

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Jeudi 12 janvier – Vendredi 13 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 Didier Rouzier

**Petits variés (11 €)** : 400g carottes, 1kg chou vert, 300g mâche, 500g navets, 500g poireaux, 1 salade, 500g topinambours.

**Grands variés (15 €)** : 500g carottes, 1,2 kg chou vert, 400g mâche, 800g navets, 800g poireaux, 1 salade, 800g topinambours.

**Tout p'tit panier (7 €)** : 1kg chou vert, 200g mâche, 300g poireaux, 1 salade, 300g topinambours.

**Très grand varié (16,16€)** : 500g carottes, 2,4 kg chou vert, 400g mâche, 800g navets, 800g poireaux, 1 salade, 800g topinambours.

#### 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](mailto:contact@adeuxpasdeschamps.com)

Sem 1: 100 paniers

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

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

### Idée recette

#### Soupe de topinambours

##### Ingrédients

- 500 g de topinambours
- 1 grosse pomme de terre ou 2 petites
- 1/2 l de lait entier + 1/4 l d'eau
- sel, poivre

##### Préparation

Éplucher les légumes et les découper en petits dés. Pour les topinambours, bien éplucher épais et sans économiser, leur forme irrégulière l'en empêche.

Les plonger dans le mélange eau/lait salé.

Après ébullition, laisser cuire 45 minutes à feu doux, à couvert, mais en prenant garde à ne pas laisser déborder...

Mixer, et poivrer légèrement.

On peut ajouter du parmesan, pour le goût...