

Quelques nouvelles d'Anjou et de la ferme, pour garder les pieds sur terre...

... Parce qu'avant Thomas travaillait en RH à la Défense et Hélène en com' dans le 16^{ème} ...

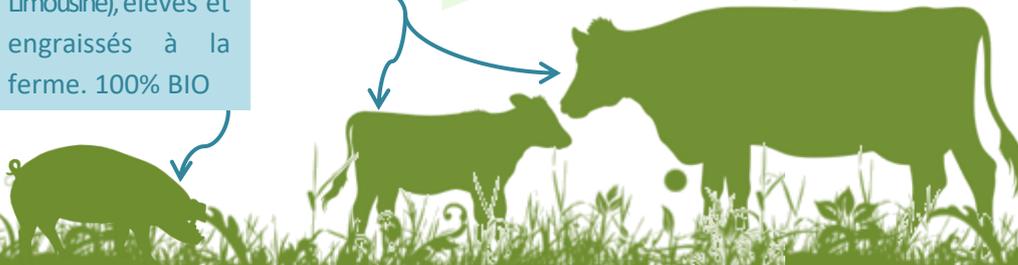
Du **CHAMP** de Mars... *au* **de blé**

Janvier 2019

n°22

Nous produisons du porc (race locale, Longué), du veau ou bœuf (race Limousine), élevés et engraisés à la ferme. 100% BIO

... Mais que depuis 1976 François, le papa d'Hélène était « aux commandes » d'une ferme qu'il a convertie en BIO dès 1996.



Le feu crépite dans la cheminée. Le bol de chocolat chaud fume sur la table. La douce odeur des tartines grillées embaume la pièce. Dehors il pleut et vente, quel bonheur d'être au chaud chez soi. Ces images d'Epinal font du bien au moral en ces temps troublés !

Cet automne, notre village a tristement fait parler de lui. A cause d'une mauvaise manipulation ou d'une météo inadaptée, plus de 60 personnes ont été intoxiquées au metam sodium, un puissant biocide : insectes, herbes, champignons, le sol est littéralement désinfecté. Ce produit est utilisé pour la production de la mâche. Bref, les riverains, agriculteurs de tous bords et consommateurs locaux se mobilisent et ont créé un collectif, l'environnement est l'affaire de tous ! à suivre...

Nous vous annonçons la plantation de haies, le chantier est ouvert. Cette démarche s'inscrit dans une gestion bocagère de l'ensemble de nos 12 km de haies. L'idée est bien de les entretenir, et aussi de les renouveler, en bénéficiant ainsi du bois produit. Déjà 600 mètres plantés cette année, soit 600 arbustes aux multiples essences : merisiers, châtaigniers, chênes, érables, charmes, noisetiers, saules ... Nous avons choisi d'implanter des haies à plusieurs niveaux, le premier plus bas et garni, qui demandera une taille l'an prochain, le second plus haut. Grâce à ces plantations, nous encourageons la faune, qui trouve de quoi se nourrir, nous protégeons les insectes et entretenons le paysage. Les haies bocagères permettent de couper les

trop fortes rafales de vent, ou de protéger du soleil offrant ainsi au bétail une protection. C'est également le refuge de nombreux oiseaux qui ne trouvent plus de quoi se nourrir et disparaissent de nos campagnes. Les haies ralentissent aussi l'érosion des sols. Et puis, des haies, c'est joli ! Nous préférons le bocage vivant aux mornes plaines ...

On pourrait croire que l'hiver est une période plus calme à la ferme. On en profite pour « faire le bois », réparer quelques outils, entretenir les bâtiments... C'est sans compter le temps de travail que demande le troupeau rentré en stabulation : plus de 110 têtes à nourrir. Tout en surveillant chaque animal, avec une attention particulière aux nouveaux et aux futures mères. Ces dernières ont droit à un traitement de faveur : magnésium, huile de foie de poisson, oligo-éléments. Autant de fortifiants qui leur permettront un vêlage dans les meilleures conditions possibles. Et pendant ce temps là, le moulin tourne et les commandes tombent...

Merci à vous fidèles ou nouveaux clients, votre confiance est notre moteur !

ESCALOPES DE VEAU MILANAISE

Morceaux : escalopes de veau

1 citron vert
1 oeuf
25 g de parmesan râpé
75 g de chapelure
20 g de farine
huile d'olive
beurre

Sel/poivre

Battez les oeufs en omelette dans une assiette à soupe. Salez et poivrez. Versez la farine dans une assiette plate. Mélangez le parmesan avec la chapelure dans une autre assiette.

Passez chaque escalope tout d'abord dans la farine, puis dans les oeufs et enfin dans le mélange parmesan chapelure. Repassez-les dans l'oeuf et dans le mélange au parmesan. Réserver 20 min au réfrigérateur pour bien fixer la croûte.

Faites chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive et du beurre. Saisissez les escalopes des 2 côtés puis baissez le feu lorsqu'elles sont bien dorées pour continuer la cuisson pendant quelques minutes.

Salez et poivrez et arrosez de jus de citron.

POÊLÉE DE CHOU AUX CHIPOLATAS

Morceaux : chipolatas

Huile d'olive
Oignons
½ chou

Dans une cocotte, porter l'eau à ébullition, y jeter le chou coupé en gros dés. Laisser cuire 40 minutes.

Dans une poêle, faire cuire à feu moyen puis doux les saucisses, de sorte qu'elles dorent légèrement. A l'issue de la cuisson du chou et des saucisses, égoutter le chou, le couper en fines lamelles, couper les chipolatas en rondelles épaisses.

Dans une poêle, faire revenir les oignons, puis ajouter choux et saucisses, laisser colorer légèrement.

Selon les goûts, assaisonner de curry & sauce soja ou pour les plus classiques, parsemer de gruyère râpé.

2 FEVRIER : CHANDELEUR, FAITES DE CREPES !

250 g de farine
4 œufs
450 ml de lait à température ambiante
2 c. à de fleur d'oranger, ou
1/2 verre de bière blonde
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
50 g de beurre fondu

Mélangez la farine, le sucre, le sel dans un grand bol. Ajoutez les oeufs, le beurre fondu, puis progressivement le lait, en battant avec un fouet bien pour éviter la formation des grumeaux.

Ajoutez la bière ou l'eau de fleur d'oranger, la vanille et laissez reposer 30 minutes avant d'attaquer la cuisson.

Faites chauffer une noix de beurre dans la poêle et disposez une louche de pâte.

Faites cuire vos crêpes de chaque côté, qu'elles soient bien dorées. Au fur et à mesure, réservez dans une assiette en couvrant avec une feuille de papier aluminium pour les garder chaudes et moelleuses.