

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



13^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 21 et 23 juillet 2020

Nous récupérons les barquettes non souillées.
Rappel ! Tout panier non cherché ne pourra pas être rattrapé !

Bonjour à toutes et à tous,

Côté vache : Guillaume commence à affourager les animaux à l'extérieur, cela veut dire qu'il leur ramène du foin à manger car la sécheresse se fait sévèrement ressentir et l'herbe devient insuffisante. La pluie de la semaine dernière n'a permis que de mouiller le dos des moustiques !!! Vince rentre la faible récolte de paille...

Côté fruits : entre la taille sévère des 2 années passées pour recharpenter les mirabelliers, la gelée d'avril et la sécheresse, la récolte de mirabelle sera maigre cette année. Si nous avons pu prédire l'avenir météorologique nous n'aurions pas taillé autant de mirabelliers ! Voilà, c'est chose faite, il faudra attendre que les arbres repoussent....

Du fait de cette bataille annuelle concernant la récolte des groseilles, Stéphane travaille sérieusement sur cette problématique et est sur une piste de groseilliers arbres afin de pouvoir faire une récolte debout et non à 4 pattes. La plante pourrait se palisser comme les vignes et serait à hauteur d'homme. Nous attendons le retour du roi de la groseille (pépiniériste) en France.

Côté vigne : les garçons continuent d'enlever les chardons, de casser les houes du fait de la dureté des sols et Stéphane répare les houes cassées. L'idée est de les enlever avant la floraison pour éviter la dissémination dans les vignes, prés et champs.

Sous les arbres fruitiers broutent nos vaches charolaises que nous commercialisons en vente directe sous forme de colis. Notre viande de race charolaise est exclusivement élevée à l'herbe et sans traitement antibiotique ni complément alimentaire. La prochaine vente de colis de viande aura lieu les 25-26 juillet 2020. **Commandes par mail avant le 23 juillet**, il nous reste 2 colis pour les carnivores !

Composition du panier : mirabelles

Ce qu'il faut savoir sur la mirabelle : très riche en bêta-carotènes, la mirabelle va aider à préserver la peau en freinant le vieillissement cellulaire et également maintenir une bonne vue grâce à sa forte teneur en provitamine A. Elle facilitera le transit du fait de sa richesse en fibre et permettra de garder un ventre plat ! Si certains fruits comme la pomme, l'abricot, la nectarine, la mûre... contiennent des polyols, la mirabelle n'en renferme pas ; un plus pour les personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable. La mirabelle est l'atout minceur car très peu calorique malgré son goût sucré ! Le glucose quant à lui est facilement transformable en énergie ce qui fait de la mirabelle un fruit facile à consommer avant une activité physique. Riche à 83% en eau elle contribue à une bonne hydratation de votre organisme. Valeurs nutritionnelles de 100g de mirabelles (environ 10 mirabelles) : 62kcal : 0.7g protides – 12.4g glucides – 0.2g lipides.

Je sais que vous êtes friands de recettes, mais attendez encore pour les mirabelles, car les premières sont croquantes et pas forcément idéales pour la cuisson...

Stéphane, Laure, Samson et Zélie
7 rue du Gal Scherb 67310 WESTHOFFEN 06 71 70 93 88
biosteph@orange.fr - <https://www.facebook.com/ferme.laugel.amap>