LA LUME DE L’OUTARDE



ANNEE 3 JUIN 2016

AMAP DE L’OUTARDE

Montreuil Bellay (49)



**EDITO**

Eh bien, les amis, ce mois de juin, il ne commence pas très bien : entre les inondations, les grèves, les menaces terroristes, c’est la chienlit ! Mais qu’est-ce que c’est la chienlit ? Comme je suis curieuse, je suis allée voir sur Wikipédia (Ah Wikipédia que serai-je sans toi ?). Donc je vais vous faire profiter de ma science toute neuve :

« *Le terme masculin « chienlit », avec le temps devenu péjoratif, désigne initialement un personnage typique du*[*Carnaval de Paris*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Carnaval_de_Paris)*.*

*Son costume consiste en une chemise de nuit avec le postérieur barbouillé de*[*moutarde*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde_(condiment))*. L'orthographe originelle du nom de cette tenue et du personnage typique qu'elle caractérise résume bien ce en quoi consiste le déguisement : « chie-en-lit »*[*1*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chienlit#cite_note-1)*. Il arrivait que jadis on parle du « Carnaval de Paris et ses chie-en-lit ».*

*Ce personnage typique du Carnaval de Paris est à l'origine du substantif féminin « la chienlit », désignant ennui, agitation, désordre, pagaille. Exemple : « Faire régner la chienlit ». La première apparition connue du terme se trouve dans*[*Faits et dits du géant Gargantua et de son fils Pantagruel*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gargantua)*»*

Nous voilà bien avancés ! Enfin, pour passer le temps en attendant le retour du soleil, on peut toujours lire la niouz letteure.

Catherine

# Quoi de neuf aux trois Poiriers ?



Un joli matin de mai, Renée et moi sommes parties enquêter aux Trois Poiriers. Nous devenons professionnelles, l’une prend des notes, l’autre des photos. En plus, nous avons eu de la chance, car la fromagerie était en pleine activité.

# 1/ Le GAEC :

Petite piqûre de rappel pour les anciens, information pour les nouveaux.

En 1997, Alain et Nathalie, jeunes agriculteurs, décident de s’établir dans la ferme des parents de Nathalie. A cette époque, il n’y avait ni vaches ni bio, simplement des cochons (120 truies) élevés en mode industriel. Alain et Nathalie introduisent 25 vaches, construction de l'étable, mise en place du pâturage... Les parents ayant pris leur retraite, c’est la rencontre avec Damien qui vient de s'installer sur une ferme de 50 hectares . Ils projettent de travailler ensemble, de réunir les deux fermes (les trois poiriers et les roches), de passer en agriculture biologique et faire de la transformation (fromage et porc). Ainsi en 2007, la ferme passe en bio et une fromagerie est créée, et le lait y est transformé pour une meilleure valorisation. Ils arrêtent l’élevage de cochons « industriels », et on étend le nombre de vaches à 60. Cependant, on garde deux truies, qui sont la suite logique de la fromagerie, car elles et leurs petits sont nourris avec les résidus de la fromagerie et des céréales de la ferme.

…/…

**SOMMAIRE**

EDITO 1

Quoi de neuf aux 3 Poiriers ? 1

Jours des producteurs 4

Calendrier des évènements 5

Choix de vie 7

Les solutions aux pénuries   
minérales 9

Le Jubile papilles 13

Les Médiévales 14

Nous rejoindre 18

[*Mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il nous prenne par la gorge*.](http://www.printempsdeloptimisme.com/churchill-winston-mieux-vaut-prendre-le-changement-par-la-main-avant-quil-nous-prenne-par-la-gorge/) – Winston CHURCHILL

Grâce aux circuits courts et aux AMAP, les fromages se vendent bien. Aujourd’hui le GAEC des Trois Poiriers approvisionne 7 AMAP en lait cru, beurre, crème et fromages variés. Chaque année, 90 000 litres de laits sont transformés à la ferme (1/3 de la production), le reste est collecté par BIOLAIT, un groupement de producteurs qui gère la collecte, 100 % biologique .

Les cochons sont aussi engraissés, abattus et vendus en AMAP. Ils ne nous sont pas proposés, puisque nous avons déjà notre producteur, à Montreuil-Bellay.

Le changement, cette année, c’est que Damien a décidé de partir vers une autre vie, et cédé sa ferme. Le départ se fera au mois de juillet. 50 hectares et deux bras en moins, cela demande une réorganisation.

Alain et Nathalie décident de ne pas chercher un nouvel associé. Aujourd’hui, il y a deux salariés : Isabel, à la laiterie et aux distributions (nous l’avons déjà vue) et Paul à la ferme à tiers temps. Il y a aussi Simon qui vient étoffer l'équipe, il est en apprentissage sur 2 ans, en formation BTS agricole.

Au départ de Damien, le cheptel sera réduit d’une quinzaine de vaches, et Paul passera à mi-temps.

# 2/ Les vaches

Nous les avons vues passer devant la laiterie pour aller aux champs. De belles vaches, croisées normandes, brunes des Alpes placides et disciplinées.

Ce n’est pas désagréable une vie de vache aux Trois Poiriers. Dès le mois d’avril, on va brouter tranquillement dans les prés, et lorsqu’il n’y a plus assez d’herbe, l’été ou l'hiver, une alimentation complémentaire est distribuée, entièrement produite sur la propriété : triticale, avoine, pois ou fèverole ou betterave ou foin en enrubannage. L’hiver, on passe trois mois au chaud, pour laisser les pâturages se reposer. Il y a la traite, matin et soir. On reste à la ferme le plus longtemps possible, tant qu’on peut produire du lait. Après, bien-sûr c’est l’abattoir. Il n’y a pas d’abattoir bio à proprement parler, mais les abattoirs de la région font des journées spécifiques bios, pour faciliter la traçabilité de la viande.

Les veaux femelles sont gardés pour devenir des vaches laitières. Les veaux mâles partent vers d'autres fermes pour être engraissés.

# 3/ La fromagerie :

Elle est grande et claire, ce qui nous a permis d’y rester sans craindre de gêner les mouvements de Nathalie et Isabel. Les fenêtres sont garnies de moustiquaires pour décourager les mouches. En plus d’un matériel spécifique et varié, elle comporte une chambre chaude (20 °), une chambre froide, une cave d'affinage.

Nous avons eu de la chance : ce matin-là, nous avons pu voir la fabrication du beurre et de la tomme.

* Le beurre

Le lait des traites du début de semaine est écrémé, puis on laisse la crème reposer 24 h pour arriver à maturité. Il faut 22 litres de lait pour faire un kilo de beurre, et, chaque semaine 250 plaquettes de beurre de 150g sont façonnées. Si on compte bien, cela fait 825 litres de lait qui sont consacrés au beurre chaque semaine.

La crème est versée dans une baratte et battue jusqu’à séparation du « petit lait » et de la matière grasse. Le « petit lait » est vidé dans un évier relié directement à la porcherie et servira pour l’alimentation des cochons. Le beurre est rincé abondamment à l'eau claire (bien lavé, il se conserve mieux), puis transféré dans un seau avant d’être mis en forme. Pour cela, il passe dans un poussoir, d’où il sort sous forme de boudin. Le boudin est coupé en morceaux de 150 g et aplati avec un moule en bois : motif vache ou fleur. Chaque semaine, la baratte est remplie 3 ou 4 fois.

* La tomme

Parallèlement, pendant que Nathalie s’occupait du beurre, Isabel avait entrepris la confection d’une cuve de tomme : 280 litres de lait entier (la traite du matin) ont été consacrés à cette préparation. Ils ont été versés dans une grande cuve et mélangés à la présure. La prise se fait rapidement, et on doit « décailler », c’est-à-dire séparer le caillé en petits grains à l’aide d’une lyre. Cette opération se fait à la main et est assez physique. Puis le tout est chauffé à 37 ° maximum et brassé pendant une bonne demie heure. Il faut alors évacuer le petit lait qui va… Devinez où ? A la porcherie bien sûr.

Il reste à mouler les tommes dans des moules circulaires garnis d’une toile fine. Elles sont alors empilées et pressées pour l’égouttage. Cette opération se déroule dans la pièce chaude où les fromages restent 24 heures afin d’augmenter leur acidité pour une meilleure conservation. Après égouttage, les tommes sont salées et disposées sur des étagères dans la cave et s’affinent pendant 2 mois. Ce jour-là, avec 280 litres de lait, 17 tommes ont été fabriquées.

Nathalie et Isabel sont habituées à travailler ensemble et nous avons assisté à un véritable ballet où chacune joue son rôle sans gêner l’autre et en s’aidant mutuellement quand c’est nécessaire. Le plus dur, après, c’est de tout nettoyer. Cela leur prend 40 % de leur temps.

Nathalie et Alain ont été formés à la gestion de la fromagerie à l’Ecole Nationale d’Industrie Laitière de Surgères, en formation continue. Ils mettent au point de nouveaux fromages, comme la tomme au fenugrec qui nous est proposée pour cette nouvelle saison. Le fenugrec est une épice originaire d’Afrique, au goût de noisette qui apporte énergie et vitalité.

Nathalie nous a aussi parlé de l’avantage de travailler avec les AMAP : gain de temps, pas d’étiquetage, pas d’invendus, des clients sympas. D’ailleurs, si vous aussi vous voulez visiter la ferme, la fromagerie, la porte est ouverte.

Catherine, Renée et Nathalie



**JOURS DES PRODUCTEURS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CALENDRIER AMAP DE L'OUTARDE JUIN 2016** | | | |
| **juin-16** | |  | |
| **2** | | **23** | |
| O Champignons | | O Fromages de chèvre | |
| O Fromages de chèvre | | O Lait | |
| O Lait | | O Légumes | |
| O Légumes | | O Miel | |
| O Œufs | | O Œufs | |
| O Pain | | O Pain | |
| O Savon | | O Sel | |
| **9** | | **30** | |
| O Fromages de chèvre | | O Champignons | |
| O Lait | | O Confitures-sirops-pâtes de fruit | |
| O Légumes | | O Fromages de chèvre | |
| O Œufs | | O Lait | |
| O Pain - Farine - légumes secs | | O Légumes | |
| O Veau | | O Œufs | |
|  | | O Pain | |
| **16** | | O Poulet-porc | |
| O Champignons | |  | |
| O Fromages de chèvre | | Renouvellement contrat agrumes | |
| O Lait | |  | |
| O Légumes | | Renouvellement contrat lait | |
| O Œufs | |  | |
| O Pain | |  | |
| O Poisson | |  | |
|  | |  | |
|  | |  | |

**CALENDRIER DES EVENEMENTS**

**JUIN**

* **Renouvellement du contrat produit laitiers**



* **Renouvellement du contrat savons**
* **Dimanche 19 juin**, passage aux Nobis de «  Vélo vintage » circuit Irène Delaboucle
* **Dimanche 26 juin** , sortie vélo/canoë de l’AMAP de l’Outarde : direction l’étang de la Ballastière à St Martin de Sanzay



**JUILLET**

**Mardi 5 juillet :** Passagedu Tour de France à Montreuil-Bellay



**Mardi 12 juillet** : Soirée astronomie à Antoigné



**Mercredi 13 juillet** : Chasse au trésor organisée par le Centre Social, la Régie de quartier et le PNR.

**Jeudi 14 juillet** : grand pique-nique musical autour du kiosque, sur le mail.

**CHOIX DE VIE**

L’autre jour, à la télé, nous avons vu un reportage sur les métiers anciens qui reviennent : le torréfacteur, l’alambic…

Des gens, jeunes, ont tout quitté pour créer une structure à taille humaine et locale et fournir leurs produits à des commerçants, des restaurateurs locaux ou à des particuliers.

De plus en plus, on voit des personnes, souvent des salariés épuisés, écœurés par une vie trépidante et stressante, ou simplement désireux de vivre plus sainement, moins vite et d’avoir du temps pour eux-mêmes, qui déménagent à la campagne, pour devenir agriculteurs (pas facile…), ouvrir une maison d’hôtes…

C’est un mouvement qui prend de l’ampleur et qui se justifie pleinement.

Nous avions souvent rêvé d’habiter la campagne, d’avoir du temps pour nous. Nous avions 4 enfants, des engagements financiers… et il nous a fallu attendre la retraite pour réaliser ce rêve.

Mais combien, plus jeunes, voudraient déjà y être sans attendre aussi longtemps ?

Nous débattons souvent entre nous de ces choix de vie :

Possibles ? A quel prix ? Quels renoncements ? Et les enfants ? Leurs études, les transports, leurs envies… ???

Impossibles ? Et les sous ?... Il faut travailler pour vivre (et non pas vivre pour travailler j’en conviens) et nourrir les siens. Et du travail, il y en a peu loin des grands centres urbains.

Un livre parle de ce « retour à la terre » avec une grande vérité :

|  |  |
| --- | --- |
|  | L’auteure, installée dans la Drôme, relate les motivations, les expériences, les métiers, les échecs et les réussites de ceux qui ont construit, ou veulent construire, une nouvelle vie à la campagne. Des aspects pratiques aux états d’âme, peu de choses ont échappé à ses quarante années d’expérience de néo-rurale.  Voici ce qu’elle écrit : « *Car si ce que vous voulez vraiment, au fond de vous, c’est changer de vie et partir à la campagne, faites-le, allez-y ! Ne laissez pas le brouhaha extérieur étouffer votre voix intérieure. Vivez votre vie ! Il y a une place pour vous à la campagne. J’ai trouvé la mienne, comme beaucoup autour de moi. Je ne suis pas devenue une autre, je suis simplement moi-même, un mélange de cultures, un composite de femme des villes et femme des champs, qui se sent bien dans les deux éléments, mais préfère vivre dans le second sans renier le premier. Nostalgie de la vie en ville ?* |

*Il me suffit de sauter dans un train et j’y suis en quelques heures. Mon choix de vie est-il définitif ? Ne suis-je pas coupée de tout et n’ai-je pas rendu impossible un retour en ville ? C’est un risque à prendre, mais j’aurais tant perdu à ne pas le prendre !"*

Elle a choisi de devenir agricultrice… D’autres penseront à créer des chambres d’hôtes, d’autres encore à installer une entreprise artisanale, à travailler à distance, d’autres essaieront de trouver un emploi local. Et certains, trouveront un autre moyen que le travail pour vivre.

Il y a des belles réussites mais aussi de cuisants (et coûteux) échecs. Et parfois des retours à la ville très difficiles.

La vie « au vert » n’est pas facile, le projet doit être mûrement réfléchi. Il faut pouvoir compter sur son entourage, sur ses propres capacités d’adaptation et de ténacité.

Mais on sait qu’on va revenir à des valeurs, des bonheurs plus simples, se sentir plus humain alors que nous avons au travail l’impression d’être des machines uniquement destinées à la rentabilité.

Ici, nous avons la convivialité, une nourriture saine (ah… nos producteurs amapiens !), on dépense moins, on n’est plus dans le « paraître » et on est de bien meilleure humeur même quand il pleut !

Finalement, le bonheur n’est-ce pas simplement de « cultiver notre jardin » ?



Renée

**LES SOLUTIONS AUX PENURIES MINERALES**



Coincées entre les risques de pénuries de ressources minérales et énergétiques d’une part, et la nécessité de maintenir les émissions de gaz à effet de serre dans des limites acceptables d’autre part, les générations du XXIe siècle doivent trouver des solutions innovantes, en rupture avec les pratiques antérieures.

Pour vous rafraîchir la mémoire par rapport à la dernière Newsletter (mois de Mai, « Vous avez dit Pénuries ? »), vous pouvez commencer par lire l’article : **UE : huit métaux stratégiques sous le risque de pénurie :** [**http://www.actu-environnement.com/ae/news/JRC-rapport-metaux-strategiques-terres-rares-europe-penurie-energie-19901.php4**](http://www.actu-environnement.com/ae/news/JRC-rapport-metaux-strategiques-terres-rares-europe-penurie-energie-19901.php4)

Sans entrer dans tous les détails techniques, voici une liste exhaustive de ce qu’il est possible de faire…. en commençant tout de suite :

En amont :

1. **La substitution**

Il s’agit d'utiliser un matériau plutôt qu'un autre lorsque celui-ci risque de faire l'objet de difficultés d'approvisionnement.

Le cas du dysprosium qui, utilisé dans l'éolien, créait des frictions avec les fabricants de composés de téléphones portables est particulièrement révélateur. Les chercheurs ont aujourd'hui identifié des méthodes permettant d'y substituer du lithium, mettant fin au litige.

La voie de la recherche en la matière donc être fortement encouragée

Bémol : dans un nombre significatif de cas, les performances ne sont pas identiques (plus faibles dans la substitution), et il faut intégrer cette donnée dans les projections technico-économiques.

1. **L’éco-conception**

Il s’agit pour les industriels de concevoir des produits :

* Durables et réparables…. avec des disponibilités de pièces détachées pouvant atteindre au moins 10 ans
* Facilement interchangeables (sous forme modulable par exemple)
* Facilement recyclables…. donc plus simples (à l’inverse des gadgets high-tech dans la téléphonie, la gestion de l’habitat ou de la voiture, dont la publicité nous abreuve tous les jours. Ce sont des produits présentant des alliages de plus en plus complexes dont il devient impossible de re-séparer les éléments de base lors du recyclage)
* Qui ne sont pas programmés pour tomber en panne à une période définie (pratique de « l’obsolescence programmée »)

1. **Les mines responsables**

Le concept de « mine responsable » vise à réduire les impacts environnementaux et sanitaires ainsi que les nuisances à toutes les étapes de son cycle de vie "*au-delà des obligations règlementaires*" et à l'inscrire dans un projet de territoire.

La Suède et la Finlande, où ont eu lieu un véritable débat public sur la question minière, ont développé ce concept et démontré que "*l'activité minière n'est pas en contradiction avec les critères environnementaux*". C*ette vocation tend à faire progresser l'ensemble de la filière extractive vers de nouveaux critères d'activités, plus respectueux de l'environnement et plus éthiques*".

Une voie que la [France](http://www.actu-environnement.com/ae/news/permis-exploration-exploitation-minerais-techniques-impacts-24773.php4) a commencé à emprunter…… mais de l’avis des ONG qui ont participé aux premiers travaux en 2015, beaucoup de progrès sont encore à faire !

En aval :

1. **La réparation, le réemploi**

* De premier niveau : c’est la création des « repair-cafés» et des « ateliers d’éco-conception » qui a généré le partage des savoir-faire entre des réparateurs bénévoles et des utilisateurs de petit électroménager, petite électronique, vélos, vêtements, jouets, etc…. sous le slogan « passer du jetable au durable ! »
* De niveau social : il s’agit du secteur de l’économie sociale et solidaire (Emmaüs, Envie, les Ressourceries,….) et la réinsertion qui va avec.
* De niveau professionnel : ce sont toutes les petites entreprises et les artisans qui effectuent des réparations…. à condition de disposer des pièces détachées…. à des prix compétitifs. Malheureusement, en France, alors que les Pouvoirs Publics devraient favoriser et soutenir ce secteur, c’est l’inverse qui se produit : des entreprises ferment…. avec leur lot de cessations d’activité pour l’entrepreneur et ses salariés !

1. **Le recyclage**

Objectifs : Réduire la consommation de ressources, réduire le volume des déchets, réduire les impacts environnementaux.

* Il s’agit d’abord de ce que nous connaissons tous : le tri des déchets ménagers. Il s’agit pour nous de trier et pour les acteurs de la récupération de recycler par des filières appropriées les divers produits ménagers que nous utilisons. Idem pour les entreprises, avec des contraintes particulières pour les produits spécifiques ou dangereux.
* Le problème va consister à développer considérablement ce secteur : par exemple, en matière électrique et électronique, seuls 35 % des objets sont actuellement recyclés en Europe ; il faudra atteindre 85 % en 2019 (c’est demain !). En France, l’ADEME fournit des études sur les différentes filières de recyclage : exemple pour les plastiques, où seuls 20 % sont recyclés : lien = <http://www.ademe.fr/expertises/dechets/passer-a-laction/valorisation-matiere/dossier/recyclage/recyclage-enjeu-strategique-leconomie>
* L’écologie industrielle : dans le même esprit, mais entre les entreprises, il s’agit de faire en sorte que « les déchets des unes deviennent les ressources des autres » : cela nécessite à la fois des modifications réglementaires (lois sur les déchets et leur définition), une volonté de recycler les « déchets » et de limiter les gaspillages internes, une analyse fine du cycle de fabrication….et des partenariats inter-entreprises.

Bémol : les métaux récupérables subissent le phénomène du « décyclage ». A chaque cycle de récupération d’un métal donné, nous en « perdons » une quantité importante, soit parce qu’une partie est partie dans les incinérateurs ou en décharge, soit parce qu’il est mélangé à d’autres. La plupart des métaux ne « vivent » ainsi que durant 2 à 3 cycles au maximum. Il est donc illusoire de croire que nous pourrons faire face aux pénuries annoncées uniquement par le recyclage….. ce qui ne veut pas dire qu’il faut y renoncer, au contraire.

Mais il faut mettre en œuvre tout ce qui précède et tout ce qui suit…

1. **L’économie d’usage**

Il s’agit de vendre l’USAGE d’un bien et non le bien lui-même. Par exemple, depuis maintenant de nombreuses années la Société XEROX loue ses photocopieurs (et les services et la maintenance qui vont avec), elle ne les vend plus. De nombreuses offres existent aussi maintenant dans le secteur de l’automobile (les batteries de véhicules électriques par exemple)

1. **L’économie collaborative**

L’économie collaborative est une économie de pair à pair. Elle repose sur le partage ou l’échange entre particuliers de biens (voiture, logement, parking, perceuse, etc.), de services (covoiturage, bricolage, etc.), ou de connaissances (cours d’informatique, communautés d’apprentissage, etc.), avec échange monétaire (vente, location, prestation de service) ou sans échange monétaire (dons, troc, volontariat), par l’intermédiaire d’une plateforme numérique de mise en relation. Vous connaissez tous Bla.Bla.Car, Le Bon Coin, Airbnb, Uber, etc….

1. **Les mines urbaines**

Les stocks mondiaux de métaux sont désormais en grande partie en surface, disséminés dans la société. Dans nos bâtiments (cuivre, acier), nos avions (aluminium, rhénium, béryllium), nos éoliennes (terres rares), nos écrans LCD (indium), etc.

Bref, chez vous, chez moi, partout. Un gigantesque gisement «hors sol», aussi dénommé «mine urbaine»,que l’humanité cherche de plus en plus à exploiter.

En effet, la concentration de métaux précieux des «mines urbaines» a de quoi faire rêver : elle serait 40 à 50 fois plus élevée que celle des gisements naturels, dont les plus accessibles ont déjà été exploités. Ainsi, «Il y a 2 à 3 grammes d’or par tonne de minerai extrait d’une mine, contre 120 à 200 grammes par tonne, voire plus, dans les produits électroniques».

Oui, mais leur récupération est un véritable casse-tête : d’abord le recyclage est mondialement beaucoup trop faible ; ensuite, certains produits (électroniques et téléphonie par exemple) sont composés de tellement d’alliages en faibles quantités qu’il est impossible ou trop coûteux de les récupérer.

Dans un avenir très, très proche  :

Substituer un minerai à un autre, concevoir les produits d’une autre manière, améliorer leur efficacité énergétique, mieux maîtriser l’extraction minière, réparer, réemployer, recycler, améliorer, utiliser et collaborer plutôt qu’acheter, prendre conscience qu’un trésor urbain existe en surface……. tout cela ne suffira pas à soutenir le rythme de croissance actuel des économies en tenant compte des besoins des « Pays émergents » et de la pression démographique.

Même en « consommant responsable » (et les AMAP en sont une bonne illustration) et en imaginant que les industriels, eux aussi se mettent massivement à « « produire responsable », l’humanité ne pourra pas faire l’impasse sur la **sobriété** : toutes les solutions ci-dessus doivent se mettre en place dans un contexte de **réduction de la demande** (de minerais et d’énergies…. même renouvelables). Mais à quel niveau ? D’autant que les mesures à prendre peuvent être impopulaires…. Et que le succès dépend de l’acceptabilité sociétale des solutions proposées.

Pas simple !

Gérard

Liens utiles : Pour trouver des coordonnées qui vous permettrons d'enrichir vos réflexions, de vous nourrir des expériences des autres, de trouver des bonnes adresses, tout cela en mots et en images.

<http://www.produitspourlavie.org/rubrique.php?id_rubrique=7>

Et pour un « annuaire de la seconde vie des produits » :

<http://www.produitspourlavie.org/guideReparationReemploi/Guide_Reemploi_Cartes.php>

**LE JUBILE PAPILLES**

Après une visite aux 3 Poiriers où nous avons été reçues en toute amitié par Nathalie et Isabel, je ne résiste pas à vous donner deux recettes à base de leurs délicieux produits.

**Gâteau au fromage blanc**

Léger et fondant, il est très facile à faire…

***Ingrédients :***

Venant de l’AMAP :

* 3 œufs de chez Catherine
* 500 g de fromage blanc des Trois poiriers (vous n’oseriez pas en utiliser un autre)
* 110 g de farine PACHAMAMA

Venant d’ailleurs en magasin bio de préférence :

* 100 g de sucre
* Parfum au choix : extrait de vanille, zestes de citron, extrait d’amande amère…

***La recette*** :

Mélanger sucre, fromage blanc, jaunes d’œufs et parfum

Ajouter le farine et tentez d’obtenir une texture homogène (vous y arriverez)

Incorporer les blancs battus en neige très fermes. Si vous ne le saviez pas, pour vérifier, il suffit de retourner le plat au-dessus de votre tête. Ne faire que si vous êtes sûr de vous…

Mettre au four préchauffé 180° pendant 30 mn.

Perso, j’utilise un moule en silicone que je beurre quand même.

Laissez refroidir au moins une heure avant de démouler et le faire avec beaucoup de précautions.

A déguster sans trop attendre.



**LA TRUFFADE**

Une recette que nous avons eu l’occasion de déguster l’été dernier lors d’un séjour en Auvergne. Comme toutes les recettes de montagne, c’est roboratif et un peu lourd, mais avec une petite salade verte en accompagnement, ça passe…



***Ingrédients pour 4 personnes :***

1. Provenant des 3 Poiriers :

* 200 g de tomme fraîche
* Un peu de beurre

1. Du GAEC PACHAMAMA (ou de votre jardin)

* 6 pommes de terre

1. De votre magasin bio préféré

* 1/2 citron jaune non traité
* sel, poivre

*La recette* :

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur.
2. Les égoutter, les couper en rondelles
3. Presser le demi-citron jaune et récupérer son jus
4. Faire chauffer le beurre dans une casserole.
5. Dorer les rondelles de pommes de terre pendant 10 minutes environ, en remuant bien.
6. Couper la tomme fraîche en morceaux et l’ajouter aux rondelles de pommes de terre dans la casserole.
7. Ajouter le jus de citron
8. Saler et poivrer
9. Laisser cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la tomme soit bien fondue.
10. Servir de suite cette truffade à la tomme fraîche dans les assiettes accompagnée d'une salade verte assaisonnée

# Médiévales du 7 et 8 mai 2016





















NO COMMENT CATHERINE

**REJOIGNEZ NOTRE EQUIPE DE REDACTEURS !**

**Si vous avez quelque chose à communiquer, pour une fois ou pour plusieurs fois, rejoignez-nous…**



**L’équipe de la rédaction, c’est eux. Ne prenez pas la fuite s’ils viennent vous interviewer !**

Renée CABY

Christophe ITH-PETITEAU

Gérard CABY

Estelle ROBERT

**http://amapoutarde.hautetfort.com/**



Catherine PAGER