

# Du **CHAMP** de Mars... *de blé*



Septembre 2025

**n°35**

La Ferme de François - EARL TOUCHET MARTIN  
[fermedefrancois@gmail.com](mailto:fermedefrancois@gmail.com) 07 69 95 49 12

En 1976, François, le papa d'Hélène et Vianney, fonde une ferme qu'il convertit en BIO dès 1996. Thomas quitte les RH et la Défense en 2010 pour s'associer avec son beau-père. Hélène passe alors de la com' dans le 16è à la vente directe à la ferme ! En 2019, Vianney les rejoint après quelques années de droit. Nous produisons du porc, du veau, et du bœuf (race Limousine), élevés et engraisés à la ferme. 100% BIO.

**9 degrés le matin, c'est la rentrée, 26 degrés l'après-midi, on dirait l'été. Brume le matin, poussière et chaleur l'après-midi. Ca s'appelle l'automne. Ou l'été indien. Les paysages changent, à chaque jour sa couleur. A la ferme on s'active, c'est le moment de se mettre en position pour les semis, l'hiver, bref, la suite. Au travail !**

**Ligérien** – Le décor est joli. La levée de la Loire serpente tel un long ruban sur les rives du Fleuve Royal. Chaque semaine, de St Rémy à Stes Gemmes, au fil des livraisons et des saisons le paysage change : tantôt gris tantôt bleu, tantôt gris et bleu. La Loire monte et baisse au fil des mois, laissant apparaître de longs bancs de sable autour d'îles éphémères. Aujourd'hui canalisées, pompées, domestiquées, les eaux du Fleuve font office de baromètre. Pourtant des siècles durant, ces eaux ligériennes envahissaient la vallée jusqu'aux rives de l'Authion. Et ces flux mêlés en se retirant laissaient derrière eux alluvions et sédiments que le temps fit argile. C'est dans cette glaise que poussent les céréales de la ferme. Une terre profonde, riche, collante les jours de pluie, fissurée l'été. Pour l'instant c'est l'automne, il faut la travailler.

**Automne** – C'est la saison où tout se prépare, en vue de l'hiver, du printemps et des récoltes estivales. La terre encore dure de l'été s'anime de multiples adventices que consciencieusement les disques et dents de nos outils croquent, coupent, enterrent, pour laisser la place au fumier composté. Dans quelques semaines il sera temps de semer sur une terre libérée de l'ivraie et disponible pour le bon grain. L'automne c'est aussi la saison du regain. L'herbe reprend une dernière fois des forces et s'offre au troupeau qui profite encore un peu des pâtures. D'ailleurs un petit veau est né hier aux champs. Premier d'une génisse, la jeune maman n'a pas voulu se laisser téter. Le veau s'affaiblit. 17h 30 - Branle-bas-de combat, sur le pont !

**Parce qu'il le « veau » bien** – Après une tentative d'approche au pré, impossible de dompter la bête. Ses cornes ne feraient qu'une bouchée de l'éleveur bien intentionné. 18h. On appelle du renfort, la femme et

les enfants montent à bord : objectif attraper le petit veau doucement et convaincre la maman de suivre, pour un retour à l'étable. On sort un petit lasso, chaque enfant à une barrière pour n'extraire que la mère et son veau du troupeau. Thomas porte le veau fatigué. Joie, la mère suit. Le veau se remet sur ses pattes et marche. 18h20 - Les enfants ferment les barrières et accompagnent la remontée des chemins jusqu'à la ferme. Le veau s'essouffle, fatigue, tombe. Les enfants le veillent, Thomas pousse la maman jusqu'à sa case et revient avec le tracteur et le godet pour y installer le veau épuisé sur les genoux des enfants. 18h35 - Le veau retrouve sa mère, qui le sent, le lèche. Eurêka, l'instinct maternel est bien là. Mais rien à faire, le pis est trop gonflé, douloureux, impossible à approcher. 18h55 – la bête s'agace, Thomas essaie de l'approcher pour l'immobiliser. Coups de pattes, coups de tête. Patience. Les uns et les autres s'occupent du reste des animaux. Ne pas perdre de temps. Seaux de grains broyés à remplir, foin à repousser. Patience encore. 19h15 - La vache est entravée. Grosse suée. Bière fraîche pour Thomas. Il est temps de rentrer avec les enfants à la maison. 19h35 – texto : le veau tête !! Vite aux fourneaux, à table, une douche et on repart, réunion à 20h30 ce soir. Demain est un autre jour.

**Quand on vous retrouve autour de nos produits, c'est tout cela qu'on partage, et ça n'a pas de prix, encore une fois, MERCI.**

**Thomas, Hélène, Vianney  
& toute l'équipe de la Ferme de François**



## VEAU MARENGO

Morceaux : blanquette de veau (avec os), éventuellement la pièce d'osso bucco

Oignons, échalotte, ail, bouquet garni, 1 cuillerée de farine. 1 verre de vin blanc sec. Concentré de tomates, carottes, champignons.

Dans une cocotte en fonte, faire légèrement dorer les morceaux dans de l'huile d'olive, puis ajouter les condiments finement hachés. Saupoudrer de farine et mélanger pour obtenir un liant blond ;

Couper les carottes en dés, émincer les champignons. Ajouter le verre de vin, le concentré et les légumes. Et couvrir d'eau. Laisser cuire à feu moyen 2 heures.

Servir avec des pommes vapeur.

## CARPACCIO DE BŒUF

Morceau : rôti de bœuf (ou pièce à fondue) coupé en tranches très fines

Jus de citron et huile d'olive

Baie rose, oignon et ciboulette finement haché, sel poivre.

Sur une grande assiette disposer les tranches de viande, et arroser du jus de citron et de l'huile. Saupoudrer des oignons, ciboulette et baies.

Laisse reposer au frais. Saler, poivrer.

Servir avec une salade de roquette et copeaux de parmesan et vinaigre balsamique.

## LANGUE DE PORC EN SALADE

Morceau : langue de porc

Feuille de lauriers, oignons, sel et poivre.

Rincer la langue à l'eau froide. Dans une grande marmite d'eau, faire cuire la langue au moins 3 heures avec les condiments. A la fin de la cuisson, déposer la langue dans un plat, retirer la peau épaisse et laisser refroidir. A froid, couper la langue en cubes.

Servir avec des œufs durs, des câpres, de la salade verte...

### INFO CONSO :

**Les steaks hachés et les produits transformés** doivent être soit congelés, soit consommés plus rapidement que les autres morceaux de viande. (Voir date sur l'emballage). Prudence nos réfrigérateurs de cuisine sont souvent aux alentours de 4°-5° et non entre 0° et 2° comme indiqué sur les emballages.

**Les saucisses et merguez de bœuf** accompagnent bien une ratatouille, un couscous ou tout plat en sauce.