

AMAP

En Seine,

brin d'Orge!

<http://www.enseinebrindorge.fr>

[contact@amapjuvisy.fr](mailto:contact@amapjuvisy.fr)

Brin d'Info



3 – Actualité

## ALIMENTATION – département du Var :

### Un producteur se lance dans la production de bananes en France, et ça marche

Après un test de deux ans sur différentes variétés, les premières bananes (bio et mûres sur plante) sont vendues

Des rainettes coassent au beau milieu des bananiers géants. « Les plantes poussent 20 centimètres par jour, il ne faut pas dormir dessus », sourit Marc Giovinazzo, tout en pointant les premiers régimes de bananes qui poussent en hauteur. Depuis deux ans, cet horticulteur installé à Pignans dans le Var s'est lancé un défi de taille : tester une quinzaine de variétés pour la production locale. Sous une serre géante de 6 mètres de haut, l'affaire semble bien engagée à voir l'aisance avec laquelle les bananiers occupent l'espace et la terre pleine de vers de terre. « Nous utilisons le crottin de nos chevaux pour faire terreau », explique Marc Giovinazzo.

Il a repris en 2000 le domaine familial des 1.001 roses et n'a de cesse depuis de le diversifier, étant donné le cours du marché de la fleur coupée. C'est ainsi qu'il a d'abord reconverti une serre de 3.500 m<sup>2</sup> en balnéothérapie pour les chevaux – une autre passion familiale – avec paddocks, carrière et pédiluve, le tout dans une chaleur enveloppante. En plantant là un bananier pour décoration, il a vu qu'il poussait bien. L'idée lui est alors venue de se lancer dans la banane.

### Vingt euros le kilo ?

« On travaille comme les anciens faisaient, on essaie de retrouver cet effet circulaire, cette boucle qu'on avait perdue avec la mécanisation », poursuit Marc Giovinazzo, qui fourmille d'idées pour valoriser sa nouvelle production : pourquoi pas, comme en Martinique, cuisiner la « popote » (la fleur mâle du bananier). « On peut aussi sans doute faire de la ficelle avec les racines, pour nos bottes de foin, ajoute-t-il. Je m'inscris vraiment dans ce principe de culture en autosuffisance, on n'épuise pas les sols ainsi. »

Après cette phase test sur 300 m<sup>2</sup>, Marc Giovinazzo entend aller jusqu'à 2.000 m<sup>2</sup> de production. Déjà, ses premières bananes, mûres naturellement sur la plante, se trouvent sur le marché de Sanary ou à l'Amap de Vidauban. « Elles sont vendues sous forme de régime, c'est notre marque de fabrique, précise-t-il. Le tarif est de 20 euros le kilo, soit 1 à 1,50 euros la banane. C'est le même prix qu'une variété fressinette bio qui vient de Martinique. On est sur un produit haut-de-gamme, local et zéro pesticide. »

« Tout un écosystème »

**Avec le réchauffement climatique, imagine-t-il, un jour, une production à ciel ouvert ?** « On a eu un hiver très doux, mais des matins tout de même à moins cinq degrés, répond Marc Giovinazzo. On a besoin de mettre à l'abri la production, car il y a des chocs de température, que ce soit de froid ou de chaleur d'ailleurs l'été. » Ce qui lui fait dire que ce type de production n'est sans doute pas à la portée de jeunes producteurs qui voudraient se lancer.

## Distribution du 5 mars 2020

### 1 - Composition du panier

|                     |                 |         |          |        |              |
|---------------------|-----------------|---------|----------|--------|--------------|
| <b>Grand panier</b> | Pommes de terre | oignons | carottes | bettes | Courge carat |
| <b>Petit panier</b> | Pommes de terre | oignons | carottes | bettes | Pâtidou      |

### 2 – la recette de la semaine

## Croquettes aux blettes et aux pommes de terre

Temps de préparation 20 à 40 minutes - Temps de cuisson 5 à 10 minutes

**Les ingrédients** (4 personnes) :

4 feuilles (et côtes) de blette, 3 pommes de terre cuites, œufs, 100 g de farine, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 40 cl de crème liquide, Sel et poivre, 4 c à s d'huile d'olive, chapelure.

**La préparation :**

Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes (ou à l'eau bouillante salée, auquel cas essorer soigneusement en fin de cuisson). Laisser bien égoutter.

Peler puis écraser les pommes de terre en purée.

Casser 3 œufs dans un saladier. Ajouter la farine, l'échalote et l'ail hachés et la crème liquide. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.

Dans une assiette creuse, casser un œuf puis le battre en omelette à la fourchette.

Dans une autre verser la chapelure.

Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure (l'œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face (il se peut que vous ayez à faire plusieurs « services », auquel cas, ajouter un peu d'huile dans la poêle ; pour qu'elles soient bien dorées, les galettes doivent toujours être en contact avec un fond d'huile).

En fin de cuisson déposer les galettes sur du papier absorbant pour éliminer un éventuel surplus de gras. Servir accompagnées d'une salade verte.