Feuille de choux
nov-déc 2008

à la source…

Amap du pays d'Allevard

On parle de moi ?
C'est vachement bien !

p3 : spécial recettes…

Rencontre interamap à La Terrasse, 14 oct 2008 : filière viande

Cette réunion avait pour objet :
- la mise en relation des différents référents amap de la filière viande,
- avoir une visibilité de la cartographie des différents producteurs existants,
- la répartition des producteur pour chaque amap.

Il a été rappeler la difficulté à recenser la consommation régulière en viande. En effet, les produits livrés sont conditionnés en caissette de plusieurs kilos de viande.
Comme pour tous les autres filières, l'amap doit fidéliser sa relation avec le producteur afin de créer des relations de transparence et de proximité même s'il est plus difficile de l'envisager pour des produits ponctuels.
Dans ce compte-rendu, le référencement par Alliance est souvent évoqué. Concrètement, il s'agit d'une démarche d'accueil du producteur pendant laquelle sont présentées les engagements en amap et l'importance d'établir une relation de transparence. Ce référencement donne lieu également à une évaluation des méthodes et des pratiques selon un cahier des charges qui permet, dans un dernier temps, de fixer des objectifs si nécessaire.

Tour d'horizon des abattoirs du secteur…

Les trois abattoirs les plus proches sont Chambéry (74), Grenoble-Le Fontanil et La Mûre (38). Tous les abattoirs ne découpent pas toutes les viandes et certains proposent en plus de l'abattage un surplus de tarif de 0,30 € pour la mise sous-vide.
Celui de Chambéry est jugé correcte. L'abattage au Fontanil parait assez aléatoire ce qui peut provoquer une importante perte de viande et donc de revenu pour le producteur. L'abattoir de La Mure est très spécialisé, la découpe est très professionnelle, il propose également une organisation pour récupérer les bêtes et les emmener à l'abattoir.

Cartographie et informations des producteurs

1°) M. THIRY aux Adrets
Ce producteurs est partenaire des amap de : Crolles, Montbonnot, Ste Marie d'Alloix, Barraux, Pontcharra 1.
Il élève des agneaux et brebis et pratique en agriculture paysanne. Il est sorti de la certification bio car procède à un complément de foin. Bien qu'il n'ait pas poursuivi sa certification bio, il continue de pratiquer dans ce sens. M. Thiry ne peut à la fois financer une certification bio et acheter également son complément de foin bio dans le sud de la France car c'est un non sens écologique pour lui et c'est un coût trop onéreux. Afin de pouvoir pallier à cette situation, Alliance lui a conseillé de mieux valoriser ses produits (vente du fumier de brebis, transformation de la viande de brebis en produits dérivés proposé aux amap), éventuellement réajuster à la hausse ses prix et compléter ces ventes avec du maraîchage.
Le Bilan IDA qui a été pratiqué faisait apparaître un revenu négatif.

2°) Sébastien ACHARD du côté de Pontcharra
Il élève des agneaux d'alpage, des brebis et des cabris. Il a récemment fourni l'amap d'Allevard et deux autres amap ce qui représentent 25 agneaux. Les premières commandes ont devancés le producteur ce qui est à éviter. Il n'a pas entamé de démarche vers le bio : un des points qui posent problème est qu'il ne donne des céréales non bio à ses brebis et agneau pendant l'hiver. Toutefois, il est en cours de référencement par Alliance et le feu vert a été donné pour les agneaux en descente d'alpages uniquement. Il lui a été stipulé et il semble l'avoir bien compris, que, pour l'instant, les Amaps ne lui prendraient que des agneaux à l'automne, bêtes nées au printemps et montées dès la mi-avril en alpage pour n'en redescendre qu'à l'automne et être abattues .
Lorsqu'il a travaillé avec notamment l'amap d'Allevard et deux autres amap, les 25 agneaux ont été emmenés à l'abattoir de Grenoble (Le Fontanil) mais c'est un boucher extérieur qui a procédé aux différentes découpes. Il faudra s'assurer avec lui de meilleures conditions d'emballage lors des prochains abattages. Et pour cela l'aider : voir si l'abattoir de La Mure pourrait abattre et travailler la viande de ses bêtes ? Il indique une difficulté à commercialiser actuellement. Prix : 7€/kg Responsable de l'accompagnement : P. Bardou (Pays d'Allevard 1)

3°) M. JANONA à St Pierre d'Allevard
Elève des bœufs de la race des

3°) M. JANONA à St Pierre d'Allevard

Elève des bœufs de la race des limousines et veaux de lait.

Cet éleveur est également salarié à l'Ugimag (St Pierre d'Allevard) car il ne peut vivre à 100% de son exploitation. Les céréales achetées sont bio. Il pratique en agriculture paysanne et est en voie d'être référencé par Alliance. Actuellement, il devrait investir pour lui permettre d'avoir la certification bio mais sa situation actuelle ne le lui permet pas (risque de licenciement). Il fait abattre ces bêtes à l'abattoir de La Mure où il a les mêmes tarifs que les actionnaires de PROVI (PROducteurs de Viandes de l'Isère), qui est un regroupement de producteurs, qui ont repris l'abattoir de La Mure. Actuellement, il abat 10 bœufs par an et 20 veaux par an, assez régulièrement dans l'année Voir avec lui combien de bêtes il pourrait / souhaiterait réserver aux Amaps, sachant qu'il est souhaitable que celles-ci ne représentent pas plus de 50% de ses débouchés.

Prix : 11.86€ /kg pour les colis de bœuf de 8k, 13.45 € pour les colis de veau (8kg aussi).

4°) M. RENAUD au Moutaret

Il est paysan-boucher et distribue déjà vente directe. Il élève des bœufs et veaux. Il produit lui-même une partie de ses céréales (orge et maïs) puis achète les tourteaux de lin. Son exploitation compte environ 140 boeufs. Il fait procéder à l'abattage des bêtes à Chambéry puis les découpe. M. Renaud a un projet de laboratoire de découpe et de transformation chez lui au Moutaret. Il est certifié par le bureau Véritas et ses bêtes bénéficient d'une traçabilité complète. Il propose des caissettes de 10kg divisible à la demande.

Son fils souhaite développer une filière porc avec des produits transformés. Il est actuellement en cours de référencement par Alliance.

LAPIN

Chantal GROS élève des lapins à Ste Agnès. Actuellement, elle commercialise l'ensemble de ces produits. Son commerce est petit car elle débute et ne souhaite pas pour l'instant développer son élevage. Elle ne possède pas de certification bio car le terrain d'élevage est en pente, elle ne peut donc pas déplacer ses clapiers. Ce point est actuellement bloquant pour le label bio. Toutefois, elle pratique des méthodes paysannes et est actuellement en cours de référencement par Alliance. Elle a fait un stage de soins en homéopathie.

VOLAILLES / ŒUFS

Aucune filière bio n'a pu être identifié actuellement. M. Olivero à Vaulnaveys a suspendu cette activité pour le moment car il souhaite se réorienter en type de production.

PORC

Aucun producteur bio n'a pu être identifié. Alliance va rencontrer un producteur en Chartreuse qui souhaiterait développer cette filière.

Le fils de M. Mermoz à Hauteville souhaite développer également une filière porc bio élevé aux résidus de laitage et petit lait).

CONCLUSION

Compte-tenu des éléments apportés, le choix de partenariat s'est réparti entre M. Janona et M. Renaud (pour le bœuf et le veau) qui sont les deux plus proches des amaps du secteur : M. Renaud pour le Haut Grésivaudan et M. Janona pour le Pays d'Allevard, La Terrasse et amaps plus bas. Il est convenu de considérer dans un premier temps les « besoins » en débouchés de J. Janona (production restreinte) et de compléter ensuite avec M. Renaud les quantités nécessaires en fonction des Amaps.

Il est difficile de contractualiser avec les producteurs viande au même titre que les autres filières (fruits, légumes, fromages). Toutefois, le contrat peut permettre d'acter l'intention de travailler avec un producteur en particulier. Ensuite, les commandes seront engagées en fonction du producteur : cela dépendra du moment où il va abattre ses bêtes et du nombre. Les référents « viande » sont donc partis du principe d'effectuer un sondage d'intention auprès de chaque amap sur la base d'une périodicité de livraison semestrielle pour la viande de bœuf et pour l'agneau. Il est convenu que M. Thiry gardera les amaps qu'il approvisionne déjà et M. Achard sera proposé aux autres.

A. Viard / Patrick Bardou /A. Bellon (pour Alliance)

à la source...
Amap du pays d'Allevard
Feuille de choux
nov-déc 2008

p3 : spécial recettes...

Si comme moi vous faites une cure de potiron et autres légumes de la famille des *Cucurbitaceae Cucurbita Maxima*, voici quelques infos et recettes de la star de la saison et d'halloween !

Tarte potiron/lardons

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1/2 potiron de taille moyenne
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 200 g de lardons
- pâte feuilletée
- gruyère râpé
- sel , poivre

Préparation :
Faire cuire le potiron à la vapeur. Ecrasez les morceaux de potiron à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les oeufs, la farine , sel , poivre. Etaler la pâte,la mettre dans un moule à tarte, à l'aide d'une pointe de couteau , piquer la pâte. Faire revenir les lardons, les parsemer sur le fond de tarte. Ajoutez le mélange potiron. Parsemer le tout de gruyère râpé.
Faire cuire pendant 40 mn à 200°C Accompagner la tarte d'une salade verte.

Hachis parmentier de potiron (spécial enfant)

C'est très simple, il suffit de faire revenir les dés de potiron dans du beurre et les mixer à votre purée de pommes de terres. Napper votre viande avec cela, les enfants n'y verront que du feu !

Pensez aussi aux veloutés potiron et carottes, potiron et chataignes, potiron et feta ...

Et quelques recettes pour l'hiver :

Betteraves aux pommes et noix

Préparation : 20 min / Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 400 g de betteraves rouges cuites (10 mn à la cocotte minute) / 3 pommes sucrées et acidulées / 1 citron / 1 oignon doux ou rouge / 2 oeufs durs / 100 g de cerneaux de noix / 3 cuillères à soupe d'huile / 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre / 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée /sel et poivre

Préparation : cuire les oeufs durs. Détailler les betteraves en petits dés. Emincer les pommes pelées en tranches et les citronner au fur et à mesure pour ne pas qu'elles noircissent. Emincer l'oignon en rouelles fines. Mêler pommes, betteraves et oignons dans le plat de service. Faire une vinaigrette : avec l'huile, le vinaigre, la ciboulette, sel et poivre. Arroser les crudités. Pour la déco : écaler les oeufs durs, les découper en quartiers et orner la salade avec. Pour finir, parsemer de cerneaux de noix.

Fondue de poireaux (accompagnement)

Préparation / cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes) : 600 g de blancs de poireaux / 30 g de beurre / 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon / 2 cuillères à soupe de crème fraîche / 2 cuillères à soupe de jus de citron / sel et poivre du moulin

Préparation :
Coupez-les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement.
Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 mn environ, en remuant de temps en temps.
Après 25 mn de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.
Couvrez et laissez cuire encore 10 mn à feu doux.

Lasagnes poireaux/saumon (ou poisson en général)

Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) : plaques de lasagnes / 6 blancs de poireaux / 2 darnes ou filets de saumon / 3 tranches de saumon fumé / béchamel / gruyère rapé / beurre / sel et poivre

Préparation :
Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir longtemps dans du beurre jusqu'à ce qu'il roussissent. Pendant ce temps, passer les darnes de saumon au micro-ondes moins d'une minute de sorte à pouvoir l'émietter facilement. Beurrer un plat et y poser successivement une plaque de lasagne puis par dessus tout le saumon fumé et à nouveau une plaque de lasagne. Arrêter la cuisson des poireaux et les disposer sur la dernière couche de lasagne et recouvrir de lasagne. Recouvrir la couche de lasagne par le saumon émietté, le napper de béchamel et d'une dernière plaque de lasagnes.

Courge doubeurre

potiron

Potiron doux vert d'hokkaido

Récolté dès le début de l'automne, le potiron, que l'on assimile souvent à tort à la citrouille, recèle bon nombre de propriétés culinaires, mais aussi curatives. En soupe, en tarte ou même en purée, la courge d'Halloween s'accorde à tous les goûts et à toutes les envies.

Histoire

Plante potagère de la famille des cucurbitacées, le potiron, de son nom scientifique, *Cucurbitaceae Cucurbita Maxima*, est une courge ronde et côtelée, à la chair le plus souvent orangée, dont certaines variétés peuvent peser **jusqu'à 100 kilos**. Communément appelé citrouille, le potiron s'en distingue toutefois par une chair plus subtile et sucrée, la citrouille étant exclusivement destinée à nourrir le bétail.

Originaire d'Amérique centrale, le potiron s'est implanté en Europe dès le **XVIème siècle**. En plus de son apport nutritionnel important, le potiron était souvent utilisé dans la confection de gourdes ou encore de récipients et d'ustensiles de cuisine (bol, louche). Ce recyclage pratique en faisait par conséquent un aliment très recherché. Si aujourd'hui on l'utilise avant tout pour ses propriétés gustatives, le potiron sert aussi d'élément de décoration indispensable à la fête d'**Halloween** (31 octobre).

En France, le potiron se cultive essentiellement dans le sud (le sud-est en particulier), et se récolte chaque année d'**octobre à décembre**. On recense plusieurs centaines d'exploitations dans l'Hexagone, pour une superficie totale de près de 4 000 hectares. En guise de comparaison, ceci équivaut tout de même à la moitié des terres consacrées à la culture de la tomate, soit plus de 8 000 hectares. Les deux variétés de potiron les plus consommées en France sont **le Jaune Gros de Paris** et **le Rouge Vif d'Etampes**. Egalement très présent en cuisine, le **Potimarron, ou Potiron doux d'Hokkaido**, possède une chair plus crémeuse, dont le goût sucré évoque la saveur du marron, comme son nom l'indique.

Bienfaits

Composé presque exclusivement d'**eau** (plus de 92 %), le potiron n'est, par conséquent, ni très énergétique, ni très calorique (20 kcal pour 100 g), mais s'avère par contre très efficace dans la prévention de calculs rénaux. **Riche en potassium** (323 mg pour 100 g), il est excellent pour la régulation de la pression artérielle et la transmission de l'influx nerveux au cerveau, ce qui en fait un allié idéal contre l'hypertension. De par sa **faible teneur en sodium**, il convient parfaitement aux régimes sans sel, sa consommation participant, entre autres, à un bon fonctionnement intestinal et à la diminution du risque de certains cancers.

Valeurs nutritionnelles	
Protides	0,8 g
Glucides	4,1 g
Lipides	0.1 g
Calories	20 kcal

Par ailleurs, grâce une chair **riche en vitamine A**, le potiron bénéficie en plus de propriétés anti-oxydantes reconnues. Il suffit en effet d'un portion de 200 g pour couvrir l'ensemble des besoins quotidiens de l'homme en vitamine A.
A noter que la consommation de **graines de potiron**, dont on tire par ailleurs une huile riche en acide gras non saturés, est particulièrement conseillée dans la lutte contre le cholestérol.

Dégustation

Une fois les graines, les fibres et la peau retirées, il existe plusieurs façons de préparer le potiron.
Celui-ci se consomme fréquemment en purée ou en soupe, accompagné de lardons et de crème, mais il entre aussi dans la confection de tartes automnales ou de desserts, très répandus lors des célébrations d'Halloween.
On peut aussi en couper de petits dés de **chair** pour les faire revenir à la poêle, et choisir d'en faire un accompagnement, voire une salade s'il s'agit de potimarron.
Outre la chair, les **graines** aussi sont comestibles, en apéritif, une fois grillées et salées.

Côté conservation, le potiron peut se garder plusieurs mois tel quel, à condition d'être entreposé dans un local bien ventilé et à une température comprise entre 10 et 20°C. Il se conserve également très bien en purée ou en soupe, mais uniquement au congélateur ou en bocaux stérilisés. Attention en revanche, une fois découpé en tranches, sa durée de conservation n'excède pas quelques jours. (Source : www.linternaute.com)