

Les recettes du mois...



Rougets barbets aux feuilles de vigne:

Ecailler, vider les rougets. Bien laver, sécher. Remettre si possible le foie à l'intérieur (foie à la saveur incomparable; Grecs et Romains le savaient déjà!).

Pratiquer 3 incisions, en diagonale, sur chaque côté du poisson. Puis l'enduire de beaucoup d'huile. Saler, poivrer.

Faire tremper les feuilles de vigne 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante. Les passer à l'eau froide puis les sécher entre 2 feuilles de papier absorbant.

Entourer les poissons avec les feuilles de vigne en s'aidant de piques en bois. Mettre ensuite les rougets dans le plat et cuire à four chaud (thermostat 6-7) pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Servir sur des assiettes très chaudes avec une purée de tomates fraîches ou des tomates à la provençale.

dans "Cuisiner la mer" de Philippe Urvois, éditions Ouest France

Des gratins aux herbes

Cela vaut pour tous les « verts » (blettes, épinards, oignons nouveaux...) mais surtout pour les fanes. Il suffit de les cuire à la vapeur avec de l'oignon émincé, puis de les mélanger avec une bonne béchamel. Sur le dessus, on ajoute un mélange de comté râpé et de pain grillé réduit en miettes (à défaut de chapelure). Et hop! Au four!

www.cleacuisine.fr/

Le pesto de fanes de radis :

Mixer des fanes bien lavées avec une poignée de pignons de pin, 2 gousses d'ail et un trait d'huile d'olive. Allonger - ou pas - avec de la crème d'avoine et servir avec des pâtes et du fromage râpé. Miam.

www.cleacuisine.fr/

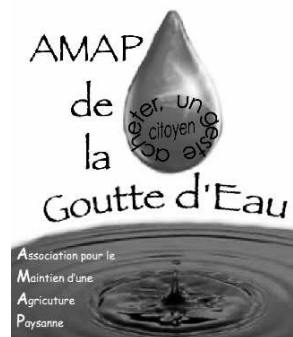
Soupe de fanes de carottes :

Fanes d'une grosse botte de carottes, 3 pommes de terre, 50g de beurre, 1 oignon, 25cl de crème fraîche, 1/2L d'eau bouillante, 1 bouillon de poule, sel, poivre.

Laver les fanes de carottes et les couper très grossièrement. Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Une fois fondu, y faire revenir l'oignon émincé pendant 2 mn à feu assez fort. Ajouter les rondelles de pommes de terre avec les fanes. Faire revenir l'ensemble 5 bonnes minutes. Y verser 1/2 litre d'eau, le bouillon, sel, poivre. Dès que la préparation se met à bouillir, laisser cuire en couvrant 30 mn à feu doux. Mixer le tout, remettre dans la cocotte, ajouter la crème fraîche et laisser cuire de nouveau 5 mn. Servir chaud.

www.marmiton.fr/

Une info, un article, une astuce, une recette à partager, le bureau des suggestions c'est ici : eric.boito@wanadoo.fr



La Goutte d'Eau

Gazette nouvelle formule

Juin 2013 - n°15

En Juin, soleil qui donne n'a jamais ruiné personne



De gauche à droite : Nicolas, Maria, Yohan, Pêcheur, Christine, François, et Alain (Chazerault)

Le 16 mai dernier, Éric Taraud notre pêcheur - au centre - est venu en personne nous livrer notre seconde commande de poisson. L'occasion de faire connaissance autour d'un verre, et d'un petit cliché souvenir avec les producteurs présents ce jour-là. La période d'essai est concluante, puisque 16 Amap du Maine et Loire sont désormais partenaires pour un total de 250 contrats essais, 2 livraisons (Ste Gemmes et Doué) sont nécessaires chaque mois, un succès inespéré qui permet de lancer l'activité poisson avec sérénité, tant du côté des pêcheurs que du côté des amapiens. Attention toutefois, si les contrats sont en ligne, ils seront limités en nombre et priorité est donnée aux testeurs de la première heure. Toutes les explications sur le site ouaibe.

<http://amap.delagoutteau.free.fr/>

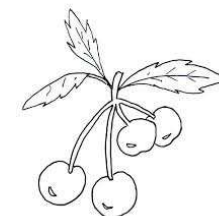
Agenda

Les contrats à renouveler :

Poissons, œufs, fruits secs, clémentines de Noël ...

Ce week-end des 25 et 26 mai, était organisée une rencontre de tous les tuteurs des **pêcheurs de l'Île d'Yeu** (toutes les infos sur le site).

InterAmap : 18/09/13 (lieu à déterminer)



... Toute mauvaise herbe donne bon foin

La voi(e)(x) des producteurs

Mise bas chez Cécile et Yohan

Notre dernière mise bas est arrivée vendredi 10 mai, une petite pissouse....

Cette année sont donc nés 104 agneaux pour 71 brebis.

La quantité de lait est satisfaisante quoique un peu en deçà de nos espérances (autour de 110 litres, objectif vers 120/125 litres) mais il faut dire que nous venons de faire partir 8 agneaux ce mardi (donc du lait que nous allons pouvoir récupérer pour nous maintenant) et qu'il reste encore 9 mères avec agneaux (donc du lait que nous allons récupérer plus tard).

Comme certains ont pu le découvrir, la tomme blanche, celle qui donne envie de beau temps, a remplacé la vieille tomme de 2012, pour l'instant tout laisse à penser qu'elle devrait nous faire une bonne tomme affinée... affaire à suivre !

Et bientôt les foins....

Avec son bô tracteur....

Visite du verger chez Bertrand

43 personnes sont venues visiter le verger le 28 avril dernier, un verger presque en pleine fleur mais maintenant ça y est.

Une gelée de -2,5° est arrivée le lundi suivant et j'ai dû brûler 2 tonnes de paille pour sauver la récolte. Aujourd'hui, les pommes se fécondent les unes après les autres et je commence à baisser les filets. le printemps serait-il enfin arrivé ?

Merci aux amapiens venus m'écouter dans ma pommiculture !

Le pommiculturiste

Chantier chez François et Thomas

C'était presque une inter-amap au champ, puisque trois amap étaient présentes – Naturamaporte, Les Fondus de Panier, La Goutte d'Eau, pour débarrasser un ancien verger des restes de bois et de plastique . Le vent était froid mais l'ambiance chaleureuse.

Encore merci pour ce sérieux coup de main car sans vous, nous y serions toujours !

Les aléas de la météo !

Une année bien difficile, la récolte de blé de l'été passé a eu du mal à se conserver : l'humidité, le manque de matériel nécessaire pour le sécher. L'humidité excessive a empêché de faire le semis. Ce printemps avec beaucoup de retard je sème du blé... mais J'ATTENDS que la nature s'adapte à l'impossible ? Tous ces aléas se répercutent sur l'économie de l'année. La vie du paysan doit s'adapter et accepter ce que la nature nous donne! Sinon, je viens de commencer les travaux d'isolation très nécessaires dans l'atelier boulange...

Maria

Merci aux mangeurs de soupe du jeudi !

8 contrats, soit 80 litres de soupe, 11 recettes testées et mises au point. Cela m'a permis d'affiner mon projet de vente directe de soupe élaborée avec les légumes de Nicolas. J'espère avoir apporté le plein de saveurs ... aux dîners des jeudis soirs d'hiver. *Marylène*

Chez les Durand :

Le printemps est enfin arrivé ! La preuve : c'est le temps des semis (betteraves et tournesol) , et la mise en pâture des animaux. Les vaches pâturent depuis le 15 avril et dorment à l'extérieur depuis une quinzaine de jours. Jean-Luc a réparti dans différents îlots de prairies naturelles les génisses de tous les âges, les bâtiments sont tous vides !!

La nouveauté, cette année, c'est la mise en place du tournesol, culture jamais réalisée sur la ferme. Le tournesol nous est nécessaire pour l'alimentation de nos poules, il servirait à se passer du soja ! Petit stress de départ : nous avons eu une attaque de pigeons (150 à 200) qui sont venus manger les plantules. Il nous faudra attendre quelques semaines pour évaluer l'ampleur des dégâts, affaire à suivre ! D'ailleurs à ce sujet nous envisageons d'investir dans une presse à huile, cela nous permettrait d'obtenir à la fois des tourteaux pour les poules et l'huile, de qualité alimentaire, pourrait être utilisée à des fins culinaires (ou des "faims culinaires" c'est comme on veut !!!).

NDLR : à cette date, Christine nous informe que les vaches sont retournées à l'intérieur ! Elles devraient bientôt ressortir !

Chez Nicolas :

Le temps n'est pas avec nous, les cultures en place souffrent du froid et de la pluie. Les plants en godets attendent depuis 3 semaines des jours meilleurs. Le soleil est annoncé pour ce début juin Nicolas, courage à tous !

Brèves de préau :

Les œufs au frais... Ou pas !

« Dis Christine, tu nous conseilles de conserver les œufs hors du frigo. Bien. Alors pourquoi les fabricants nous invitent-ils - et c'est ECRIT sur la boîte - à les RANGER dans le réfrigérateur dès retour maison, alors que les œufs sont vendus au rayon pas frais, soit dit en passant ? » « Heu... c'est pour les gens des villes qui vivent dans des appartements surchauffés, les œufs ne tiendraient pas... » « Et pourquoi on nous vend des support à œufs avec les frigos ? » « C'est pour les œufs durs ! »

Le changement d'heure et la psychologie des vaches :

« Dis Christine, c'est quoi cette histoire de vaches perturbées par les changements d'heure au printemps et à l'automne ? Les vaches seraient-elles tracassées par le changement de rythme des humains ? » « Pour faire court, les vaches ne portent pas de montres. Leur rythme biologique n'est bouleversé que par le changement imposé par le paysan. Il faudrait que du jour au lendemain, les vaches aient leur pic de lait à une heure d'intervalle. Ce serait si simple et ça arrangerait bien le producteur !! »