

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mardi 17 janvier – Mercredi 18 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, 800g courge, 300g mâche, 350g navets, 500g poireaux, 1 salade.

**Grands variés (15 €)** : 500g carottes, 1,2kg chou vert, 1,3kg courge, 400g mâche, 700g navets, 700g poireaux, 1 salade.

**Tout p'tit panier (7 €)** : 800g courge, 250g mâche, 500g poireaux, 1 salade.

**Très grand varié (17,30€)** : 500g carottes, 2,4kg chou vert, 1,3kg courge, 400g mâche, 700g navets, 700g poireaux, 1 salade.

#### Fruits de Marc Besseas Regis Ressicaud et Marc Guyot

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

**Grand fruité** : 1,1kg poires, 1,2kg pommes **AB**, 0,9kg kiwis **AB**, 1 nougat

Sem 1: 100 paniers

**N'OUBLIEZ PAS QU'IL RESTE PEU  
DE TEMPS POUR COMMANDER  
LA VIANDE DE BOEUF!**

**Vous avez jusqu'à jeudi 19 au soir.**

### Idée recette

#### Comment cuisiner le chou pour le rendre plus doux?

##### Ingrédients

-mie de pain

-chou vert (ou tout autre chou à cuisiner)

-fleurs de camomille

##### Préparation

Aujourd'hui, pas de recette particulière, seulement une petite astuce pour les non amateurs de chou!

Une de nos consommatrices m'a donné son truc: faire cuire le chou avec un croûton de pain dans l'eau, cela lui enlève ce goût fort, apprécié des uns, mais moins par d'autres!

On peut aussi mettre dans l'eau de cuisson des fleurs de camomille, pour le rendre plus digeste.

Enfin, je vous avais donné une recette de lasagnes au chou, il suffit de remplacer les lamelles de pâtes par du chou cuit à l'eau, on ne sent même pas la différence!

Bon appétit...

