

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Janvier 2010 / Semaine n° 7

## Nouvelles des champs

L'Agriculture paysanne ...qu'est que c'est ?

SUITE

Comme nous vous l'expliquions la semaine dernière, l'agriculture paysanne porte sur 6 thèmes qui permettent une évaluation globale des fermes ; Aujourd'hui, regardons 1 thème d'un peu plus près :

### L'Autonomie



#### L'AUTONOMIE

- La capacité d'être maître de ses choix techniques, économiques, financiers,
- La possibilité d'exercer cette capacité.



#### Une démarche à entreprendre par le paysan

- ✱ Préserver une **autonomie de décision** : capacité de faire des choix afin de ne pas être dépendant d'un modèle technique, d'une firme...
  - Autonomie dans les orientations de l'exploitation
  - Autonomie dans les investissements
- ✱ Être **autonome économiquement** : capacité de dégager un revenu en maîtrisant les charges
  - Limiter l'endettement
  - Limiter la dépendance vis-à-vis des aides et subventions publiques
  - Revenu disponible supérieur au SMIC
- ✱ Développer une **autonomie technique** : capacité de maîtriser sa dépendance vis-à-vis de l'amont et de l'aval des filières
  - Diminuer la consommation d'énergie
  - Rechercher l'autonomie alimentaire en élevage

L'Agriculture paysanne, une approche globale

### Paniers de légumes : compositions provisoires

Petits variés : 1kg carottes, 400 g endives, 300 g navets, 1 botte poireaux, 800 g pommes de terre, 1 botte radis, 700 g topinambours

Grands variés : 1,3 kg carottes, 200 g chicorée rouge, 700 g endives, 500 g navets, 2 bottes poireaux, 600 g pommes de terre, 1 botte radis, 800 g topinambours

Paniers simples : 1,4 kg carottes, 600 g endives, 1 botte poireaux, 1,1 pommes de terre, 1 Kg topinambours

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



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

### Les chiffres de la semaine

**Vous voilà peut-être bientôt en vacances**

Nous en sommes ravis pour vous mais...c'est une période qui, comme à Noël est **difficile pour notre association**, baisse de commandes oblige avant pendant et après les vacances ! Alors que les vacances n'ont pas encore commencé, nous avons déjà **30 commandes en moins cette semaine !** Alors si vous comptez emporter quelques provisions sur votre lieu de vacances ou prévoir votre commande de retour, pensez « **A deux pas des champs** » Vous vous régalez, ferez certainement des économies et vous nous aiderez beaucoup. **Merci !**

### Idée recette

#### Potage aux poireaux et aux pommes

##### Ingrédients :

1L de bouillon de poulet ou de légumes, 3 poireaux parés et hachés finement, 1 oignon haché finement, 1/2 branche de céleri, hachée, 2 pommes évidées, pelées et hachées, 3 pommes de terre pelées et coupées en cubes, curry, fines herbes séchées, lait ou crème à 10%, croûtons à l'ail, sel et poivre

##### Préparation :

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les poireaux, l'oignon, le céleri, les pommes de terre, le curry, les fines herbes. Mélanger, saler et poivrer. Réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure 1/2. Au bout d'environ 1/2 heure de cuisson, ajoutez les pommes. Passer la préparation au mixer. Verser le potage dans une casserole et réchauffer à feu moyen-doux. Ajouter le lait ou crème. Au moment de servir, garnir chaque portion de croûtons.

mélanger. Hacher les deux fromages assez finement avant de les ajouter au mélange précédent. Saler et saupoudrer un peu de muscade râpée. Batre les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil. Préchauffer le four à 180°C (th 6). Beurrer quatre petits moules à soufflés et verser la préparation jusqu'au 3/4 de la hauteur. Passer un couteau entre le moule et la préparation sur tout le tour pour que le soufflé monte bien. Cuire 20 minutes au four et servir sans attendre.

#### Cuisson des Topinambours

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, mais toujours **BIEN** cuits. Tous les modes de cuisson leur conviennent : bouillis à l'eau, au lait, sautés à la poêle ou cuits à la vapeur, en papillote, etc. mais les cuissons à l'étuvée font davantage ressortir leur saveur fine et sucrée qui rappelle celle du fond d'artichaut.