

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juillet 2009 / Semaine n°30

## Nouvelles des champs

Utilisez vous pleinement le site Internet ? Savez vous que **chaque produit à sa fiche de présentation**, que chacun d'entre eux est relié à la ferme qui le produit ? Pour le découvrir, **cliquez sur l'intitulé du produit**. De même, **chaque ferme à sa fiche de présentation**, avec 3 onglets différents. Si toutes ne sont pas encore complétées, vous pouvez d'or et déjà vous rendre sur certaines d'entre elles et tout savoir de leur **histoire, des moyens de production...** Nous les présenterons ici au fur et à mesure :

**Eric CROZIER, arboriculteur et maraîcher** : « Je produis à 90% en plein champ, une large gamme de légumes. Le reste est sous abris : l'hiver principalement des salades, blettes, épinards etc., l'été principalement les tomates. Je commercialise sur les marchés et avec @2pasdeschamps. Je produis également des gros fruits (pommes, poires) et un quelques fruits à noyau (cerises, prunes, abricots). Le reste est en fruits rouges (fraises, framboises). Je me suis installé en juin 2000 en reprenant une ferme en arboriculture fruitière. Les fruits étaient commercialisés principalement en coopérative et un peu en marché de détail. J'ai créé une petite activité légumes. Avec les années, l'activité légumes a augmenté, et j'ai commencé une commercialisation supplémentaire en 2008 avec @ deux pas des champs. Mon exploitation est située sur des coteaux orientés Sud. Les parcelles sont assez petites, les parcelles de légumes sont disséminées sur l'exploitation, ce qui est une contrainte. Il y a un exploitant à plein temps (moi), ma femme qui est à mi-temps, et puis des saisonniers pour la récolte des fruits. Je m'occupe de l'entretien des vergers, de la récolte et la commercialisation, ainsi que de la préparation du sol, la plantation, l'entretien, la récolte et la commercialisation des légumes. Ma femme m'aide pour la plantation, la récolte des légumes et des fruits, la préparation et la commercialisation sur les marchés. »

Retrouvez les résultats du diagnostic Agriculture Paysanne sur la ferme d'Eric sur le site Internet !!

## Paniers de légumes : compositions provisoires

Paniers variés : courgettes, choux lisse, bettes, patisson, menthe, radis, tomates

Paniers simples : bettes, courgettes, tomates, radis

Et comme d'habitude, le panier d'échange sera là pour adapter les paniers au goût de chacun !

## Les chiffres de la semaine

Semaine dernière : **80 commandes**  
Objectif de la semaine : **100 commandes**  
Valeur de la commande moyenne : **17€**

20 commandes de moins que le prévisionnel... Aïe !!

Et la commande moyenne baisse de 3€ !! Les vacances ne seraient elles pas propices à la consommation de bon fruits juteux ??

## Idée recette

### Tomates Farcies de patisson

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 20 mn

**Pour 4 personnes** :

- 2 oeufs
- 1 petite boîte de thon
- 1 gros patisson
- 4 tomates
- mayonnaise

Couper le patisson en deux et enlever les pépins. Le cuire à la vapeur dans une cocotte minute 15 minutes à partir du moment où l'eau bout.

Eplucher le patisson, l'égoutter et l'écraser. Le faire dégorger jusqu'à ce qu'il ait perdu toute son eau.

Faire cuire les oeufs durs. Les écraser avec le thon et ajouter cette préparation au patisson. Ajouter de la mayonnaise selon le goût.

Mettre le mélange dans les tomates ou à côté.

**Très frais, idéal pour l'été !!**