

# Du **CHAMP** de Mars... *au de blé*

Septembre 2015 - n°15

**Entre deux averses, un joli rayon de soleil illumine le bureau et vient me réchauffer le dos. Et si c'était ça la vie ? Savoir se réjouir des rayons de soleil, parfois furtifs, souvent trop brefs. L'actualité formatée que l'on nous livre par écrans interposés est glaçante, désolante, inquiétante. Certainement à juste titre. Mais n'ayons pas peur. Prenons le taureau par les cornes, passez-moi l'expression. Livraison parisienne, 15<sup>ème</sup> édition !**

**L'aventure continue !** Que les années passent vite, beaucoup d'entre vous étaient déjà présents en janvier 2010, quand nous avons lancé cette aventure un peu folle de venir vendre à Paris. Soyez en bien remerciés ! Pour nous, l'aventure continue. Toutes nos interrogations n'ont pas encore trouvé réponse, mais la volonté est bien là. Malheureusement, pour nombre de nos collègues, l'aventure est en train de s'arrêter. Prisonniers d'un système qui ne leur permet de maîtriser ni leurs charges, ni leurs prix de vente. Faute d'autonomie. A l'arrivée, beaucoup de casse économique, certes, mais humaine surtout. 600 suicides l'an passé en France. Ils mènent un combat bien trop inégal face aux géants de l'agro-alimentaire, sous la pression des semenciers, victimes de négociations syndicales factices orchestrées en dépit des besoins du terrain. Toujours plus de surfaces, de subventions, de produits chimiques, pour des revenus qui ne suivent pas la même courbe. Alors encore une fois merci, de votre fidélité qui nous permet d'échapper au système, qui nous permet économiquement de vivre, qui nous permet d'exercer un métier qui a du sens.

sans doute les premières gelées ne tarderont pas. Après une rentrée ensoleillée, c'est désormais la pluie qui nous accompagne, permettant aux prés grillés par l'été de reverdir, à l'herbe de pousser. Les animaux, encore aux champs, profitent de ce regain. L'automne est aussi pour nous une période de vèlages : tôt le matin et tard le soir, la surveillance est de rigueur pour s'assurer qu'une naissance n'est pas en cours. Il s'agit aussi de préparer les champs qui seront semés courant octobre. Au potager les cucurbitacées mûrissent, en compagnie des tomates et aubergines, tandis que les courgettes et concombres s'essouffent. Nous nous régalons depuis quelques semaines des carottes, betteraves et choux rouges. Les feuilles de chêne ont succédé aux laitues. Les dernières fraises font encore la joie des enfants au retour de l'école. Dans la meunerie, la meule tourne. Paysans-boulangers, crêpiers, AMAP, épiceries bio, particuliers, les commandes et livraisons de farines rythment elles aussi la semaine. Autant de crêpes, pâtisseries et pains dorés en devenir, qui nous font oublier l'ensachage fastidieux, le poids des sacs, et des caisses lourdement chargées.

**Zoom sur le terrain** – Comme chaque automne, les jours diminuent. Les nuits sont fraîches et

**Un rayon de soleil, des fraises pour le goûter, du bon pain à partager, c'est sur cette image que nous souhaitons à chacune, à chacun, une bonne rentrée !**

**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/)

**Thomas et Hélène Martin  
François et Michèle Touchet**

## **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° !!

### **PÂTÉ DE CAMPAGNE : cuisson au four : 2h au bain-marie.**

Morceaux : pochette de 500gr environ de « pâté prêt à cuire » (gras, gorge et foie de porc)

- 1 gousse d'échalote
- 1 bel oignon
- 3 branches de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1c à soupe de cognac
- 2 ou 3 croûtons de pain rassis
- 1 œuf
- Sel et poivre

L'objectif est de mélanger parfaitement l'ensemble des ingrédients. A chacun sa méthode, selon l'équipement dont on dispose.

Broyer le persil, le laurier et le thym avec les croûtons de pain pour obtenir une poudre grossière. Réserver dans un bol. Hacher l'oignon et l'échalote. Réserver dans un bol. Battre l'œuf en omelette.

Dans un grand saladier (ou dans le bol de votre robot) mélanger d'abord la viande avec l'œuf, puis le mélange oignon échalote et enfin les herbes. Ajouter en dernier lieu une cuillère de cognac.

Mélanger/malaxer assez longuement afin d'obtenir une pâte homogène. Verser dans une terrine (ou un moule en alu). Faire cuire AU BAIN MARIE, au four, 2 bonnes heures à 160°. La terrine doit être cuite à cœur. Consommer une fois refroidi.

### **MIJOTÉ DE BŒUF AUX TOMATES, et bon usage des restes...**

Morceaux : viande à bouillir/viande pour bourguignon

- 4 belles tomates
- 1 ou 2 oignons
- Herbes de provence
- 1 tête d'ail
- Sel/poivre

Dans une cocotte, faire revenir avec un filet d'huile d'olive les oignons. Y ajouter la viande, les tomates coupées en gros dés, l'ail. Saupoudrer d'herbe de Provence, saler poivrer et recouvrir d'eau.

Laisser cuire à feu moyen 2 bonnes heures. S'assurer que l'eau ne manque pas tout au long de la cuisson. Servir bien chaud avec des tagliatelles ou du riz.

ASTUCE : Hacher les restes et utilisez-les pour une sauce bolognaise ou une base de hachis Parmentier ; Bonne cuisine !

### **OSSO BUCCO à L'ORANGE**

Morceaux : osso bucco, et/ou blanquette

- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 4 zestes d'orange
- 4 tomates
- 5 cl de vin blanc
- sel poivre
- laurier/ thym

Coupez les légumes en petits dés, en retirant la peau des tomates. Hachez finement les échalotes et la gousse d'ail. Prélevez 4 zestes d'orange et coupez-les finement.

Passez les morceaux de viande dans un peu de farine. Faire rissoler les morceaux de veau 2 minutes de chaque côté. Retirez la viande. Remettez à la place les carottes, le céleri, les échalotes l'ail, les zestes d'orange. Faites revenir 3 minutes. Ajoutez les tomates, le vin blanc, sel et poivre, 1 feuille de laurier et 1 branche de thym. Remettez les morceaux de viande. Ajouter un grand verre d'eau. Laissez mijoter pendant 2 heures.