

# Du CHAMP de Mars... au CHAMP de blé

Septembre 2016 – n°17

**Ca y est ! C'est la rentrée ! Après quelques jours de vacances bien méritées, nous avons repris le chemin des champs. La sagesse voudrait que nous nous remettions dans le rythme au pas du légionnaire : « Lentement et sûrement ». Mais voilà...**

**Le temps passe vite. Les récoltes nous ont laissés un peu moroses.** Que de travail, d'efforts pour un résultat décevant. Partout en France, la profession est touchée. C'est la dure loi de la nature. Pour autant il faut perséverer. Voici venu le temps des semis. Les semis ! Ah quelle belle image d'Epinal, nous reviennent en tête les vers de Victor Hugo, les toiles de Van Gogh ou de Millet.

**Seulement voilà,** si « *le geste auguste du semeur* » a disparu, remplacé par le ronronnement du tracteur, il n'en demeure pas moins que, en Bio, les semaines demandent une haute technicité. Avant même de semer, il faut d'abord choisir quelle culture planter. Chaque parcelle entre dans un système de rotation. Ensuite, réunir toutes les conditions nécessaires : déchaumer, épandre le fumier, et passer le bon outil (disque, actisol, cultivateur, vibro-culteur, herse rotative ...) puis semer. Semer des semences que l'on aura précieusement conservées après la moisson, triées, ventilées et stockées. C'est qu'à la Ferme de François, nos semences sont dites *Fermières*. J'ajouterais *Terroir*. D'année en année, elles s'acclimatent à nos sols et développent des spécificités qui font d'elles des semences uniques. Il faut également tenir compte de l'enherbement, de la structure du sol, du temps qu'il fait. Sans produits chimiques de synthèse, il n'y a pas de rattrapage

possible, la moindre erreur technique se paie cher. Et puis, il faut également jongler entre l'ensemble des tâches à mener sur la ferme, l'imprévu et la disponibilité des outils pas toujours en état. C'est le lourd tribut du matériel détenu en co-propriété.

**La rentrée c'est aussi** des réunions qui s'enchaînent, tard le soir, et des clients/amapiens/consommateurs/magasins, qui, après la trêve estivale, sont tous impatients de remplir de nouveau leur frigidaire ou leurs rayons. Et nous, dans tout ça, nous courons. Mais notre petit doigt nous dit que nous ne sommes pas les seuls...

**Et si nos produits** étaient pour vous l'occasion de prendre le temps ? Le temps de cuisiner, le temps de déjeuner, le temps de partager en famille ou entre amis un moment de qualité. C'est ce que nous vous souhaitons. Vous rencontrer, prendre le temps d'écouter quelques bribes de vie, partager une joie, une inquiétude et offrir quelques conseils culinaires avant de retrouver famille et amis est pour nous un rendez-vous précieux !

**A chacune et à chacun nous vous redisons combien votre confiance et votre fidélité nous sont chères, merci !**

Thomas et Hélène Martin  
François et Michèle Touchet

**Prochaine livraison : SAMEDI 25 FEVRIER**  
(au retour des vacances d'hiver)

**Bon de commande  
entre le 16 et le 20 janvier.  
Réponse rapide conseillée !**

**EARL  
TOUCHET  
François**

EARL TOUCHET François  
[htmartin@hotmail.fr](mailto:htmartin@hotmail.fr)  
06 71 35 46 90  
[fermedefrancois.canalblog.com/](http://fermedefrancois.canalblog.com/)

## **PORC À L'ananas** : en cocotte, 2 heures. Mettre un peu de soleil dans votre assiette !

Morceau : rôti de porc +/-

1kg

- 1 ananas frais (ou en boîte, on fait avec les moyens du bord)
- des pruneaux
- sel/poivre
- herbes de Provence
- oignons

Dans la cocotte, faire revenir les oignons coupés en lamelle, ajouter le rôti et le faire dorer.

Ajouter les ananas, pour qu'ils brunissent légèrement, puis compléter d'eau. Ajouter les pruneaux, les herbes de Provence, saler, poivrer.

Laisser cuire 2 heures à petit feu en ajoutant de l'eau si besoin.

Servir avec du riz Basmati.

## **BLANQUETTE AUX LÉGUMES**

Morceaux : blanquette

- 4 belles carottes
- 2 blancs de poireau
- ½ chou frisé ou lisse
- 3 clous de girofle
- du thym
- Sel/poivre

Passer chaque morceau dans un peu de farine, puis faire dorer dans un fond d'huile d'olive.

Couvrir d'eau et ajouter les clous de girofle, le thym, saler poivrer. Au bout d'une heure, ajouter les carottes en rondelles, le chou en lamelles, le poireau. Veiller à la quantité d'eau de sorte que la viande et les légumes ne s'assèchent pas.

On peut, en fin de cuisson faire un roux avec une noix de beurre une cuillère de farine et le jus de cuisson pour lier la sauce.

Servir avec du boulgour, ou du quinoa.

## **RÔTI DE BŒUF**

- Rôti de bœuf indication sur votre morceau « A rôtir »

Les gourmets, organisés, apprécieront de décongeler leur morceau la veille, au frais.

Cuisson au four : le rôti doit être saisi et cuit saignant ou rosé. Four chaud, 200°, 15 minutes/livre. Se déguste chaud, avec une poêlée de champignons ail/échalote par exemple ou froid en minces tranches avec une salade parisienne.

