

AMAP'Cerises

Lettre aux AMAPEENS



7^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 9 et 11 juin 2020

Nous récupérons les barquettes non souillées.

Bonjour à toutes et à tous,

Côté vache et foin : Vince à rentrer les 76 rouleaux de foin d'une superbe qualité ! A défaut d'en avoir beaucoup, on commence avec de la qualité ; commence car il est impératif qu'il y ait une 2^{ème} voire une 3^{ème} coupe car nous avons besoin de 250 rouleaux pour nourrir nos animaux en hiver. Stéphane s'est occupait de rentrer les rouleaux d'enrubannés de méteil car cela nécessite une dextérité quant au maniement, il ne faut surtout pas les perforer au moment de la prise avec la pince car la fermentation anaérobie en serait inefficace voire stoppée. En effet, rappelez-vous que les enrubannés sont mis sous « cellophane » pour permettre une fermentation sans air, et ainsi rendre l'herbe plus juteux et plus appétant.

Vince et Stéphane ont également pu faire leur jogging dominical avec les vaches ! Une porte de parc s'est ouverte (bousculade entre vaches, oubli d'un promeneur ?) et comme l'herbe est plus verte dans le parc d'à côté, les vaches ne se sont pas faite priées pour sortir et se promener dans les champs alentour...



Côté vigne et fruits : la cueillette de cerises sans queue a permis de faire environ 1000 bouteilles de nectar de cerises. Il est vrai que Stéphane ponctionne un peu de cerises de vos paniers pour vous faire du nectar pour cet hiver pour combler le trou en jus de raisin.

Côté légende : VRAI ou FAUX : ne jamais boire d'eau après avoir mangé des cerises ???

Notre grand-mère nous conseillait de ne jamais combiner les cerises avec de l'eau sinon gare aux ballonnements et maux de ventre terribles. Mais ce que notre grand-mère ne savait pas, c'est que l'eau n'est pas responsable des maux de ventre, mais la quantité des cerises. En effet les maux de ventre sont provoqués par le processus de fermentation des cerises dus aux levures présentes à la surface des cerises (et bien sûr aussi à celle d'autres fruits). Généralement ces levures sont tuées par l'acidité gastrique mais lors d'une consommation excessive de cerises (sup à 500g) la concentration de l'acidité gastrique ne suffit pas pour arrêter la croissance des levures. Du coup le fait de boire, dilue la concentration de l'acide gastrique, ce qui n'est à ce stade plus décisif....

Réponse : VRAI et FAUX : un verre d'eau après quelques cerises c'est bon, mais un verre après 1kg de cerises posera quelques désagréments.

Aussi, la légende concernant la consommation d'eau vient également de l'époque où l'eau potable était de qualité défectueuse et contenait beaucoup de germes, entre autre des germes de levure, favorisant une fermentation excessive des cerises.

Une autre raison est la cueillette des cerises en été. Le paysan voulait que ses travailleurs cueillent les cerises et ne les mangent pas eux-mêmes. Comme les températures sont hautes au début de l'été et que tout le monde avait soif, cette légende était très utile car personne ne voulait renoncer à l'eau ! Du coup ils renonçaient à manger des cerises et toutes les cerises cueillies pouvaient être vendues !

Vous pensez bien que chez nous cette légende ne vaut rien car les saisonniers s'en donnent à cœur joie et ont, certains jours, même du mal à finir leur déjeuner ;D ! Une saisonnière a demandé naïvement à Stéphane comment cela se fait-il que les cerises soient tellement bonnes ? La réponse est assez facile étant donné que nos cerises ont une chance inouïe que d'être produites dans la capitale de la cerise d'Alsace, à savoir Westhoffen ;DDD !

Sous les arbres fruitiers broutent nos vaches charolaises que nous commercialisons en vente directe sous forme de colis. La prochaine vente de colis de viande aura lieu le we du 12-13 juin 2020 (commande par mail avant le 10 juin). Notre viande de race charolaise est exclusivement élevée à l'herbe et sans traitement antibiotique ni complément alimentaire.

Composition du panier : cerises GUILLAUME

Tarte au chocolat blanc et aux cerises :

1 pâte brisée - 100g de chocolat blanc - 250g de cerises - 300g de mascarpone
- 100g de sucre - 100g d'amandes en poudre - 2 œufs.



1. Déroulez la pâte dans un moule.
2. Battez le mascarpone, le sucre, les amandes en poudre, et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Incorporez les cerises dénoyautées et le chocolat blanc râpé puis versez la préparation dans le moule.
4. Enfournez et faites cuire 35 min. La crème doit être juste prise et légèrement dorée.
5. Sortez la tarte du four et laissez refroidir.

La tarte sera encore meilleure si vous la mettez 1 h au réfrigérateur avant de couper des parts.

Rmq : comme le chocolat blanc est très sucré, on peut réduire le sucre à 50g de sucre.

Pour les confitures attendez encore un peu, je vous préviendrai...

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>