

AMAP'Cerises  
Lettre aux AMAPEENS



**28<sup>ème</sup> distribution 2020/2021**  
**Semaine du 3 et 5 novembre 2020**

Bonjour à toutes et à tous,

Nous tenons à vous informer que les distributions de paniers continueront aux horaires habituels, merci de respecter les gestes barrières et les horaires. Ci-joint une attestation pour justifier vos déplacements étant donné que le panier de fruits est déjà payé.

**Côté vaches :** avec les températures clémentes les vaches sont encore dehors et heureuses de l'être ! Bien évidemment l'herbe ne pousse pas assez pour leur assurer de quoi manger, mais Guillaume continue de les affourager dehors. Le fait de les nourrir dehors nous évite de pailler la litière et ainsi d'économiser de la paille, qui se fait rare aussi...

**Côté fruits :** les pommes laissées sur les arbres pour en faire du jus sont bientôt toutes tombées et seront prochainement ramassées pour en faire du jus. Cette année Stéphane a programmé jus de pommes et jus de poires pour pallier au manque du jus de raisin. Bien sûr les vaches ne sont pas dans ces vergers car là ça serait adieu les jus de fruits !!!

Les filets mignons de Vince ont été soumis à rude épreuve ! En effet la semaine dernière il était en arrêt de travail à cause d'un déplacement de vertèbres. Il est vrai que la perche qui permet de couper les branches des arbres est lourde et il s'agit d'un mouvement répétitif non habituel... Les photos d'un arbre avant et après taille.



**Côté vigne :** cette semaine Vince troque la lourde perche contre le sécateur électrique et commence la taille des parcelles de vignes où les feuilles sont déjà tombées. Robert étant toujours en arrêt Vince ferra très

certainement la taille des vignes tout seul cet hiver. Dominique et Franck viendront plus tard dans la saison pour arracher le bois des vignes taillées.



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 : poires et noix

#### **Recette SUCREE : Délices de poires au chocolat et aux noix :**

3 blancs d'œufs – 125g de cerneaux de noix – 100g de sucre en poudre – 1 cs farine – 1 pincée de sel

Mousse au chocolat : 200g de chocolat noir de couverture – 75g beurre – 3 œufs – 20g de sucre en poudre – 1 pincée de sel

Garniture : 4 poires – 3cs sucre – 15g beurre – 20mL d'alcool de poire – 100g de chocolat noir

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four Th. 4 (160°C). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante Ajoutez alors la farine et les noix mixées en poudre en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule. Versez cette préparation dans le fond d'un moule à manquer recouvert d'un papier sulfurisé beurré. Faites cuire 45 mn au four, démoulez puis laissez refroidir sur une grille.
2. Pendant ce temps, pelez et coupez chaque poire en 12 quartiers. Faites-les dorer avec le beurre dans une poêle puis ajoutez le sucre pour les faire légèrement caraméliser. Flambez avec l'alcool de poires et laissez refroidir.
3. Préparez la mousse au chocolat : cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation.

Montez le gâteau : répartissez la moitié des poires caramélisées sur le fond du biscuit puis couvrez avec la mousse au chocolat en lissant la surface avec une spatule. Décorez avec le reste des poires et des éventails de chocolat. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

#### **Recette SALEE : Salade d'automne :**

1 betterave crue – 2 poires – 200g de mesclun – 75g de feta – basilic – 2cs vinaigre de vin – 6cs huile de noix – 1cs de sésame – sel/poivre – citron – 1 échalote – cerneaux de noix

1. Epluchez et émincez finement l'échalote, mélangez avec le vinaigre et l'huile de noix et assaisonnez.
2. Lavez la salade, le basilic, les poires. Coupez les poires en 2, épépinez les sans ôtez la peau et tranchez les. Epluchez la betterave crue et coupez la en tranches fines. Citronnez betterave et poires.
3. Dresser dans les assiettes le mesclun, poires, betteraves, basilic et feta émiettée.
4. Assaisonnez avec la vinaigrette et pour la déco ajoutez quelques cerneaux de noix.

Stéphane, Laure, Samson et Zélie LAUGEL  
7 rue du Gal Scherb 67310 WESTHOFFEN 06 71 70 93 88

[biosteph@orange.fr](mailto:biosteph@orange.fr)

<https://www.facebook.com/ferme.laugel.amap>