

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mardi 3 janvier – Mercredi 4 janvier

Nouvelles des champs

AU RYTHME DES SAISONS... AUSSI POUR LES ANIMAUX!

Il est temps de vous parler un peu de nos produits laitiers, et de l'arrêt des fromages de chèvre en cette période de l'année. Il existe en effet une différence fondamentale entre l'organisme des chèvres et celui des vaches :

- les **vaches** ne font pas leur veau toutes en même temps mais chacune à une période différente en fonction de leur date de naissance. La période de tarissement, entre la fin de la période de production laitière et le vêlage, dure environ 2 mois. La vache ne produit alors pas de lait et cette période est différente pour chaque vache. La production de lait est donc continue toute l'année avec un pic en été du fait de la bonne valeur nutritive des aliments.

- Les **chèvres** quand à elles ont un cycle de reproduction qui se déroule en fonction de la luminosité, et du temps de jour par rapport à la nuit. On dit qu'elles sont saisonnées. Elles entrent donc à peu près toutes en chaleur en même temps. Les vêlages se passent sur une courte période de février à mars, et elles ont donc leur période de tarissement en même temps. Cette période se situe autour des mois les plus froids, car en plus d'avoir son cycle hormonal lié à la durée du jour, la chèvre craint le froid!

Il existe un moyen de désaisonner les chèvres : soit par un traitement lumineux en enfermant les chèvres dans un bâtiment, soit par un traitement hormonal. Beaucoup d'éleveurs y ont recours, car comme le lait de chèvre d'hiver est rare donc cher, ces traitements permettent d'augmenter la rentabilité d'une exploitation. Cette explication vous fera comprendre pourquoi nos producteurs sont en train d'arrêter leur production de fromage, puisqu'ils n'ont plus assez de lait. De plus, ils ont tous signé avec nous la [charte de l'agriculture paysanne](#), qui garantit des modes d'élevage respectueux des animaux.

Notre association vous permet de vivre au rythme des saisons. Il vous faudra donc attendre mi-mars avant de pouvoir déguster avec encore plus de plaisir les rigottes de David Chataignon et les nombreux autres produits de notre gamme de fromages de chèvre!

En attendant, profitez des [yaourts et fromages de vache](#), qui sont eux toujours disponibles...

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Légumes de Eric Crozier et Daniel Ducreux

Petits variés (11 €) : 500g cardon, 600g carottes, 400g endives, 400g épinards, 200g de mâche, 600g poireaux, 1 salade

Grands variés (15 €) : 1kg cardon, 700g carottes, 550g endives, 500g épinards, 300g de mâche, 600g poireaux, 1 salade

Tout p'tit panier (7 €) : 600g carottes, 400g épinards, 200g de mâche, 300g poireaux, 1 salade

Très grand varié (20€) : 1kg cardon, 700g carottes, 550g endives, 500g épinards, 600g de mâche, 600g poireaux, 1 salade

Fruits de Marc Besseas Regis Ressicaud et Marc Guyot

P'tit fruité : 1,1kg de poires, 1kg de pommes **AB**, 0,7kg kiwis **AB**

Grand fruité : 1,5 kg de poires, 1,5kg de pommes **AB**, 1,1kg kiwis **AB**

**TOUTE L'EQUIPE D'@ DEUX PAS
DES CHAMPS VOUS SOUHAITE ...**

**DE BONNES FETES
ET
UNE BONNE ANNEE 2012 !!!**

Idée recette

Cardons au gratin

Ingédients

- 1 kg de cardons
- 20 gr de beurre + beurre pour le moule
- 1 cuil à soupe bombée de farine
- le jus d'un citron
- Pour la béchamel : 40 gr de beurre, 40 gr de farine, 10 cl de jus de viande ou 1 tablette de bouillon de volaille, 15 cl de vin blanc, 4 cuil à soupe de chapelure, sel, poivre.

Préparation

Epluchez soigneusement les cardons en retirant les fils des tiges comme pour les cotes de bettes.
Coupez les en tronçons de 3 à 4 cm.
Les faire cuire 45 mn dans une marmite d'eau salée additionnée du jus du citron et de la farine.
Egouttez les soigneusement.
Faites fondre 40 gr de beurre dans une casserole sur feu doux.
Jetez y la farine et faites la cuire 2 ou 3 mn en remuant sans laisser colorer.
Mouillez avec le vin et le jus de viande ou la tablette de bouillon diluée dans 10 cl d'eau chaude.
Remuez jusqu'au consistance onctueuse.
Salez, Poivrez.
Beurrez un plat à gratin et étalez-y les cardons.
Recouvrez les de sauce et poudrez les de chapelure.
Faites fondre le reste du beurre (20 gr) et arrosez en la chapelure
Faites gratiner 10 à 15 mn dans un four préchauffer au max.

