

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mardi 10 janvier – Mercredi 11 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 saisonnières. 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 craind 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 Didier Rouzier

Petits variés (11 €) : 600g bettes, 800g courge butternut ou 1kg courge, 600g carottes, 500g céleri rave, 700g chou frisé, 1 chou rouge, 400g navets.

Grands variés (15 €) : 900g bettes, 1,1kg courge butternut, 600g carottes, 800g céleri rave, 1,1kg chou frisé, 1 chou rouge, 500g navets.

Tout p'tit panier (7 €) : 800g courge butternut, 500g carottes, 500g céleri rave, 1 chou rouge, 400g navets.

Très grand varié (17,9€) : 900g bettes, 2,2kg courge butternut, 600g carottes, 800g céleri rave, 1,1kg chou frisé, 1 chou rouge, 500g navets.

Fruits de Marc Besseas Regis Ressicaud et Marc Guyot

P'tit fruité : 1kg poires, 1kg pommes **AB**, 0,75kg kiwis **AB**

Grand fruité : 1kg poires, 1kg pommes **AB**, 0,95kg kiwis **AB**, 1 nectar pêche **AB**



Association Insertion et Terroirs - 64 avenue du 8 mai 1945 - 69 960 CORBAS
Tél / Fax : 04 72 50 71 63 - Mail : contact@adeuxpasdeschamps.com

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

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

Idée recette

Chou rouge aux pommes

Ingrédients

- 1 petit chou rouge ou la 1/2 d'un gros
- 50 g de margarine
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 pommes (reinettes idéalement)
- un peu de noix de muscade râpée
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1/2 verre d'eau

Préparation

Couper le chou rouge en fines lamelles et ôter les plus grosses côtes.

Les placer dans l'évier rempli d'eau et laver 2 fois. Egoutter dans une passoire.

Dans la cocotte-minute faire fondre la margarine à feu doux, puis ajouter le chou, sel et poivre. Activer la cuisson et mélanger quelques minutes.

Ajouter le vinaigre, les pommes coupées en lamelles, un peu de muscade, la cassonade. Enfin l'eau.

Fermer la cocotte. Quand la pression est atteinte, cuire à feu doux 25 minutes.