



à la source...

Amap du pays d'Allevard



Dossier : le lait sans compter...

Il n'y a pas de mystère : le lait est la meilleure source de calcium, c'est un incontournable. Vous aimeriez pourtant varier les plaisirs ? Rien ne vous empêche de préférer le lait de brebis au lait de vache. Sachez toutefois que selon les mammifères, les teneurs en minéraux et nutriments ne sont pas les mêmes. Petit tour d'horizon...



Le lait de vache

Il recèle une grande richesse de constitution. En moyenne, un litre de lait cru contient près de 900 g d'eau et 130 g d'extrait sec, en proportion variable :

- 35 à 45 g de matière grasse
- 47 à 52 g de lactose
- 33 à 36 g de matières azotées, soit 27 g de caséine,
- 6 g de protéines de lactosérum (albumines et globulines)
- 9 g d'éléments minéraux : 1,3 g de calcium, 1 g de phosphore, 1,6 g de potassium, 1,1 g de chlore, 0,5 g de sodium, 0,14 g de magnésium.

Sa masse volumique est de l'ordre de 1 030 g/l pour un litre de lait entier à 40 g/litre de matière grasse.

Le lait de brebis

Il est nettement plus riche que le lait de vache. Sa teneur en matière sèche est de l'ordre de 200 g/l contre seulement 130 g/l pour le lait de vache. En moyenne, le lait de brebis renferme 75 g/l de matière grasse contre 40 g/l pour le lait de vache. La teneur en matières azotées est la moyenne de 60 g/l contre seulement 35 g/l pour le lait de vache.

Les teneurs en lactose (50 g/l) et en sels minéraux (11 g/l) sont également supérieures à celles du lait de vache : 47 g/l pour le lactose et 8 g/l pour les sels minéraux.

Le lait de chèvre

Contrairement au lait de vache, ne contient pas de bêta-carotène, aussi le lait de chèvre a-t-il une couleur blanche que l'on retrouve dans les fromages. Le lait de chèvre a une composition assez voisine de celle du lait de vache avec des teneurs en matière grasse de 41 g/l, en lactose de 45 g/l et en sels minéraux de 8 g/l.

Si la teneur en matières azotées du lait de chèvre est supérieure à celle du lait de vache (40 contre 35 g/l), on notera que sa teneur en caséine qui conditionne le rendement en fromage est plus faible.

La proportion de caséine dans les matières azotées est en effet de 76% contre 78% pour le lait de vache ; ce qui explique un rendement fromager moindre avec du lait de chèvre.

En outre, et ceci est une caractéristique du lait de chèvre, la proportion d'azote non protéique (NPN) qui est éliminée dans le lactosérum représente 7% de la matière azotée totale, contre seulement 5% pour les laits de vache et de brebis. La teneur moyenne en matière sèche du lait de chèvre est du même ordre que celle du lait de vache (134 contre 130 g/l), mais inférieure à celle du lait de brebis (200 g/l).

Envie de faire paraître un article, envie de voir traiter un sujet en particulier, une recette à se passer entre nous : pas de soucis, envoyer vos infos à audrey.viard@voila.fr

Agenda :

réunion Amap : vendredi 23 janvier à 20h (mairie d'Alleverd). L'ordre du jour est affiché au local.

Soirée film-débat : jeudi 29 janvier 20h : projection du film « nos enfants nous accuseront » au cinéma le Bel - donne suivi du débat animé par des représentants de l'association ALLIANCE Paysans écologistes Consommateurs de l'Isère (AMAP).

Salon "Primevère"

Lyon les 20 -21-22 février prochains.
Salon de l'écologie et des alternatives.

L'Alliance Rhône-Alpes ainsi que l'Alliance Isère seront présents pour tenir un stand d'information. Nous vous sollicitons dès aujourd'hui pour nous donner un coup de pouce! Merci de votre participation.

Pour plus de renseignements :
<http://primevere.salon.free.fr>

Aurélié Ménadier
Alliance Paysans Ecologistes Consommateurs de l'Isère
13 rue Abbé Vincent 38600 Fontaine
Tel : 09 80 08 40 30 (mardi et mercredi)
Mail : contact@alliancepec-isere.org
www.alliancepec-isere.org

Si non, en bref ...

Après une "formation", d'autres personnes vont intégrer l'Amap « à la source » au printemps (2 ou 3 familles).

Petits gâteaux pommes et épices

Recette de Cécile Maurois goûtée et approuvée par ses enfants !

65gr de sucre roux
2 gros œufs (130gr en tout)
35 gr de fromage blanc ou de yaourt
18 gr d'huile (olive ou colza)
½ sachet de levure chimique ou
5 gr de bicarbonate
65 gr de farine semi-complète
20 gr d'amandes en poudre
(ou noisette, ou noix de coco)
1 pomme ½
un peu de beurre
1 càc de cannelle
1 càc de cardamome
1 càc de noix muscade
1 jus de citron
1 càc de miel

Eplucher et couper les pommes en dès, faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Verser les pommes avec le miel, le jus d'un demi citron et les épices jusqu'à ce que les pommes soient confites. Laisser refroidir. Pendant la cuisson des pommes, mélanger les œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet. Ajouter le fromage blanc, l'huile et un demi jus de citron. Mélanger, puis ajouter la farine, la levure et la poudre d'amande. Mélanger, puis ajouter les pommes confites. Mélanger délicatement. Garnir des moules individuels et faire cuire 30 min à 160°C (faire préchauffer le four au préalable). Les épices peuvent être changés en fonction des goûts de chacun, il est aussi possible d'utiliser d'autres fruits (poires, pêches...), mais dans ce cas, il faut prévoir un peu plus de farine car ces fruits rendent de l'eau lors de la cuisson. Si vous n'avez pas de moule individuel, il est possible de le faire dans un moule à manquer, mais dans ce cas, le temps de cuisson est à augmenter d'environ 5 à 10 min en fonction du four.

Info Alliance :

Terre de liens mobilise la société civile pour installer des paysans.

Aujourd'hui, acheter des terres pour un paysan, c'est s'endetter sur plusieurs générations. La spéculation foncière empêche les agriculteurs de s'installer ou de transmettre leur ferme. En conséquence :

- près de 200 fermes disparaissent chaque semaine en France, souvent au profit des plus grosses exploitations ;
- 160 ha de terre sont artificialisés chaque jour. En 10 ans, l'équivalent d'un département français de taille moyenne a été soustrait à l'agriculture, à la forêt et aux espaces naturels ;
- le prix de la terre ne cesse d'augmenter et rend difficile l'accès au foncier pour des candidats à l'installation ;
- seulement 2% de la SAU sont cultivés en bio en France alors que l'objectif du Grenelle de l'environnement est de 20% en 2020 !

Nous avons pourtant besoin de paysans, plus nombreux, plus proches de nous et plus respectueux de l'environnement, de notre santé et de nos paysages !

La Foncière Terre de liens, créée en 2006 par l'association Terre de liens et la Société financière de la Nef, est une initiative utile et efficace. Elle fait appel à chacun d'entre nous pour prendre ensemble notre part de responsabilité dans l'avenir de nos campagnes, de notre agriculture et de notre alimentation.

La Foncière collecte de l'épargne auprès des personnes physiques et morales pour acquérir du foncier agricole. Propriétaire de ces terres, elle les loue, via des baux ruraux environnementaux, à des hommes et des femmes qui pratiquent une agriculture paysanne, biologique ou biodynamique.

Avec votre épargne, la Foncière Terre de liens :

- sort les terres agricoles de la spéculation foncière
 - aide les agriculteurs à s'installer en leur enlevant le poids du foncier
 - encourage le développement de l'agriculture bio en France
 - donne la possibilité aux citoyens de participer concrètement à l'achat de foncier pour maintenir ou installer des paysans.
- Votre épargne est utile, donnez lui du sens !

La Foncière Terre de liens procède actuellement à un appel public à l'épargne. Cet APE est une opération de collecte nationale d'épargne solidaire. L'objectif est de collecter 3 millions d'euros d'ici avril 2009 pour soutenir une quinzaine de projets. Loin des dérives de la finance spéculative, vous pouvez investir de manière concrète, responsable et solidaire en plaçant une partie de votre épargne au profit de l'installation d'agriculteurs bio partout en France. Vous pouvez choisir de dédier cet investissement à une région précise, à un projet particulier ou faire confiance à l'expertise de la Foncière Terre de liens dans le choix de l'attribution de vos actions. En prenant part dans la Foncière, vous contribuez à rendre nos campagnes plus vivantes ! La Foncière Terre de liens est agréée « entreprise solidaire » par l'Etat est labellisée Finansol.

Actuellement, la Foncière Terre de liens, avec près de 350 actionnaires, a collecté 1,4 million d'euros et a procédé à 9 acquisitions sur la France. Une dizaine d'autres projets sont à l'étude. Devenez actionnaire solidaire ! Une action de la Foncière vaut 100 €. La souscription ouvre droit à des réductions fiscales.

Infos : Foncière Terre de Liens - 10, rue Archinard - 26400 Crest
Tél. : 09 70 20 31 09 (coût d'un appel local) - Fax : 09 59 95 07 37
www.terredeliens.org - fonciere@terredeliens.org