

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



25^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 13 et 15 octobre 2020

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

Bonjour à toutes et à tous,

Côté vaches : elles sont encore dehors et pour le moment les températures fraîches ne les dérangent pas, au contraire elles font leur pelage d'hiver ! Bien évidemment s'il devait commencer à pleuvoir tous les jours, elles seraient rentrées à l'étable, étable qui est fin prête avec une litière fraîche qui les attend. Tout le matériel de fenaison a été remis et est fin prêt pour mai 2021 !

Côté fruits : on sent que Vince en a marre de cueillir les pommes et il trouve n'importe quel stratagème pour ne pas y aller. Le dernier en date un nid de frelon dans un noyer qui se trouve à 50m des pommiers.... Dans le doute nous avons fait appel à notre apiculteur préféré, Xavier, qui a pu détruire les nids de frelons...dommage Vince c'était bien tenté !!! Après la cueillette de pommes, les arbres vont être taillés cet hiver.

Côté vigne : le semis planté il y a 15 jours pousse doucement, car ok, la pluie est là mais maintenant il manque la chaleur...jamais contents ces agriculteurs ! Ou alors non, météo dépendant....

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 : pommes et noix fraîches

Pour rappel, les pommes cueillies sont issues d'arbres septuagénaires et sont donc de très vieilles variétés non identifiées !!!

Ce qu'il faut savoir des noix : 5 bonnes raisons de manger des noix :

- 1- Antioxydant riche en fibre la noix est recommandée pour la digestion (traitement naturel de la constipation)
- 2- Grâce à ses fibres, la noix est un coupe faim naturel car l'effet de satiété est rapidement ressenti. Malgré sa teneur riche en lipides, la noix ne fait pas grossir (à condition d'une poignée par jour) car toutes les calories du fruit ne sont pas absorbées par l'organisme.
- 3- Riche en acides gras polyinsaturés, dont les oméga-3 considéré comme un bon gras pour la santé cardiovasculaire, la noix limite de nombreuses maladies comme le cholestérol, le diabète, les calculs biliaires, le cancer du côlon et de nombreuses maladies cardiovasculaires.
- 4- Bénéfique pour le cerveau, les oméga-3 contenus dans la noix seraient bénéfiques pour la mémoire, la concentration et la vitesse de compréhension.
- 5- Avec une forte teneur en protéine et en acides gras, la noix est très énergétiquement et est excellente pour l
- 6- lutter contre le stress en période d'examen.

Valeurs nutritionnelles de 100g de noix : 696 kcal : 14.7g protides – 10.8g glucides – 63.8g lipides – 5 g fibres.