.

Jusqu'au jour où Francine et Jean-Marc ont eu envie de nous rejoindre, nous étions 7 mais pas pour longtemps...

Francine :

Tout a commencé pour nous par un dîner chez Martine et Jean-Michel en 2016 ou 2017. Le petit tour dans leur garage pour découvrir la nouvelle auto de Martine a titillé notre curiosité : « C'est quoi ces caisses d'agrumes ? ».

Nos amis nous ont alors parlé des Givrés ; en 3 mn, nous étions convaincus et partants.

Et c'est avec enthousiasme que nous avons embarqué dans l'aventure nos 3 enfants, quelques membres de notre famille, quelques amis.

Pour mon sous-groupe, 10 personnes aujourd'hui (cela m'a valu le titre de sous-capitaine), j'ai mis en place une boucle WhatsApp pour faciliter les échanges, recueillir les besoins, faire les arbitrages et les appels de fonds, et bien rigoler aussi !

Et c'est parfois rock and roll de finaliser une commande, de faire les comptes et de jouer à la marchande !!!

Martine et Francine :

Avec 2 nouvelles adhérentes dans le sous-groupe de Martine, nous voici désormais 17 familles givrées !

Notre organisation s'est mise en place naturellement pour une gestion confortable et réaliste : chacune gère son sous-groupe ! Il était temps de nous trouver un nom à la hauteur de nos envies. Le groupe a proposé puis a voté.

Et une chose est certaine :
«Givrés un jour, Givrés toujours» !

(Martine D. et Francine V. pour le groupe)



Bouchées de citron aux anchois, câpres, menthe, persil//

Ingrédients 6 personnes : 6 tranches de citron bio non traité - 6 anchois - 12 câpres (au sel ou à l'huile) - Persil, menthe fraîche, poivre du moulin, fleur de sel, piment frais (facultatif)

Préparation : Laver soigneusement les citrons et les essuyer. Les couper en tranches. Disposer sur chaque tranche un filet d'anchois (deux s'ils sont petits) deux grains de fleur de sel, un tour de moulin à poivre, une ou deux feuilles de persil, une ou deux feuilles de menthe fraîche, deux câpres, une petite rondelle de piment frais si vous aimez cela. Déguster en une bouchée. (Recette napolitaine de Mimmo Corcione proposée par Jacques du groupe LIL-Melograno)



Prochaines Livraisons ! (calendrier complet sur le site)

Judi 27 janvier 2022 : Agrumes et fruits (Galline Felici)

Ouverture des commandes le mardi 4 janvier et clôture le dimanche 9 janvier à 14h

(Et dernière phase de remboursement des bons de préachat de la Coproduction d'avocats)

Merci à l'Equipe-Commande de décembre : Alessandra N., Anne-Laure D., Anouk W., Bruno R., Aurélie B., Cécile D., Chantal R., Christèle H., Jacques S., Marie-Hélène V., Martine et Jean-Michel D., Misa D.R., Nade V., Nicole L., Pascal B., Patrick E.

Association Givrés d'Oranges ! Lille 59 - SIRET 79862701400011
contact@givresdoranges.fr - givresdoranges.fr