

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

Janvier 2013 - n°10

C'est la dixième fois que certains voient poindre au bout de la rue notre camion, et nos bras chargés de cartons. C'est la dixième fois que, malgré la fatigue, nous nous réjouissons de ces 48 heures d'expédition parisienne. Pour ce numéro 10 « Du champ de Mars au champ de blé » nous revenons brièvement sur notre parcours, et vous livrons quelques « secrets de fabrication » d'un bon veau.

**FLASH BACK** - Voici maintenant quatre ans et demi que nous avons quitté Paris, la com' et les RH pour nous installer en Anjou. Brevet Professionnel Agricole en poche, Thomas s'est associé en 2010 avec son beau-père François pour continuer cette belle et rude aventure qu'est le métier d'agriculteur. La ferme est installée à une douzaine de kilomètres d'Angers et est en agriculture bio : une centaine d'hectares pour une centaine d'animaux, c'est aujourd'hui une taille moyenne pour une ferme. L'ensemble de la production (viande, pommes de terre et farine) est commercialisée en vente directe.

**DE A à Z** - De A comme « Anticipation » à Z comme « Zut j'ai déjà tout mangé ! » C'est en ce moment le début de la période des vêlages : cette semaine sont nés Iris, Invincible et Ingénue. Les mâles seront engraisés pour faire des veaux fermiers, les femelles deviendront des génisses puis des mères, en vue de renouveler la population du troupeau. Selon les aléas de la vie, elles seront réformées au fil du temps. Thomas et François connaissent la généalogie de chaque animal. Il s'agit d'une part d'éviter la consanguinité, et d'autre part d'améliorer les caractéristiques du troupeau. Par exemple que les vaches aient à la fois des qualités

maternelles (lait suffisant, instinct maternel, vêlage facile...) et qualités bouchères (bonne conformation pour fournir de la bonne viande). A nous de choisir le taureau qui donnera avec telle ou telle vache le meilleur veau. Eh oui, la qualité des rôtis s'anticipe avant même que le veau ne soit conçu !...

**CALENDRIER** Cette année, le calendrier du mois de mai s'annonce complexe (vacances, ponts ...). De notre côté, nous savons d'ores et déjà que trop peu de nos bêtes seront suffisamment « finies » pour une livraison en mai, et nous avons à cœur de ne vendre nos produits qu'à un niveau de qualité élevé. **Aussi, exceptionnellement, nous avons décidé de programmer la prochaine livraison en septembre.** Pas simple de gérer des stocks vivants ! Nous savons pouvoir compter sur votre compréhension. Rendez-vous les 21 et 22 septembre prochains. D'ici là, nous vous disons :

« **BONNE ANNEE ! Que 2013 soit riche de projets, de vie, et s'il n'est pas toujours simple de savoir où l'on va, eh bien, comme dit le proverbe, n'oublions pas d'où nous venons** »...

Michèle & François TOUCHET  
Thomas & Hélène MARTIN

**EARL  
TOUCHET  
François**

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

**ATTENTION !!**  
**Prochaine livraison**  
**21 – 22 septembre**

*Retrouvez toutes ces  
recettes et bien d'autres  
sur notre blog !*  
fermedefrancois.canalblog.com

**RAPPEL POUR CONSERVER LA VIANDE:** comme indiqué sur l'emballage, **la viande doit être conservée au réfrigérateur entre 0 et 2 °**. Prudence, nos chers frigos sont plus souvent à 5° / 6° qu'à 2° !!

## QUELLE CUISSON POUR QUELS MORCEAUX DE BOEUF?

- ✓ **Griller/poêler** : steaks, entrecôtes, hachés...
- ✓ **Braiser** : collier, de la macreuse, du jumeau, et du paleron pour faire des bourguignons, des daubes, des bœufs braisés...
- ✓ **Bouillir** : basses côtes, plat de côte, flanchet, de la queue, de la joue, de la poitrine.
- ✓ **Rôtir** : des rôtis, côtes de bœuf, rumsteck, tende de tranche, gîte à la noix...

**GOULASH DE BOEUF AUX POMMES DE TERRE** : cuisson longue (2h) à faire mijoter. Recette testée et approuvée lors d'un voyage en Hongrie.

Morceaux : tout ce qui convient au bourguignon

- Beurre
- Champignons
- Oignon
- Lardons
- 2 à 3 CàS de paprika
- Coulis de tomates
- Pommes de terre

Dans une cocotte, faire fondre une grosse noix de beurre, et faire revenir un oignon et les lardons. Y faire dorer les morceaux de viande. Ajouter le paprika, le coulis de tomate, salez et poivrez. Ajouter 2 verres d'eau. Couvrir et laisser cuire doucement. Au bout d'environ 1h30 compléter le cocotte avec les pommes de terre, ajouter un peu d'eau si besoin.

**VEAU MARENGO** : cuisson longue, à faire mijoter

Morceaux : épaule de veau

- oignons,
- 1 carotte,
- 2 gousses d'ail + bouquet garni
- Coulis de tomates
- 20cl de vin blanc,
- 1 noix de beurre,
- 300 gr de champignons de paris,

Couper la viande en dés et faites la revenir dans une cocotte en fonte avec la carotte, les oignons, les gousses d'ail, et le bouquet garni. Laisser cuire 5mn à couvert. Ajouter ensuite la tomate et le vin blanc, laisser cuire 5mn. Couvrir d'eau. Saler et poivrer, couvrir et laisser cuire 1h30 heure minimum à feu doux. Laver et émincer les champignons de Paris. Fondre le beurre dans une poêle, et y faire revenir les champignons. Laisser cuire à feu moyen, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de cuisson dans la poêle. Ajouter les champignons au sauté de veau. Servir accompagné de pommes de terre vapeur ou de tagliatelles fraîches. Saupoudrer de persil haché et déguster!!