

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



22^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 22 et 24 septembre 2020

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

Bonjour à toutes et à tous,

Les nouveaux examens de Robert sont rassurant, la foulure est confirmée, pas de fracture mais le repos est plus que nécessaire jusqu'à fin septembre....

Côté fruits : en parallèle des vendanges les garçons continuent la cueillette des poires et vont également commencer la taille des quetschiers. En effet, suite à la chute de Robert, Stéphane a décidé de tailler sévèrement les quetschiers ; il hésite même à tailler à ras l'arbre qui a provoqué la chute ?! Il est vrai que ce sont de vieux arbres très haut, la taille permettra de refaire une charpente plutôt en largeur qu'en hauteur.

Côté vaches : malgré le changement de parc, la vache vagabonde continue de rentrer et sortir du parc. Elle est la seule pour le moment et cela restera une énigme ?! À moins d'installer des caméras de chasse nocturnes pour la surprendre et comprendre, nous ne pouvons rien faire. Finalement Stéphane n'a pas fauché le sorgho pour l'enrubanner, priorité aux vendanges qui devraient se finir mardi.

Côté vigne : vendanges, vendanges, vendanges.....mécanique pour le Riesling et le Gewurztraminer en parallèle de manuelle pour le Sylvaner Vieilles Vignes, il y a de quoi faire, les semaines sont bien chargées tout comme les WE ! Stéphane aimerait semer son mélange d'herbe (graminée + légumineuse + vesce) dans les vignes avant les « rehypothétiques » pluies du week-end, mais y arrivera t'il étant donné que nous serons à la boucherie ce WE ?

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 28-29 novembre 2020, commandes avant le 15 novembre.

Composition du panier : raisin

RECETTE SUCREE : Gâteau raisin frais et fromage blanc

5 raisins - 600 gr de fromage blanc entier - 3 œufs - 120 gr de sucre semoule - 1/2 cuillère à café de cannelle - 40 gr de farine (*) - 50 gr de poudre d'amande - 100 ml de crème entière - Un peu de beurre pour le moule

1. Beurrez le moule où vous souhaitez réaliser le gâteau
2. Lavez vos grappes de raisin puis détachez les grains. Retirez les pépins puis disposez les grains dans le moule.
3. Dans un saladier, fouettez le fromage blanc avec le sucre.
4. Ajoutez la cannelle, poudre d'amande, la crème et mélangez.
5. Ajoutez enfin les œufs et mélangez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
6. Versez la préparation au fromage blanc sur les fruits.

7. Enfourez pour environ 40 minutes à 180°C.

Ce gâteau ne se démoule pas et se sert à la cuillère, comme un flan ou un clafoutis pas entièrement pris. A déguster tiède.

Astuces sans gluten (*) : la farine sert uniquement à absorber le jus de raisin, donc n'hésitez pas à remplacer par de la farine de riz pour une version sans gluten.

Accompagnez de cigarettes russes ou de tuiles amande pour une version gourmande.

RECETTE SALEE : Sauté de poulet au raisin frais

500 g poulet (blancs, filets bien nettoyés) - 1 beau citron jaune – une trentaine de grains de raisin - farine - huile d'olive vierge extra - 3 branches romarin frais - sel - poivre -sucre

1. Couper la viande en dés pas trop grands. Verser de la farine dans une assiette puis y mettre la viande et l'enrober.
2. Dans une large poêle faire chauffer 4-5 càs d'huile d'olive. Y mettre la viande et deux branches de romarin, et laisser colorer d'un côté (la viande doit se détacher facilement). Puis la retourner et la faire colorer de l'autre côté. Cela prend quelques minutes.
3. Pendant ce temps, presser le citron et ajouter 1 càc de sucre et mélanger.
4. Verser le jus de citron et laisser cuire encore une minute (il va être absorbé par la viande, permettre qu'elle se détache mieux). Retirer la viande et garder au chaud.
5. Dans la même poêle (avec les sucs de la viande), y mettre les raisins et les faire sauter une minute environ. Eteindre et ajouter la viande. Saler et poivrer.
6. Servir chaud avec le reste de romarin.

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>