

# La feuille de Chou

AMAP du Pays Voconces  
Association 1901, siège à la Mairie de Vaison la Romaine

Email: amapvaison@gmail.com



Panier de fruits hivernal de l'AMAP:  
pommes, kiwis, kakis fuyus

**NO 7 DECEMBRE 2010**

**DISTRIBUTIONS DES VENDREDIS QUI PRECEDENT LES FÊTES :**  
**Les distributions des vendredis 24 et 31 décembre se feront respectivement les mardis 21 et 28 décembre devant le Centre Culturel, autour d'un vin chaud !**  
**A cette occasion, Pain&Liberté tiendra un stand de produits alimentaires issus du commerce équitable.**  
**Recommandation utile d'Isabelle : « Que chacun pense à prendre son porte-monnaie !!! »**  
**L'AMAP du Pays Voconces vous souhaite de Joyeuses Fêtes !**

## **EN DECEMBRE, DANS TON PANIER DE LEGUMES TU TROUVERAS :**

**des salades d'hiver : scarole, frisée, mâche (plutôt fin décembre-début janvier), navets, courge, cèleri, fenouil, poireaux, cardons ..., peut-être des panais, s'ils sont prêts, et des carottes, quand la terre sera un peu moins humide.**

## **LES FRUITS : pommes, kiwis, kakis**

**A propos des kakis :** le terme kaki est originaire du Japon, dont il est le fruit national. C'est un fruit riche en sels minéraux et vitamine C.

La variété cultivée par Claude, s'appelle « kaki fuyu » ou « kaki pomme ». Le « kaki fuyu » est une variété de kakis non astringents qui peuvent être consommés croquants (comme les pommes). Claude précise que tout se mange, même la peau (enfin... attention aux pépins, ils sont gros !). Il n'est pas nécessaire d'attendre les gelées pour le cueillir. **Pour l'autre variété : les kakis astringents,** il faut attendre les premières gelées pour cueillir le fruit devenu blet (mou). Le gel lui fait perdre une grande partie de son astringence.

## **QUIZZ A LA FERME DE GRILLON**

Qui se souvient du nom de l'arbre à kakis ?

### **LE CARDON**

Ce légume est un proche parent de l'artichaut. C'est une forme géante du chardon sauvage (leur ancêtre commun), avec des pétioles larges, charnus et épineux. Mais la sélection horticole a permis d'obtenir progressivement des cultivars dépourvus d'épines, qualifiés d'"inermes" comme le **Cardon Plein blanc inermes, que Claude produit sur l'exploitation.** Le cardon (*Cynara cardunculus*, Linné) est une plante vivace. Sa sève a un aspect laiteux et un goût amer que l'étiollement (privation de lumière, pour obtenir le blanchiment et l'attendrissement des « cardes »), pratiqué 3 ou 4 semaines avant la récolte fera disparaître. Avant les premières gelées, il faudra "blanchir" les pieds, soit sur place, soit en les récoltant "en mottes" pour les placer dans un local obscur. Cette opération rendra le légume tendre et en fera disparaître l'amertume. Claude pratique l'ensèchement des pétioles en les nouant par le sommet.

<http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2008/10/29/legumes-oublies-le-grand-retour-du-cardon.html> (cf. ce site pour + d'infos)

### **LE CARDON EN CUISINE**

On coupe les côtes du cardon en tronçons pour en ôter les fils et la pellicule qui recouvre la face creuse, comme on le ferait pour des côtes de blettes, puis on plonge les morceaux dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent. Cuire les cardons dans un "blanc-bouillon" : eau citronnée bouillante à laquelle il faut ajouter un peu de farine préalablement délayée. Laisser bouillir pendant 20 à 25 minutes.

(recette page suivante)

### **Le travail à la ferme :**

« La taille des arbres fruitiers a commencé. Dès que la terre sera moins humide, explique Claude, on pourra biner les fèves, les petits-pois et les oignons. Malgré la température de -7° la semaine dernière, le gel n'a rien abîmé dans les terres, pour le moment . »

Claude fait également part de la venue d'une classe de 1ère STA du lycée agricole de St-Paul-Trois-Châteaux, sur la ferme. « Le jeudi 2 décembre, relate-t-il, douze jeunes, avec deux profs, ont passé l'après-midi à visiter et poser des questions. Les profs ont proposé à Noël de revenir trois demi-journées au printemps pour participer aux travaux de la ferme avec cette même classe. Proposition qui a été acceptée avec plaisir. Et le jeudi 9 décembre, à 13h30, poursuit-il, nous avons eu aussi une réunion de contact et d'information avec le chef cuisinier et la gestionnaire de la mairie de St-Paul. Ils seraient intéressés par quelques produits ne nécessitant pas trop de préparation à partir de mars. Ce sera plutôt en mai, avec les nouvelles plantations de printemps. De toute façon, on ne pourra travailler avec eux que sur des volumes restreints et pour des opérations ponctuelles, car ils ne peuvent pas acheter plus de 4000€ de produits sans avoir recours à des appels d'offres publics. Ils fournissent 670 repas journaliers».

*Ces rencontres sont sans aucun doute des moments d'échanges très intéressants pour Noël et Claude, mais elles sont surtout une preuve évidente de reconnaissance de leur travail !*

### **QUIZZ**

**C'est le plaqueminier.** Cet arbre, de la famille des Ebénacées (famille des bois durs comme l'ébène), peut atteindre 15 m de haut. Il perd ses feuilles avant même que le fruit ne soit mûr, ce qui fait son charme en hiver, quand les fruits sont orangés.

### **CARDONS A LA BECHAMEL**

1 pied de cardon pour 4 personnes, 2 citrons, 75 g de farine, 2 cuillerées d'huile d'arachide, 125 g de beurre, 3 dl de béchamel, sel, poivre

Faire cuire le cardon après l'avoir préparé : les branches tendres du coeur doivent être enlevées une à une, frottées avec un demi-citron pour les empêcher de noircir et coupées en tronçons de 5 cm. Plonger les morceaux au fur et à mesure dans de l'eau bouillante salée dans laquelle on aura préalablement dilué deux cuillerées à soupe bien remplies de farine et deux cuillerées d'huile d'arachide. Couvrir la casserole et laisser cuire pendant deux heures. Egoutter les cardons, les beurrer à couvert sur feu très doux 10 mn. Ajouter un bol de sauce béchamel. Laisser mijoter quelques minutes. Servir avec une viande blanche.

### **L'ELEVAGE DE CHAPONS DE NOËL**

« Les chapons sont de jeunes coqs qui ont subi la castration, explique Noël, parlant de son élevage. Les poussins sont reçus à l'âge d'un ou deux jours sur l'exploitation. A l'âge de six semaines, ils subissent l'opération de castration. Cette opération est faite sur l'exploitation, par un technicien expérimenté et cela nécessite une intervention de deux minutes.

Au départ les chapons sont alimentés à volonté avec de l'aliment complet bio, identique à celui des poulets ordinaires. A partir du mois de novembre, ils sont également nourris avec un mélange de pain et de maïs trempés dans du lait. Cela va accentuer leur engraissement et par là même, attendrir la chair. Au moment de l'abattage, les chapons auront 180 jours minimum et pèseront entre 3.5 kg et 5 kg nus. » Les animaux sont maintenant tués et plumés sur l'exploitation car Noël vient de terminer la mise en place de son laboratoire d'abattage, de plumage et d'éviscération.

**Conseils de connaisseurs :** « *Pour la cuisson, il faut compter 1/2 h par kg à thermostat 6/7, une fois que la bête est bardée. Et pour ceux qui ont du mal à finir leur chapon, on peut fournir une liste d'adeptes qui donneraient un coup de fourchette si besoin est.* »

**Noël et Claude vous souhaitent bon appétit !**

### **CHAPON ROTI AUX LEGUMES D'HIVER**

**Pour 8 personnes :** 1 chapon de 3,5 kg ; 300 g de pommes Golden ; 200 g de châtaignes en bocal ou surgelées ; 20 g de cerneaux de noix ; 250 g de potimarron ; 1 oeuf ; 100 g de crème fraîche liquide ; 200 g d'oignon ; 200 g de carottes ; 90 g de beurre ; 10 cl d'huile d'arachide ; 15 cl de Vermouth blanc sec ; 15 cl de fond blanc ; sel ; poivre

Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Peler l'oignon et la carotte puis émincer-les. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Assaisonner l'intérieur du chapon. Le faire colorer dans la cocotte sur toutes ses faces.

Disposer le chapon dans une plaque à rôtir avec l'oignon et la carotte préalablement sués et déposer dessus quelques noisettes de beurre. Cuire pendant 1 h 30 à 180°C (th. 6) en retournant régulièrement la volaille et en la nourrissant avec le jus de cuisson.

Eplucher le potimarron, le cuire à l'eau 10 min. L'égoutter puis le passer au mixeur avec la crème et l'oeuf. Saler et poivrer. Beurrer 4 ramequins individuels et verser le flan de potiron. Cuire 30 minutes au bain-marie au four à 100°C. En fin de cuisson, attendre quelques minutes avant de les démouler.

*(suite page suivante)*



*(Suite recette chapon)*

Laver les pommes, les couper en 2, éliminer les pépins. Puis détailler la chair en cubes de 1,5 cm sans l'éplucher. Poêler les dans 30 g de beurre. Saler et poivrer. Réserver. Concasser grossièrement les cerneaux de noix. Les colorer légèrement dans la même poêle que les pommes. Réserver. Egoutter les châtaignes, les couper grossièrement et les sauter dans un peu de beurre, réserver. Sortir le chapon du four, le laisser 20 minutes au repos dans un four tiède avant de le découper. Pour la sauce : verser les sucs de cuisson dans une casserole, les caraméliser, déglacer avec le vermouth, réduire et mouiller avec le fond blanc, réduire un peu et dégraisser si nécessaire. Dresser le chapon accompagné des légumes et des flans de potimarron. On peut aussi accompagner d'une purée de chou rouge et pomme-de-terre en mélange, recommandée par Isabelle. Cela apportera une note de couleur ! Ajouter la sauce.

Membres du collectif à contacter :

HAOUY-FOULON Marie-Claude 0490 417767  
(commandes et distributions)  
SOUTY-ROUXEL Denis coordinateur 0490 651869  
Isabelle (distributions mardi, resp. légumes secs)  
CROCHOT Maryline 0682 158148 (responsable fromages,  
lapins)

MEIERHANS Paul trésorier 0632 402477  
Sylvia secrétaire (distributions vendredi) 0490 288167  
BARBERA Dominique 0490 652670 (responsable Feuille de  
Chou)