

Des nouvelles de la Cueillette du Clos Frémur



N°14, septembre 2020

Voilà c'est la rentrée, les habitudes reprennent, c'est l'heure de la gazette avec notre premier candidat : le Physalis !

INTERVIEW EXCLUSIVE de M. Physalis

« - M. Physalis, pourriez-vous m'en dire un peu plus sur vous ?

- On m'appelle aussi "Baie des Incas", "Groseille du Cap", "Aguyamanto" ou "Coqueret du Pérou", et aussi... « l'amour en cage », la « lanterne japonaise ». Eh oui, tout ça pour moi... Ah, ah, ah (ajoute-t-il fièrement). Je suis une petite baie orange de la famille des aubergines, poivrons et piments, très douce et légèrement sucrée. Traditionnellement, je suis consommé dans les pays sud-américains qui m'attribuent des vertus thérapeutiques.

- Dites-moi M. Physalis, vous étiez déjà bien fait de votre personne, mais... si en plus vous avez d'autres qualités... (soupir de la journaliste)

- Ma baie possède un fort pouvoir antioxydant. Des études effectuées ces 30 dernières années ont confirmé mon action bénéfique sur le nerf optique et la macula, sur les maux de gorge et les problèmes pulmonaires et chez les personnes atteintes de diabète. Diurétique, je contribue à purifier le sang. J'ai un effet positif sur le traitement des personnes atteintes de maladies de la prostate. Les flavonoïdes que je contiens offrent un effet tranquillisant naturel. #keepcalmandmangermoi »

L'astuce cueillette, l'astuce vraiment chouette !

« Les meilleurs » dixit Juliette Kolopp de la Cueillette, sont ceux qui sont par terre, déjà tombés de l'arbrisseau ; ils sont les plus sucrés !

Alors penchez-vous et ouvrez la petite lanterne, une baie vous attend peut être...

Lorsque les lanternes tombent dans la main, c'est un signe de maturité du fruit... Donc pas-la-peine-de-tirer-dessus-c'est-pas-mûr-elle-a-dit-la-dame.

Un petit conseil tout de même : évidemment dans notre jardin, ils sont comestibles mais méfiez-vous, certaines espèces ornementales ne le sont pas... briefez vos petiots !

🍴 « Qu'est ce qu'on mange ? »

Doux, à la chair fondante, le physalis se mange d'abord cru. Dès l'apéritif, le physalis du Pérou se croque comme une tomate cerise ! En condiment, il accompagne un assortiment de charcuteries, il se mélange au jambon cru de montagne, au fromage, au riz ou au maïs en grains.

Difficile de vous proposer une recette, car bien souvent, ils sont à cueillir en petite quantité, voire en les glanant... Néanmoins, le physalis peut se savourer cru ou cuit dans un clafouti par exemple... vous pourriez rajouter quelques pommes en dés pour compléter.

Allez on se lance, à vos fouets !

Il vous faut pour 6 personnes :

- 2 œufs
- 4 cuillers à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 cuillers à soupe de farine
- 20 cl de crème liquide
- une cuiller à soupe rase de rhum ambré
- environ 30 physalis (si vous en avez moins de 10, complétez avec deux pommes en dés)
- sucre glace

Préparation

- 1) Fouettez les œufs entiers avec le sucre et la pincée de sel.
- 2) Ajoutez la farine tamisée, en fouettant bien pour éviter les grumeaux.
- 3) Ajoutez le rhum, puis délayez la préparation avec la crème liquide.
- 4) Equeutez les physalis, lavez-les puis coupez-les en deux.

Cuisson

Préchauffez votre four à 180° (th.6) 20 minutes et servez-les saupoudrés de sucre glace.

SAVE THE DATE

Les ateliers participatifs
n'auront plus lieu le
mercredi mais le vendredi.



LES 48h DE L'AGRICULTURE URBAINE ont
lieu à Angers le 3 et 4 Octobre.
Nous y avons un stand, vous y êtes les
bienvenus pour présenter la cueillette aux
angevins curieux de nous découvrir !

Retrouvez le programme complet ici :
<https://tinyurl.com/yxp9xttc>

RDV Esplanade Coeur de Maine
8h30 à 9h30 : montage des stands
10h : ouverture au public
18h : Fin de la journée et démontage



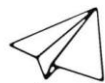
Dis Roger...

L'histoire du
clafoutis c'est
une blague?

Quoi ?

Ben quand je vois la
tronche de Philippe,
j'ai un doute...

Prochain numéro
en octobre 2020 :
Chou'prise !



Retrouvez le **calendrier des évènements à télécharger** sur le site de l'association :
<https://www.lacueilleteduclosfremur.fr>

Prochaine rencontre du collectif : le 27 Octobre !

Une question ? contact@lacueilleteduclosfremur.fr ou sur Facebook : La Cueillette du Clos Frémur