

# Du **CHAMP** de Mars... *au de blé*

Oct 2010 - n°3

**Les feuilles jaunissent, les jours se font plus courts, c'est l'automne. Faute d'herbe, la majorité du troupeau est déjà rentrée à l'étable. Les stocks de nourriture sont déjà bien entamés... Réchauffement climatique ou pas, l'été angevin s'est placé sous le signe de la sécheresse.**

Cultures desséchées, prairies grillées, points d'eau taris... « Trop de soleil tue le soleil » François a initié Thomas aux techniques de l'irrigation. Des centaines de mètres de tuyaux à poser, déposer, transporter... des nuits et des jours rythmés par la durée des arrosages. Ce surplus d'activité n'était pas prévu au programme et a éprouvé notre résistance.

Hélas, malgré tous nos efforts, nous avons dû ensiler prématurément des cultures et la quantité de foin est insuffisante. Nous serons contraints de trouver du fourrage supplémentaire pour nourrir le troupeau jusqu'à la fin de l'hiver. Cette année, le soleil coûte cher. On ne négocie pas avec la météo.

Pour autant, nous avons évité le pire : la récolte de pommes de terre s'annonce bien. Vous serez les premiers à en apprécier la qualité.

Un nouveau chantier s'ouvre : l'installation d'un moulin. Jusqu'alors, la mouture des céréales était assurée par un collègue meunier. Progressivement nous allons nous former à cette nouvelle activité afin de devenir autonome sur la meunerie. En attendant, Thomas s'exerce aux rudiments de

maçonnerie et charpenterie : les murs sont montés et les bardages posés. L'agriculture est un métier complet aux multiples compétences ! Reste le moulin. Il s'agit d'un moulin *Astrié*, à meule de pierre, entraîné par un moteur électrique. Avant d'être moulues, les céréales sont triées à deux reprises afin d'éliminer les graines indésirables et les saletés, puis broyées. Sortent du moulin la farine et le son qui sera donné aux veaux en complément alimentaire. Rien ne se perd !

L'été a également vu l'achèvement des travaux de rénovation d'une vieille grange. La ferme s'est ainsi dotée d'un nouveau bureau - point vente. Désormais, clients et prestataires seront accueillis dans un espace indépendant de la maison familiale.

Nous renouvelons nos remerciements à ceux qui depuis le début s'intéressent à notre démarche et la soutiennent, et souhaitons la bienvenue à ceux qui nous rejoignent. Nous espérons que la qualité de nos produits vous offrira cette fois encore pleine satisfaction. A bientôt.

**Thomas & Hélène MARTIN**

*Prochaine  
livraison :*

*Mi-février*

*Nous préciserons la  
date par mail*

**EARL  
TOUCHET  
François**

Thomas et Hélène MARTIN  
EARL TOUCHET François  
[htmartin@hotmail.fr](mailto:htmartin@hotmail.fr)

06 71 35 46 90

<http://fermedefrancois.canalblog.com/>

**INFO CONSO** : Les steacks 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)

**GALETTES DE SARRASIN** : Pour une douzaine de galettes, prendre un bol comme unité de mesure.

- Farine de sarrasin
- Eau
- Sel
- Huile de tournesol

Dans un saladier, incorporer progressivement l’eau à la farine jusqu’à obtenir une pâte liquide, semblable à la pâte à crêpe. Ajouter 1 cuillère à café de sel et une cuillère à soupe d’huile de tournesol. Mélanger au fouet énergiquement. Laisser reposer environ 1 heure. Faire cuire comme des crêpes. Si les premières galettes sont trop épaisses, ajouter un peu d’eau.

*Pour 1 volume de farine, mettre 3 volumes d’eau.*

Garnir selon les goûts et idées de chacun. Servir accompagné d’une salade verte.

**OSSO-BUCCO DE VEAU :**

Morceaux : osso bucco,  
jarret

- Oignons, échalotes, ail
- Carottes
- Tomates et concentré de tomate
- Champignons
- Vin blanc
- Farine
- Sel, poivre, huile d’olive

Dans une cocotte, saisir les tranches d’osso bucco avec un filet d’huile, ajouter les aromates et les carottes coupés en petits morceaux. Laisser dorer 5 minutes. Ajouter champignons, tomates, et concentré de tomates. Saupoudrer de farine, saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc et un peu d’eau. Laisser mijoter à petit feu pendant une heure environ, en veillant à ce que la sauce ne réduise pas trop.

Servir chaud, avec des spaghettis par exemple.

**POT-AU-FEU** : cuisson longue (4 à 5h), à bouillir.

Morceaux : plat de côte,  
jarret, jumeau

- Oignons piqués de 3 clous de girofle
- Navet
- Carottes
- Chou
- Poireaux
- Pommes de terre

Mettre les morceaux de viande dans un grand faitout, avec les oignons piqués de clous de girofle. Recouvrir largement le tout avec de l’eau, porter à ébullition et retirer l’écume. Maintenir à ébullition. Ajouter au bout de 2 heures les légumes et achever la cuisson. La viande est suffisamment cuite quand les morceaux se défont facilement à la fourchette. Pour faciliter la préparation de ce plat traditionnel, on peut fractionner la cuisson. La viande, très cuite, n’en sera que plus savoureuse.

Servir bien chaud, à accommoder avec du gros sel, de la vinaigrette ou de la moutarde. Le bouillon peut être consommé en soupe avec un peu de vermicelle.

**ASTUCE** : Pour garder la saveur et la tendreté des morceaux que vous avez congelés, sortez-les la veille et laissez-les décongeler dans leur emballage.