

### Panier Porc

Rôti 4 Saucisses  
3 Côtes 1 kg sauté  
1 saucisson ail Jambon Pâté  
Chair pour compléter  
Merci aux préparateurs des colis.

### Le Chef et l'Éleveur ... et le cochon

Sur l'antenne de France Bleu Nord dans l'émission « On cuisine ensemble » en interview avec Juliette Delanoye avec Mickael Braure Chef à La Royale.

J'ai raconté l'histoire de mes cochons à la ferme et Mickael leur histoire en cuisine. Grâce au savoir faire du chef (pas encore étoilé, mais il est tout jeune), leurs pieds et langues se transforment en merveilleux hot dog...

### Panier Bœuf

4 steaks  
Bourguignon  
Steack haché  
Saucisses Boeuf



### La bio dans les étoiles

Depuis environ un an, je travaille avec Nicolas Pourcheresse chef du restaurant de l'hôtel Clarence. Il vient d'obtenir une étoile au Michelin ce qui en fait pour le moment le seul étoilé de Lille. Et dans deux des plats appréciés par l'inspecteur, il y avait de votre cochon bio, trop la classe. Je suis très content pour Nicolas et son équipe, il a fait le choix de travailler de bons produits. Je suis également content pour la Bio, bien sûr on est bons pour l'environnement et le respect des animaux. On est également très bons dans l'assiette. Vous, vous le saviez déjà, mais ce n'est pas encore le cas de tout le monde. Depuis 15 ans, j'ai le soutien de mes consommateurs qui m'ont permis de progresser dans mes idées un peu « décalées. » Merci à vous et à l'équipe de la Ferme, on continue de plus belle...



### La Troisième Révolution Industrielle à Fourmies - YouTube

Marie s'éclate dans son nouveau job, elle a apporté sa voix et ses idées à la vidéo de présentation qui cartonne. Entre l'éleveur Bio et la chargée de mission TRI, chacun dans sa partie, je vous assure que cela mouline 24h/24h...

**A bientôt, Grégory, votre éleveur**

**Prochaine distribution Amap : 11 mars**



## **Nouvelles de la ferme Février 2016**



### Les vaches

Nous profitons qu'elles soient toutes regroupées dans les hangars. Nous réaliserons prochainement les échographies pour vérifier si les taureaux (et les vaches) ont bien fait leur boulot, si la gestation se passe bien détecter les jumeaux et estimer la date de vêlage pour faciliter la surveillance. Nous avons également réalisé les prises de sang imposées une fois par an par la législation sanitaire. Les vaches sont bloquées au cornadis, le véto fait un prélèvement à la queue, moi je bloque la vache contre moi avec quelques gratouilles pour que ce moment ne soit pas trop désagréable.

Nous avons également installé les blocs de sel. L'été les bovins trouvent tous les minéraux nécessaires dans l'herbe fraîche. L'hiver, avec le foin, ils peuvent être carencés. Du coup, on leur met à lécher des gros blocs de sel. En bio c'est du sel brut de mer non raffiné.

Les veaux se socialisent bien, ils sont dans le hangar tout proche de la maison.



### Au revoir Roussie

Elle avait fêté ses 20 ans l'année dernière, première vache de mon troupeau et tondeuse vedette de la Citadelle de Lille Roussie est partie pâturer au ciel cet hiver.



### Les Cigognes

Aperçues cette semaine elles sont de retour à Moustier, merci Dominique pour la photo.

### Même à Moustier ça capte !

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Virginie Demange et Jean Marie Barfety de France 3 pour un direct depuis Moustier. Avec -8°C la thématique un élevage en hiver était bien adaptée. Un exercice un peu difficile pour moi mais les vaches ont assuré.



## Cochon au petit lait

Depuis quelques semaines, nous vous proposons du porc au petit lait Bio de l'Avesnois.

Voici, en quelques mots, son histoire.

Comme tous les cochons de la ferme du Beau pays, il est né (au mois de juin) dans les prairies de Borre de père et de mère de race Duroc. Le Duroc est une race de porcs rustiques, reconnue pour sa qualité de viande. Il est resté 2 mois avec sa mère (contre 28 jours en élevage classique) à gambader dans les prairies, profitant de l'allaitement maternel, d'herbes fraîches constituées d'un mélange trèfle-graminées et de céréales Bio chipées dans l'auge de sa mère. Puis, au moment du sevrage, on a enlevé la truie et laissé les porcelets 2 semaines dans leurs parcs pour que la transition soit douce. Ensuite, le post sevrage, 6 semaines en plein air dans des parcs plus grands et toujours une cabane pour s'abriter. Et c'est là qu'il y a un petit changement par rapport à d'habitude. Au lieu de rejoindre les parcs d'engraissement, déménagement dans ma ferme de l'Avesnois pour 3 mois d'engraissement-finition sur paille avec du petit lait à volonté, complété par un mélange de céréales, avec en plus de l'herbe en foin ou en enrubbage à volonté pour le transit et les vitamines. Puisque c'est un bio cochon, il n'aura mangé que du Bio et n'aura connu aucun antibiotique, aucun OGM, aucune hormones, pas d'élimage de dents ni de coupe de queue...

Le petit lait provient de la ferme du Pont de Sains qui produit un Maroilles Bio médaillé d'or à partir de lait de l'Avesnois. « Petit lait » est le joli surnom du lactosérum, un coproduit de la fabrication du fromage. Le lactosérum contient de l'eau (environ 12 % de matière sèche), mais aussi des éléments nutritifs : lactose, protéines, vitamines, calcium. Traditionnellement dans l'Avesnois et dans d'autres régions d'élevage, le cochon élevé au petit lait et à l'orge était très réputé pour sa qualité de viande. L'IGP saucisse de Morteau, met en avant l'alimentation des porcs au petit lait. On est dans l'économie circulaire, c'est un cycle vertueux : les vaches nourrissent les cochons, les cochons nourrissent les vaches qui produisent le lait qui fait les fromages et le petit lait qui nourrit les porcs.

Au bout de ses 7 mois, ce porc a atteint un poids de 125 kg. Il était donc temps que je le conduise à l'abattoir. J'ai choisi l'abattoir du Nouvion dans l'Aisne. Ce petit outil a la particularité d'être une Scop détenue par ses salariés. C'est leur outil, ils ont à cœur de faire leur travail le mieux possible dans le respect de l'animal et des règles sanitaires. Ensuite retour en carcasses à la ferme à Borre, découpe par Thomas le boucher, mise en rayon et après c'est à vous de jouer... Le lactosérum étant riche, la viande est persillée de gras, elle est tendre et bien claire. Nous vous le proposons avec le gras et la couenne, le plus entier possible, c'est ainsi que travaillent les grands chefs.

J'ai partagé la moitié pour la boucherie de Borre et l'autre moitié pour la boucherie de Lille. Si vous souhaitez, en connaître plus sur la vie de mes cochons, je vous conseille le reportage de Flandres Télévision :

<https://www.facebook.com/FlandresTelevision/videos/780108955432632/>



La Cocotte  
fait son marché  
et vous propose  
recettes conviviales  
et bons plans

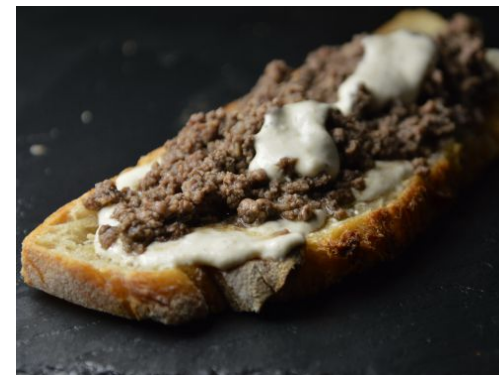
Elle a de sacré idée cette Cocotte, et comme je l'adore, vous pouvez trouver son livre à la boucherie

. Shawarma fissa-fissa

Pour vivre heureux, mangeons du shawarma. Et pour en manger vite, remplaçons fissa l'agneau par le bœuf !

### **Pour 6 personnes**

**Ingrédients :** 750 g de viande de bœuf haché, huile d'olive, 3 gousses d'ail, cannelle, muscade, piment en poudre, thym libanais, 150 ml de yaourt grec, 3 cuillères à soupe de tahineh, 1 citron, sel et poivre, 6 grandes tranches de pain



Préparation : 10 min – cuisson : 15 min – coût : \* - difficulté : \*

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y dorer le bœuf. Ajoutez 2 gousses d'ail pilé, 1 cuillère à café de cannelle moulue et 1 de thym libanais, une belle pincée de muscade et 1 pointe de piment en poudre. Salez et poivrez. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire 15 minutes. Dans un bol mélangez le yaourt au tahineh, ajoutez le jus du citron pressé et la gousse d'ail pelée et pilée. Salez et poivrez. Faites toaster les grandes tranches de pain. Répartissez la viande dessus puis la sauce au tahineh et mangez aussitôt.