



LE MOULIN DE PASCALINE - route de Montfort - COTIGNAC
www.lemoulindepascaline.com

L'ESTIOU ES AQUI * !

... N'est ce pas Georges ?
(private joke...)

Bonjour à toutes et à tous

Mais oui "l'été est arrivé*" !
il a eu du mal mais il est "enfin" là !

Alors profitons-en et faisons le plein :

- de soleil, de ciel bleu,
- de chaleur,
- de plongeurs dans la piscine,
- d'apéro autour d'un bon rosé et d'une tapenade,
- de chants des cigales....
...et d'huile d'olive....

A vos maillots...prêts....partez !

Bien à vous....Pascaline

Dans ce numéro JUIN 2013

L'estiou es aqui !!	1
nouveauté au moulin	1
recette de cuisine : Purée aux olives	2
L'acidité de l'Huile d'Olive	2
Citation	2
contact	2

NOUVEAUTE L'HUILE D'OLIVE AU CITRON

Le moulinier a beaucoup travaillé sur cette nouvelle création.

Amoureuse des poissons et des crustacés
mais pas uniquement, elle est fine et
délicate..Venez la découvrir !!



Créations de Pascaline



SANS TRAITEMENT CHIMIQUE

Si vous souhaitez des conseils ou des accompagnements à l'entretien de vos arbres et de vos jardins (taille, traitements et fertilisation), vous pouvez contacter HERVE AU 06 81 65 25 22 ou par mail lemoulindepascaline@orange.fr

BIEN-ÊTRE

Quand une porte grince on y met de l'huile ! Pour les articulations de notre corps l'huile d'olive a un peu le même effet. D'après une étude Américaine l'huile d'olive serait un précieux remède pour calmer les inflammations articulaires . Une étude avait démontré par le passé que les personnes qui consomment beaucoup d'huile d'olive extra vierge ont moins de chances de développer une polyarthrite chronique que celle qui en consomment peu .

Recette du Moulin

Par Pascaline

PUREE AUX OLIVES

250grs de grosses olives noires confites
1 kg de pommes de terre
lait, Huile d'olive, sel poivre.



Dénoyautez les olives et mixez les pour les réduire en purée, d'autre part faites une purée, ajoutez le lait quelques cuillères d'Huile d'Olive et la purée d'olives, rectifiez l'assaisonnement. La purée va prendre une jolie couleur chocolat et sera parfaite en accompagnement d'un canard, volaille ou viande blanche rôtie.

Citation :

"Souvent je m'adresse à l'un de mes oliviers, au début d'une rangée. Je lui dis quelque chose de gentil, je le félicite et j'ajoute :

"Fais passer !"

Edith Bezy-Watton-Chabert, oléicultrice



L'acidité de l'huile d'olive est un facteur déterminant pour juger de sa qualité.

Pour qu'une huile d'olive extra vierge soit de grande qualité, il faut que son taux d'acidité soit en dessous de 0,8. Parmi les composants moléculaires de l'huile d'olive il y en est un qui joue un rôle déterminant dans le taux d'acidité de l'huile d'olive c'est "l'acide gras libre". Plus une huile d'olive sera extraite sans soin, ou obtenue avec des olives de moindre qualité, plus son taux d'acide libre gras sera élevé et l'huile d'olive acide.

Les triglycérides sont des réserves énergétiques importantes pour les plantes. Quand une olive est "stressée" au moment de sa récolte ou qu'elle subit de mauvaises conditions de stockage, les triglycérides se cassent et libèrent ces fameux acides gras libres.

Ces derniers font grimper le taux d'acidité de l'huile d'olive.

Tous les facteurs qui mènent à l'acidité de l'huile d'olive sont donc liés à un manque de soin sur une partie de la chaîne. Des traitements subis par l'arbre jusqu'à la récolte et l'extraction.

Pour mesurer la quantité d'acidité de l'huile d'olive on mesure le taux d'acides gras libres en laboratoire. Les résultats sont présentés en grammes d'acide oléique pour 100.

Une huile d'olive de qualité où les olives ont été récoltées avec soin, pressées à froid dans un délai le plus court possible après avoir été récoltées, garanti d'avoir une huile d'olive extra vierge avec un faible taux d'acidité.

Contact :

LE MOULIN DE PASCALINE

Quartier commanderie

Route de Montfort

83570 COTIGNAC

TEL 06 81 65 25 22 / 06 71 22 07 77

www.lemoulindepascaline.com

courriel :

lemoulindepascaline@orange.fr

Horaires d'ouverture d'été :

10h00 à 12h30 // 17h00 à 19h00

en cas d'absence, appelez nous !

*Prochain bulletin en Octobre 2013
au programme : saison hivernale...
à très bientôt..*

Une légende est une phrase qui décrit une illustration.