

## **Panier Porc**

1 saucisson sec 1 saucisson ail, Jambon, rôti, côtes, saucisses, lard fumé chair pour compléter

## **Panier Boeuf**

3 entrecôtes, carbonnade, bouillon, steak, steak haché pour compléter

Merci aux préparateurs des colis.

## **Les cochons**

A l'abri dans leurs cabanes, les siestes sont plus longues l'hiver, une petite sortie pour aller manger de temps en temps, un peu de fouissement et retour à la sieste ! La litière faite de paille de bois broyé donne de bon résultats.

## **Les cigognes**

Elles sont arrivées hier, on a la chance de les voir depuis la maison! On espère que la couvée va bien se passer comme l'année dernière !



## **Vidéo**

Retrouver les vidéos de l'élevage sur la page Facebook de la ferme

**Je vous souhaite un bon appétit**

**Grégory, votre éleveur**

**Prochaine distribution Amap : 12 avril**



# **Nouvelles de la ferme Mars 2019**



## **Numéro spécial Février-Mars**

Si vous n'avez pas vu passer les nouvelles de février, c'est que je n'ai pas réussi à les écrire dans les temps. L'hiver est intense avec tous les animaux à nourrir, le froid qui complique parfois les choses, les microbes qui attaquent l'équipe et la compta à terminer. Je suis pourtant très attaché à vous donner des nouvelles régulières, mais parfois, le temps me manque.

## **Les vaches**

A l'abri sous les hangars, leur éleveur, avec l'aide des apprentis, les nourrit et les paille tous les jours. Quand tout va bien c'est 8 heures de travail quotidien juste pour ça. C'est quand même plus simple quand les vaches sont au pré, mais l'hiver l'herbe ne pousse pas ! On en a profité pour faire les échographies, les prises de sang pour la prophylaxie. Cette semaine pour reprendre des forces après ce long hiver, c'est cure d'huile de foie de Morue pour tous les veaux et les vaches à vêler. Cette huile, riche en vitamines, est autorisée en bio. On l'achète en bidon de 20 litres. Pour la distribuer, on la mélange avec des granulés de luzerne et ça passe tout seul. S'il reste un fond de bidon, je devrais peut-être en prendre un peu...

## **Les moutons Soays**

Depuis mi-janvier, il y a eu de nouveaux agneaux presque tous les jours. C'est à chaque fois une bonne surprise qui annonce l'arrivée du printemps



et un émerveillement de les voir gambader. La brebis se met à part dans la prairie, au bout de quelques minutes un ou deux agneaux tout frêles et tout

fragiles titubent autour d'elle, puis vient la tété avec la queue qui tourne comme une hélice. On surveille discrètement, car au moindre bruit c'est sauve qui peut ! Au début, les agneaux restent tout près de leurs mères, après 3 semaines, c'est déjà la préadolescence, ils se regroupent en bande de jeunes parfois à 20 ou 30 pour faire des courses frimer et cabrioler. Il y a toujours une nounou à proximité. Mais quand vient l'heure, chacun file pour la tétée. J'ai abandonné la pose des boucles d'indentification dès la naissance, ils sont trop compliqués à attraper, cela les tresse et leurs oreilles sont trop petites par rapport aux boucles. On verra ça plus tard...

### Dans les prairies :

Nourrir la terre, l'herbe, la vache et l'homme.

Compost réalisé à la ferme avec l'aide des vaches et des cochons, sur support de paille et bois de haies broyées. On ne rigole pas du vieux tracteur, il fait partie de mon histoire, j'avais 2 ans quand il est arrivé à la ferme !

Après 4 jours d'épandage, demain changement de tenu pour livrer les chefs et servir les clients, promis !



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

Lundi, 25 février 2019

## Bœuf séché à la chinoise

Laissez le pot ouvert sur la table et observez l'effet qu'ont ces lanières de bœuf sur les gens. Ils en prennent une et deux et trois et...



Pour **500 g** de **bœuf**

**Ingrédients :** 500 g de bœuf\* maigre et extra-tendre (bavette, hampe, onglet, araignée, rumsteck...), 5 cl de sauce soja, 10 cl d'eau, 1 cuillère à café de pâte de piment, 1 càc de gingembre en poudre et 1 càc de coriandre en poudre.  
Préparation : 10 min – cuisson : 4 à 6 heures – coût : \*\* - difficulté : \* - ustensiles : four ou déshydrateur, couteau bien aiguisé et 1 grand bocal bien propre  
Placez le morceau entier de bœuf 1 heure au congélateur pour faciliter sa découpe. Dans un plat, mélangez la sauce soja, l'eau, la pâte de piment, le gingembre et la coriandre. Au bout de l'heure de congélation, sortez le bœuf du congélateur et coupez-le à travers les fibres en tranches fines. Faites-les tremper 12 heures dans la sauce que vous avez préparée. Ensuite égouttez les morceaux de viande et séchez-les soigneusement. Déposez-les sur une feuille de papier-cuisson sans les faire se chevaucher et enfournez-les dans un four préchauffé à 80 ° C ou dans le déshydrateur à 70° C. Laissez les morceaux sécher environ 5 heures en les retournant de temps à autre. Rangez-les dans un bocal pour plusieurs mois ou dans un sac en papier pour une petite semaine.