

Du au CHAMP de Mars... de blé

Janvier 2012 - n°7

Après 3 années de remise à flots (Thomas et Hélène ont quitté Paris en 2008 pour reprendre la ferme familiale), la ferme devrait maintenant trouver son rythme de croisière. Nous commençons avec vous notre troisième année de livraison en région parisienne et pour changer de notre chronique habituelle, nous vous proposons ce petit quizz, occasion de revisiter l'ensemble de la ferme et des activités qui en découlent.

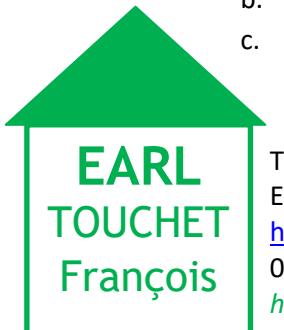
- 1- Le troupeau est de race limousine. La robe des animaux est :
 - a. de couleur fauve
 - b. blanche
 - c. à taches noires ?
- 2- Les céréales produites sur la ferme :
 - a. permettent de nourrir le troupeau
 - b. d'être transformées en farine
 - c. les deux ?
- 3- Thomas s'est associé à François son beau-père, en 2010, auparavant il était :
 - a. Responsable RH en région parisienne
 - b. ouvrier agricole en Beauce
 - c. professeur de sport ?
- 4- Une vache de 650 kg fournit
 - a. 540 kg de viande ?
 - b. 225 kg de viande ?
 - c. 370 kg de viande ?
- 5- Pour nourrir un troupeau de 120 têtes durant les 4 mois d'hiver, il faut
 - a. 10 tonnes de foin
 - b. 170 tonnes de foin
 - c. 360 tonnes de foin ?
- 6- Un kilo de blé permet de produire
 - a. 990 gr
 - b. 650 gr
 - c. 800 gr de farine ?
- 7- Combien de mètres carrés faut-il pour faire un hectare ?
 - a. 1000
 - b. 10 000
 - c. 100 000 ?
- 8- Avec les morceaux du pot-au-feu, je peux faire
 - a. un hachis Parmentier
 - b. une bolognaise
 - c. les 2
- 9- Une vache met bas une fois par an après
 - a. 8 mois de gestation
 - b. 9 mois de gestation
 - c. 10 mois de gestation ?
- 10- Pour faire une pâte à tarte, j'utilise 75 gr de beurre, un demi verre d'eau et
 - a. 130 gr
 - b. 230 gr
 - c. 330 gr de farine de blé ?
- 11- Combien de quintaux pèse une tonne ?
 - a. 10
 - b. 100
 - c. 1000 ?

BRAVO ! et à bientôt !

Réponses :

1a/2c/3a/4b/5b/6c/
7b/8c/9b/10b/11a

Prochaine
livraison :
12-13 mai



Thomas et Hélène MARTIN
EARL TOUCHET François
htmartin@hotmail.fr
06 71 35 46 90
<http://fermedefrancois.canalblog.com/>



Nos produits
vous plairont ?

Faites-nous connaître
autour de vous !

htmartin@hotmail.fr

INFO CONSO : Les steaks hachés doivent être soit congelés, soit conservés entre 1° et 3° et consommés plus rapidement que les autres morceaux de viande. (Voir date sur l'emballage)

CÔTE DE BOEUF : au four

Morceaux : Côte de boeuf

- Oignons en lamelles fines
- Herbes de Provence
- Sel /poivre
- Huile d'olive
- Pommes de terre

Préchauffer le four à 240°. Enduire la côte d'huile d'olive, la poser dans un grand plat (avec un demi verre d'eau), saupoudrer d'herbe de Provence, d'oignons en lamelles, saler, poivrer. Baisser le four à 210°, enfourner et laisser cuire 20 minutes par kilo. Servir avec une salade verte ou des pommes de terre.

Pour les plus audacieux, on peut appliquer la même formule sur la grille du four avec un plat de petites pommes de terre coupées en dés sous la grille. La graisse et le jus de viande parfument alors le plat... mais la pyrolyse est ensuite de mise !

SAUTÉ DE BOEUF aux CHAMPIGNONS

Morceaux : Poitrine, collier,
plat de côte

- Oignons
- Champignons
- 1 Carotte
- Vin rouge
- Huile d'olive

Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile, pendant ce temps, couper en gros dés les morceaux servant traditionnellement au bourguignon. Les passer dans la farine et les jeter dans le faitout avec les oignons. Laisser dorer quelques minutes. Retirer du feu le temps d'ajouter un verre d'eau puis le vin, de manière à couvrir la viande. Laisser cuire, sans couvercle 3 bonnes heures à feu moyen. Compléter, si besoin au cours de la cuisson un peu de vin ou d'eau. Ajouter la dernière demi-heure les champignons.

Servir avec du riz.

ROTI DE VEAU à LA MOUTARDE : cuisson longue (3h) à faire mijoter.

Morceaux : Rôti

- Moutarde
- Crème fraîche

Étaler la moutarde sur tous les côtés du rôti, saler et poivrer, napper de crème fraîche et laisser mariner 24 heures au frais.

Préchauffer le four à 200°, retirer crème et moutarde et réserver. Enfourner le rôti dans son plat (avec un demi verre d'eau au fond), pendant 45 min. En fin de cuisson, recueillir le jus et le délayer à feu doux avec crème et moutarde de la marinade.

Servir le rôti accompagné de
sa sauce avec des haricots
verts, des champignons ou
du riz.