

Du **CHAMA** de Mars... au **de blé**

Septembre 2013 - n°11

Comme chaque automne, le rythme de la ferme change. C'est le moment de préparer les grandes lignes de l'année à venir, d'évaluer, d'affiner notre travail dans un souci de qualité. Nous profitons également de ces quelques lignes pour ré-affirmer nos convictions et redire nos pratiques en matière de « bio ».

A LA FERME – La fin de l'été a sonné, l'automne s'annonce avec son cortège de feuilles mortes, de petits matins pluvieux et de couleurs orangées. Les gros chantiers sont achevés : les foin sont abondants, quant aux céréales, le bilan est plus mitigé. L'herbe se raréfiant, nous avons rentré une partie du troupeau en stabulation. Après les moissons, le temps est venu de travailler la terre pour implanter les semis d'automne. Disques, cultivateur, vibroculteur, semoir, rouleau : les outils se succèdent. A chaque type de terrain son outil, l'agriculture demande un perpétuel ajustement, en fonction de la nature des sols (argile, sable, calcaire) et de leur état (sec, humide...). L'agriculture bio est d'autant plus exigeante que le recours aux herbicides et insecticides est interdit. « Mieux vaut prévenir que guérir ». Aussi doit-on préparer les sols avec le plus grand soin, casser les pousses de mauvaises herbes et enrayer les cycles de reproduction des insectes. D'où une longue rotation des cultures sur les terres.

AUTONOMIE – En agriculture comme en bien des domaines, il y a l'esprit et la lettre. Pour l'agriculture bio, la lettre correspond au respect du cahier des charges imposé par l'Europe. L'esprit serait plus une question de bon sens.

Si nous nous réjouissons d'une certaine sensibilisation du grand public à l'agriculture biologique, via notamment l'abondance de produits en grande surface, et la multiplication des « ventes directes », nous tenons pour notre part à aller au-delà d'une mode et des exigences techniques d'un cahier des charges. L'alimentation de nos animaux est exclusivement produite à la ferme, chose rare de nos jours. Chaque animal adulte bénéficie de l'équivalent d'1 hectare (soit 10 000 m² = 1 terrain de foot) pour s'ébattre et se nourrir. Les veaux sont alimentés du lait de leur mère et de quelques céréales (d'où la couleur rosée de leur viande). Nous n'avons pas recours à des aliments industriels ou importés, nous vous garantissons 100% de traçabilité. Du bio, du bon, du vrai.

Bonne dégustation, bonne rentrée, rendez-vous en janvier !

Michèle & François TOUCHET
Thomas & Hélène MARTIN

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° !!

**EARL
TOUCHET
François**

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

CURRY DE VEAU (TESTÉ POUR VOUS CET ÉTÉ !)

Poitrine- épaule-collier
(1,5 kg)
1 grosse noix de beurre
4 oignons
curry en poudre (1 c à
soupe)
50 cl de lait de coco
1 poignée de raisins secs
1 petite boîte d'ananas
sel, poivre, safran
noix de cajou

Roulez dans la farine les morceaux de viande coupés en dé, faire revenir les oignons dans le beurre fondu ajouter le veau jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée. Ajouter un verre d'eau, laisser cuire 2 heures en ajoutant de l'eau pour maintenir la quantité. La 3^{ème} heure, ajouter le curry, les raisins, et le lait de coco. A part, faites dorer à la poêle, dans du beurre salé, les ananas. Servir le tout avec un riz basmati parsemé de noix de cajou grillées.

BOEUF

Sauté de bœuf aux champignons
Boulettes de viande
Salade de bœuf aux tomates
Scolash de bœuf
Pot-au-feu
Bœuf bourguignon
V&A
Blanquette de veau
Osso bucco de veau
Sauté de veau aux olives
Veau Marengo
Rôti de veau à la moutarde
Escalopes de veau à la crème

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, tendre de tranche, gîte à la noix...

*Pour les cuissons longues, la viande doit se défaire à la fourchette. Attention, les bas morceaux restent plus innervés que les biftecks, un plat de côte est différent d'un rôti.

