

Panier Porc

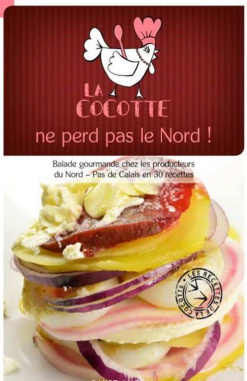
4 tr jambon, 4 saucisses, chipo nature, chipo Herbes, chipo tandoori, côtes
Lard ou rôti
Merci aux préparateurs des colis.

Panier Bœuf

Steaks
Saucisses Boeuf
Carbo
Hachis


Barbecue de l'Amap Visite d'élevage

Ce samedi 13 juin, le matin et le midi chantier-barbecue de l'Amap
A 15 h, visite de l'élevage de porcs à Borre 360 rue Cayonque ouvert à tous. La Cocotte vous dédicacera son livre.



Dans le cadre du Printemps de la Bio, la Cocotte ira voir les cochons de la Ferme du Beau Pays à Borre samedi 13 juin 2015 et dédicacera son livre par la même occasion.

On se retrouve à 15 h ?



Et nous auront le privilège de vous faire découvrir le dépliant de l'Amap du Beau Pays co-construit par les amapiens.



Je vous souhaite un bon appétit
Grégory, votre éleveur

Prochaine distribution : 10 juillet



Nouvelle de la ferme

Juin 2015

Les Highlands

Les vêlages se poursuivent tranquillement, cela nécessite beaucoup de surveillance nous passons 4 fois par jour dans les prairies pour vérifier que tout va bien : bon déroulement des vêlages, bonnes tétés...



Les Cochons

Il fait chaud pour eux aussi. Un cochon n'a pas de système de régulation de chaleur, il ne transpire pas. Pour se refroidir il se crée (et on l'aide un peu) des bauges pour plonger dans la boue et s'enduire de crème solaire naturelle. Cela n'empêche pas quelques petits coups de soleil derrière les oreilles.

Dans les champs

Pleine période de binage, on coupe les adventices présentes entre les lignes de triticales et d'orge. Pour cela on utilise un petit tracteur, avec de fines roues pour passer entre les lignes sans les écraser. On attèle derrière la bineuse équipée de couteaux sur 9 rangs. Une commande de direction permet au volontaire assis derrière de passer au plus près des rangs de céréales et de corriger év de tracteur.

Grâce aux bonnes volontés, nous avons nettoyé ainsi tous les champs.

Prochaine étape, on sèmera un mélange de trèfle blanc, trèfle Incarnat et luzerne qui commenceront leur croissance entre les rangs de céréales.

Comme ce sont des légumineuses, elles enrichiront le sol en azote et serviront de couvert pour les parcs à cochons 2016. C'est tellement plus sympa de faire sans chimie mais c'est carrément plus compliqué.



Le foin

Dans l'Avesnois j'ai réalisé la première coupe de foin. Grâce à une flore variée, il sent tellement bon, les vaches se régaleront cet hiver..

Vous aussi vous pourrez l'apprécier dans le pâté Sauvageonne.

Pour réaliser du bon foin, le plus difficile est de décider de la date de fauche. Il faut au moins une semaine sans pluie. Si on fauche tôt en saison (début juin) le foin sera plus riche en feuille, plus difficile à faire sécher mais aura une plus grande valeur alimentaire. Si on attend la fin juin, l'herbe aura épié, elle séchera plus rapidement sera un peu moins riche mais plus diversifié. Si on attend trop, on compromet la 2^{ème} coupe.

Voici les différentes étapes :

Jour 1 :

La fauche à 4-5 cm pas trop courte pour permettre un bon redémarrage de la végétation.

Jour 2-3-4 voir 5 :

La pirouette, cela consiste à retourner le foin pour qu'il sèche de toute part. A faire plutôt au matin, dès l'évaporation de la rosée pour ne pas perdre les feuilles

Jour 5 ou 6 :

On réalise ensuite des andains pour regrouper le foin en ligne, pour que la presse puisse l'avalier et confectionner de beau ballots.

Le 7^{ème} jour :

On rentre les ballots à la ferme, on confectionne une belle meule que l'on protège avec un textile non tissé imperméable mais respirant.

Toutes ces opérations sont à peu près mécanisées, cela demande du temps mais c'est un travail agréable au contact de la nature avec en plus les beaux paysages de l'Avesnois. L'enjeu est très important, puisque c'est 100 % de l'alimentation de mes vaches l'hiver.

D'autre prairie, en convention avec le conservatoire des Espaces Naturels seront fauchées mi-juillet pour préserver au mieux la faune et la flore.



La recette **Merci La Cocotte**



La Cocotte

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

Avec ce titre je ne pouvais pas passer à côté...

Cornes de taureau farcies

Toi, ma jolie Maman que j'aime tant, je t'ai cuisiné des cornes de taureau farcies pour te dire tout simplement merci.

Pour 6 personnes

Ingrédients : 6 poivrons corne de taureau, 500 g de chair à saucisse (ou 250 g de chair à saucisse et 250 g de viande de bœuf hachée), 1 œuf, 3 cuillères à soupe de riz rond (à paella), 20 cl de bouillon de légumes, sel et poivre blanc, huile d'olive.



Préparation : 15 min – cuisson : 45 min – coût : * - difficulté : *

Préchauffez le four à 180°C. Lavez soigneusement les poivrons, incisez-les dans la longueur et enlevez les graines blanches.

Mélangez à la main la chair à saucisse avec un œuf, le riz rond, le bouillon, le sel et le poivre. Farcissez les poivrons en laissant un peu de place car le riz va gonfler. Déposez-les sur un plat à gratin légèrement huilé et ajoutez un filet d'huile sur les poivrons.

Enfournez d'abord 20 minutes puis baissez la température sur 125°C et laissez encore 25 minutes.

Vérifiez que le riz est bien cuit. Au besoin prolongez la cuisson. Servez avec un risotto tomates-basilic.