



Bulletin de l'AMAP de Capucine

Bulletin de l'AMAP de Capucine

n° 20 - Septembre 2006

La vie de la ferme de Capucine

Après avoir effectué la face nord de la toiture de la ferme en 2005 nous nous sommes attaqués à la face sud. Plus aride, plus dangereuse car plus haute nous y avons mis les moyens car l'équipe fut composée de 12 bras (au début du chantier la rentrée scolaire n'avait pas encore eu lieu !!) Le chantier fut plus long que prévu, dura une semaine et sur la fin il ne restait que 4 bras et parfois 2, au point où la gente féminine dû gravir sur le faite du toit. Enfin tout se termina avant un orage, oufi!

Le regain est rentré il est de bonne qualité et la quantité est satisfaisante.

La récolte de pommes sera abondante, l'orage du lundi 11 avec de la grêle aura abîmé les fruits mais ne nous plaignons pas car au même moment nos amis maraîchers Murielle et Philippe Mathieu perdaient toute leur récolte de légumes plein champ et voyait l'une de leur serre cassée? En une demi heure, 10cm de grêlons au sol, gros comme des oeufs de pigeons.

Trois jours après la dernière distribution avait lieu à la ferme le contrôle pour la mention Nature et Progrès, ont participé Anne Pierré et Jean Hollecker. Rien d'anormal n'a été signalé si ce n'est un conseil de s'approvisionner en produits labellisés Nature et Progrès pour le sel, le vin blanc, le cognac et la bière. La table paysanne est maintenant labellisée Nature et Progrès, nos repas étant 100% bio.

En ce moment les distributions sont un peu perturbées : en août le report d'une semaine était du fait de l'abattoir le boucher étant en congé. Pour le mois d'octobre, c'est une réunion du C.A. d'Accueil paysan qui a lieu à Perpignan qui oblige le décalage.

Jeanine et Pascal

Conseils pour la conservation de la viande des paniers

Tout d'abord ne tenez pas compte du nom des pièces indiquées sur l'emballage. Si vous voulez savoir quel morceau vous avez, reportez-vous au tableau qui vous a été remis. Il est aussi consultable sur le site.

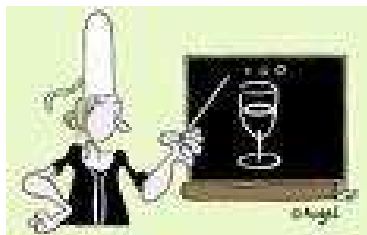
Quand vous recevez la viande lors de la distribution, cela fait 15 jours que les porcs ont été tués et 10 qu'elle est mise sous vide. Les 5 jours entre l'abattage et la mise sous vide permettent à la viande de ressuyer et de rassir.

Par contre, quand vous rentrez chez vous, je vous conseille soit de congeler la viande rapidement soit de la consommer dans les 3 à 4 jours qui suivent la distribution.

Pourquoi tant de délais ? Parce que pour les services vétérinaires le porc plein air est un porc à risque.... Il y a donc une analyse obligatoire qui ne se fait que le mardi matin pour récupération des bêtes le jeudi. Comme il nous faut 4 jours pour faire toute la charcuterie, nous sommes obligés de faire tuer les porcs 15 jours avant la distribution.

Exemple pour le mois de septembre : j'ai amené les porcs à l'abattoir le jeudi 31 août, ils ont été tués le vendredi 1 septembre, l'analyse a eu lieu le mardi 5, j'ai été chercher les porcs à l'abattoir le jeudi 7 afin que nous ayons le temps de préparer la charcuterie.

Pascal



Côté cuisine

Porc au cidre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 g d'échine (ou de rôti) de porc désossée et coupée en cubes
- 30 g de Maïzena
- 30 g de beurre
- 1 bouteille de cidre brut (75 cl)
- 1 brique de crème fraîche (20 cl)
- 100 g de lardons
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence séchées
- sel et poivre

Préparation

Dans une cocotte, faire revenir la viande et les lardons dans le beurre.

Ajouter les herbes, saler légèrement et poivrer.

Délayer la Maïzena dans un peu de cidre, mouiller la viande avec le cidre restant et la Maïzena délayée, donner un bouillon puis verser le tout dans un plat allant au four.

Faire cuire au four 40 mn à 180°C (Th 6).

Au moment de servir, ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.



Rencontre à la Fermette de Fouchifol

Samedi 9 septembre a eu lieu la première prise de contacts entre un groupe de consommateurs et l'éleveur Mathieu Borda, qui désire se lancer dans une distribution régulière de viande (bœuf, veau, agneau) via l'AMAP de Capucine.

C'est donc une petite dizaine de personnes qui se sont retrouvées à Fouchifol (à quelques kilomètres de Saint-Dié et de Coinches) sur la ferme de Mathieu.

Après la rituelle visite de la ferme (bonjour les vaches, salut les agneaux, coucou la chèvre et autres lapins), une discussion plus technique s'est engagée, autour d'un délicieux clafoutis aux quetsches : chaque abonné recevra 6 paniers sur la période de distribution (1 panier par mois entre octobre 2006 et mars 2007).

Leur contenu variera selon le mois de distribution :

- 3,3 kg environ de veau en octobre
- 10 kg de bœuf en novembre
- ¼ d'agneau (soit 5 kg à peu près) en décembre
- 3,3 kg d'agneau en janvier
- ¼ d'agneau (soit 5 kg à peu près) en février
- 3,3 kg d'agneau en mars

La quantité de viande ainsi distribuée par abonné sera d'environ 30 kg sur la saison, avec un prix (fixe) du panier à 50 €, soit un prix moyen de la viande de 10€/kg environ.

Le nombre de paniers étant restreint (18 chaque mois), vous pouvez contacter Joëlle Brault (tél : 03-29-58-37-51 / mail : guyobrault@club-internet.fr) si vous souhaitez bénéficier de l'un des derniers paniers encore disponible.

N'attendez pas : la distribution commence le 7 octobre !!

Infos pratiques

**Prochaine distribution
à la ferme de Capucine
le 28 octobre 2006**

**Si vous ne l'avez pas fait,
pensez à régler votre adhé-
sion à l'association !**



Cochon, d'où viens-tu...? (suite)

A l'époque féodale, les paysans possèdent tous un ou deux porcs. Presque toutes les maisons possèdent un *lardarium*, où la viande est salée ou fumée afin de pouvoir être consommée toute l'année.

Grâce au lard et aux salaisons, paysans et citadins, après l'an mil, peuvent manger de la viande à peu près toute l'année. Le plat carné le plus ordinaire consiste à associer du lard à des pois et à assaisonner le tout avec des condiments (ail, moutarde notamment). Les jambons sont une vraie richesse, soigneusement gardée et protégée. Le vol de jambon est un thème littéraire fréquent, comme par exemple dans *Le roman de Renart*.

Le porc est un animal facile à nourrir, vorace et omnivore, il est peu difficile sur la qualité de son alimentation. Dans la forêt, le porc se nourrit de racines et d'herbe, de ramilles, de champignons, de fruits, parfois de petits animaux. Mais le porc a une action assez dévastatrice sur la forêt et le *pas-*glementé, pour qu'ils ne s'attaquent pas au sous-sol.

Le porcher accompagne les troupeaux dans l'humaine qui l'oblige à rester éloigné des villages pendant de longues semaines. Pendant la période où le cochon n'est pas autorisé à se nourrir en forêt, son alimentation est complétée avec du son, de déchets divers. Son goût pour les rebuts de ville.



la forêt. Il s'agit d'une véritable trans- autorisé à se nourrir en forêt, son ali- l'orge, des sous-produits de lait et de et les ordures rend possible son éle-

L'explosion démographique au Moyen âge entraîne le développement de l'agriculture au dépend de l'élevage. Celui-ci devient alors progressivement une affaire d'argent, le bétail devenant moins nombreux. C'est à la fin du Moyen âge que se situent les premières tentatives pour améliorer les races et leurs rendements, avec pour précurseurs les moines cisterciens.

D'après *Le cochon : histoire, symbolique et cuisine du porc*, J. Vernoust, M. Pastoureau, R. Buren., Editions Sang de la Terre, 1987