



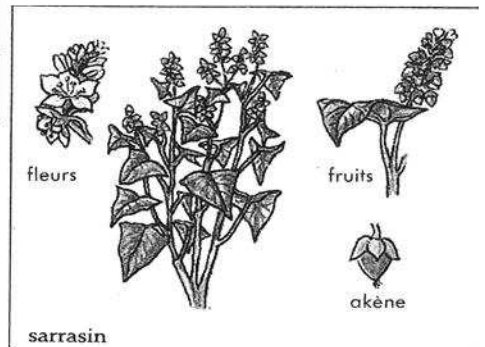
Le Sarrasin Le Maïs	
Automne 2005	
Le sarrasin	1
Les recettes au sarrasin	2
Le maïs Les recettes	3
Contact Planning	4

Quoi de neuf à la Borie Maigre ?

LE SARRASIN OU LE BLE NOIR

° Le sarrasin appartient à la famille des polygonacées, comme l'oseille ou la rhubarbe et non à celle des graminées comme pourrait le laisser supposer son surnom de « blé noir ».

Contrairement à ce qu'induit son sur-



nom de blé noir ce n'est pas une graminée.

° Le sarrasin ou polygonum fagopyrum est une culture d'été. Son cycle végétatif est court, on l'appelle aussi « plante aux cent jours ». Il est semé mai-juin et est récolté en novembre. Il aime les sols pauvres et caillouteux et les terres légères et acides. C'est une plante pionnière (qui défriche) elle ne demande pas d'entretien et

elle étouffe les « mauvaises herbes ». Les engrais sont à proscrire ainsi que trop de fumier. Trop nourrie la plante se couche, pourrit et devient très difficile à récolter.

° Les petites fleurs blanches sont très mellifères, les abeilles en raffolent et nous donnent un miel très sombre.

° Pour le maraîcher ou le jardinier c'est un bon engrais vert, il faut pour cela l'enfouir dès qu'il atteint 10 à 15 centimètres de hauteur.

° Sa vigueur végétative est telle qu'il faut la freiner un peu. Semée en lune montante comme la majorité des céréales, elle arrive à fleurir 5 fois avant l'automne mais aucune fleur n'est fécondée et la récolte est nulle. Il faut donc la semer en lune descendante. En cette année « de secado » seules les pluies de fin août ont permis au semis de germer correctement. Peu importe si la moisson se fait en novembre au lieu d'octobre, elle est prometteuse.

° Quant au fruit, il est tout à fait

particulier : 10 à 20 grains tout gris en bouquet au bout de chaque brindille. Tous ressemblent à une pyramide grise, très dure. La petitesse et la minéralité de la balle font qu'elle est utilisée pour les coussins et des oreillers qui, effectivement épousent parfaitement les contours du corps.

° Courant novembre, il faudra faire intervenir l'entreprise pour la moisson. Pour une récolte optimale, il est important que le moissonneur règle sa machine avec précision... La plante étant encore verte lorsque le fruit est mûr, les feuilles colmatent les grilles de la machine et humidifient l'akène. Des bouts de tiges gorgées d'eau restent mélangées au grain trié. Il faut donc re-trier dès la moisson à l'aide d'un « ventairé » et d'une

Chaque année nous gardons une partie de la récolte pour la re-ensemencer l'année suivante.



LE SARRASIN, CETTE PLANTE VENUE D'ASIE

On estime l'apparition des premières galettes à 7 000 avant notre ère. À l'époque, elles étaient préparées à partir de toutes sortes de céréales et entraient dans la nourriture de base, au même titre que les soupes et les bouillies. Le sarrasin, ou blé noir, a

fait son apparition en France au XII^{ème} siècle au retour des Croisés, à qui l'on doit l'importation de cette plante d'Asie. Le froment étant réservé aux riches propriétaires, longtemps le sarrasin, et notamment sous fromes de galettes a fait office de

pain dans les bouillies et les soupes qu'il rendait plus consistantes. Ce n'est qu'à la fin du XIX^{ème} siècle, et avec la démocratisation du pain au froment, que le sarrasin a perdu de son influence dans la gastronomie.

Les crêpes au sarrasin

200 g farine de sarrasin, 2 œufs, 1 pincée de sel marin, 1/2 litre lait de soja tiède, 1/2 (ou 4 càs) verre d'huile de sésame. Dans un grand saladier verser la farine. Au centre y verser les 2 jaunes d'œufs, le sel. Avec un fouet ajouter l'huile de sésame puis le lait de soja tiède. Bien mélanger. Monter les blancs en neige. Les incorporer à la pâte en soulevant doucement et en tournant délicatement.

Pour faire des blinis À la farine brute, rajouter 1/2 sachet de poudre à lever (sans phosphates) ou 1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium et faire le reste de la recette.

Pour faire des crêpes sucrées A la pâte, avant de verser l'huile et le lait, rajouter 5 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron, ou 1/2 orange pressée et déguster avec du sirop d'érable ou du miel d'acacia, du miel de sarrasin, de la crème de sésame ou du sucre rapadura.

Pour les galettes salées Les garnir d'épinards nature ou avec de la crème de soja, de courgette cuites à la poêle, de salade verte et de tarama, de thon frais à la tomate.

Pour préparer la poêle avant la cuisson des crêpes, l'huile de sésame fait des crêpes au goût « noisette », l'huile d'olive, au goût plus prononcé, l'huile de tournesol, plus neutre mais « fadotte », à chacune et chacun ses goûts et ses plaisirs.

Le kig ar farz

POT AU FEU 1 kg de bœuf à braiser, 1 kg de plat de côtes, 500 g de poitrine, 1 beau chou, carottes, navets, poireaux, céleri-rave, oignons, bouquet garni, sel, poivre FARZ : 300 g de farine de sarrasin, 1 verre de bouillon, 100 g de raisins secs, 160 g de pruneaux, 1 c à s de sucre.

Le pot-au-feu : faire chauffer 5 litres d'eau avec le sel, le poivre, le bouquet garni, les oignons et les clous de girofle. Après ébullition, ajouter la viande de bœuf et écumer au bout de 5 mn. Laisser cuire à petits bouillons pendant 1 h. Mettre alors les légumes (sauf le chou) et la poitrine, prélever un bol de bouillon pour le farz.

Le farz : délayer la farine avec le bouillon refroidi. Ajouter l'œuf battu, le sucre, les raisins et les pruneaux. La pâte doit être assez épaisse. Verser la préparation dans un sac en toile ou un torchon fermé avec une ficelle. Laisser un peu de place car la pâte va gonfler.

Après 2h30 de cuisson du pot au feu, y plonger le sac. Poursuivre la cuisson 1h30 à petits bouillons et à couvert. Pendant ce temps, faire braiser le chou à part. Pour servir, et selon la consistance du farz, on coupe des tranches, ou bien on émiette la pâte comme de la graines de couscous et l'on sert les légumes et la viande à côté.



Les Poëws

800 de pommes de terre, 250 g de farine de sarrasin, 1 litre d'eau environ, 1 c à c de sel.

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée, puis les écraser grossièrement au pilon dans l'eau de cuisson.

Maintenir cette purée à feu doux : y verser progressivement la farine de sarrasin en mélangeant vivement avec une cuillère en bois, surtout au début, afin d'éviter de faire des grumeaux jusqu'à l'obtention d'un pâte très épaisse. Continuer à tourner pendant 10 minutes maximum, à feu moyen.

Déposer la casserole de cuisson sur la table : chacun se sert en prenant sur le tour de la casserole, de façon çà ce que, si tout n'est pas mangé le jour même, le reste forme une sorte de pain que l'on coupera en tranches et que l'on dorera à la poêle le lendemain. On mange les poëws avec du lait caillé ou du babeurre, ou encore en y creusant une fontaine dans laquelle on fait fondre un peu de beurre frais.



Le coin des occitans

Los palissons

Ces crêpes de sarrasin sont encore très populaires dans les Monts de Lacaune et la Montagnes d'Anglés.

250 gramas de farine de blat, 250 gramas de farina de savoïard, 1 culhièr a café de sal, una nose de levura de bolangèr, un litre d'aiga tebesa apr'aqui.

Cal plan remenar tot aquo e daissar paussar al pè del fuoc, o a costat de la cosinièira, tres o quatre oras, cal que la pasta lève. E podes faire los palissons. Per aquo cal metre un pauc d'oli dins la padena. Se la pasta ès espessa ajustas un bricon d'aiga, s'es lo contrari metes un bricon de farina. Aquo es plan bon ambe de confitura d'amora, es plan gostos.

Sablé au Sarrasin

1 volume de crème de lait, 2 volumes de farine de sarrasin, 1/2 volume de sucre. Ces petits gâteaux se confectionnent avec la crème de lait bouilli, que je recueille après une nuit de repos. Mélanger la crème et le sucre, puis ajouter la farine (il faut parfois finir de pétrir à la main suivant la consistance de la crème). Abaisser la pâte au rouleau et couper les petits gâteaux selon la forme désirée. Cuire au four (th. 5) de 1/2 heure à 3/4 d'heure selon le goût.

Cette pâte peut servir pour faire d'excellentes tartes (dans ce cas, diminuer ou supprimer le sucre).

Clafoutis aux cerises

4 cuil à soupe de farine de sarrasin, 4 cuil à soupe de farine de riz, 2 œufs, 2 ou 3 cuil à soupe de sucre roux, du lait de riz, des cerises.

Mettre les cerises au fond du plat. Faire une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes, en ajoutant aux farines et œufs du lait de riz, plus le sucre. Verser le tout sur les cerises. Cuire environ 3/4 h à four th 6. Avec de la farine de sarrasin et de la farine de riz on peut aussi faire de délicieuses gaufres. Comme pour le clafoutis on fait une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes à laquelle on ajoute un parfum et un peu de levure chimique.



Étymologie

vient du mot arawak *Marise*, qui a évolué en *Maysi* et *Mahiz* par les Indiens Caraïbes, indigènes des Antilles. Le Larousse mentionne que le terme provient d'un mot haïtien - Notons que l'île d'Haïti était peuplée d'Indiens Arawaks durant l'époque coloniale en 1492; il est donc vrai que le mot se retrouve implanté dans la culture haïtienne depuis plusieurs siècles mais il existait bien avant en Amérique du Sud d'où les Arawaks étaient originaires.

Le maïs est une espèce tropicale qui croît naturellement en Amérique centrale. En Amérique du Nord, la culture du maïs par les peuples autochtones remonte à des siècles; ceux-ci en avaient sélectionné divers types en cultivant des populations à pollinisation libre dans de petits potagers ou champs isolés.

Présent dans le Sud-Ouest de la France depuis le 14^e siècle, il a toujours été présent dans la tradition culinaire. Si la grande région d'Albi s'est habituée au maïs jaune, Castres et la bordure pyrénéenne ont toujours cuisiné du maïs blanc.

Semence : le marché français de la semence de maïs représente un enjeu financier colossal. L'élevage moderne depuis les années 1950 a basé son intensification sur trois aliments : le soja d'importation, le ray-grass italien (graminée répondant très bien aux nitrates) et le maïs consommant plus d'eau qu'il n'en tombe du ciel. La totalité des variétés utilisées sont

hybrides, donc dégénèrent dès la seconde utilisation. Cela oblige le paysan à racheter systématiquement de la semence.

C'est pour ces raisons, et aussi parce que le maïs est l'alimentation de base du continent sud-américain, qu'il a été choisi par les semenciers comme fer de lance du développement des OGM dans le monde.

Aujourd'hui en France un réseau de résistance s'est constitué : il s'agit du réseau Semences Paysannes. Il travaille sous le couvert d'expérimentation à la réutilisation de variétés locales et moins locales aux caractéristiques alimentaires intéressantes et surtout issues de lignées directes et non hybrides.

Notre farine est faite avec ces maïs.

A vous de soutenir et participer à ce développement ainsi qu'à votre santé et celle de la terre.



Pain de Maïs des Bermudes

70 g de beurre fondu, 110 g de sucre roux, 1 œuf, 125 g farine blé, 125 g farine maïs, 3 c à café levure chimique, 1/2 c à café muscade râpée, 1 pincée de sel et 1/4 l de lait

Mélanger les ingrédients dans l'ordre. Cuire 1 heure dans un moule rond. Thermostat 180 °.

Pain de Maïs du Canada

1 litre de lait, 340 g farine de maïs, 60 g de farine de blé, 10 g de sel fin, 80 g de sucre en poudre, 2 œufs, 25 g levure, sirop d'érable, ou mélasse.

Battre ensemble dans un bol les œufs entiers avec la moitié du lait.

D'autre part, mélanger dans une terrine la farine de maïs, la farine de blé, le sucre, le sel et la levure. Verser peu à peu le mélange œufs et lait rapidement de façon à incorporer le liquide aux farines. Faire chauffer dans un moule le beurre qui doit avoir la couleur noisette, y verser la pâte. Recouvrir avec le reste du lait froid. Ne pas mélanger. Mettre à four moyen et cuire pendant une heure. Servir chaud avec du sirop d'érable ou de la mélasse.

Crumble aux fruits

1 bol de farine de maïs, 125 gr de beurre, 1/3 du bol en sucre, fruits au choix

Mélanger du bout des doigts farine, beurre et sucre jusqu'à obtenir une pâte ressemblant à du sable. Au fond d'un plat à gratin, mettre un lit de fruits, pommes, figues, fruits secs, etc avec un peu d'eau si vous le jugez nécessaire et un peu de sucre si les fruits sont trop acides. Saupoudrer le « sable » sur les fruits et mettre à cuire 3/4 d'heure à four tiède.

Vous pouvez servir nature ou bien avec de la crème fraîche, ou de la glace.

Le Milhas

500 g de farine de maïs, 2 litres d'eau, un peu de sel

Faire bouillir l'eau salée, jeter le maïs en pluie, Remuer au fouet jusqu'à absorption de toute l'eau, continuer à remuer 10 mn avec une spatule en bois. Mouler dans un plat à rôti et laisser refroidir 2 heures. Couper en tranches et faire griller ou cuire à la poêle, et servir avec ratatouille, viande en sauce, sucre ou confiture.

Le coin des occitans

La Milhassina

Ce gâteau a plutôt la consistance d'un flan

3uous, 150 gramas de sucre, 1 citron, mièg litre de lait freg, 100 gramas de farina de milh, 1 peçuc de sal.

Plan batre los uous ambe 'l sucre. Incorporar le juc del citron, pèi la farina, la sal. Metre lo lait. Ba bolegar plan. Vujar dins un plat burrat. Far coire 25 minutas sus thermostat 6. Manjar tebés o freg ambe de fruchas rojas o de confituras.

Le Mesturet

1.2 kilo de courge rouge muscade, 3 œufs, 150 g de sucre, 300 g de farine de maïs, un zeste de citron et un d'orange, une cuillerée à soupe d'eau-de-vie.

Dans une casserole faire cuire 1.2 kg de courge recouverte d'eau. Quand elle est cuite, l'égoutter, ajouter le lait, le sucre, la farine, les zestes et l'eau de vie. Bien remuer. Faire cuire au four dans un moule pendant une heure environ.

Daniel & Blandine
Coutarel & Bouisset
La Borie Maigre
B1360 Montredon Labessonnié

Téléphone : 05 63 75 12 78

Télécopie : 05 63 75 12 78

blandine.coutarel@free.fr

www.coutarel.com



Comme à notre habitude, vous pouvez nous retrouver
sur les marchés Biologiques

- de Castres Halle de l'Albinque Jeudi de 16 h à 19h30
- D'Albi Place Pelloutier Mardi de 16 h à 19h30
- Et le marché Public Castres Place Jean Jaurès

Le Samedi de 8 h à 12 h

Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

- AMAP des Broutards

Au 05.63.62.00.93 ou jacques.dezeuze@wanadoo.fr

- AMAP des Belles Rouges

Au 05.63.53.12.02 ou s.canta.maurel@free.fr



Attention aux nouvelles variétés de sarrasin ! L' Harpe Noire ou Harpie a été obtenu par irradiation nucléaire afin d'activer tous les gènes en dormance.

Que peuvent induire de telles pratiques ?...

Les variétés locales adaptées au terroir sont interdites à la vente, comme à l'échange et sont condamnées à disparaître par les semenciers. C'est bien grâce au soutien des citoyens consommateurs que nous pouvons résister à cette tendance.

Pour aider les producteurs à lutter contactez :

Semences Paysannes Cazalens 81600 BRENS Tel 05.63.41.72.86



Agenda des livraisons

Agneau (par 1/2 agn environ 8kg)

6 & 8 Décembre 2005

Tous les débuts de mois

Salaisons de brebis (Merquez Saucisse)

6 & 8 Décembre 2005

Juin 2006

Viande de Veau colis de 10 kg

Janvier 2006

Mai & Juin 2006

Pensez à vous inscrire assez tôt

Petit journal est là pour répondre à vos questions, toutes vos questions, alors n'hésitez pas à nous interpeller sur tel ou tel sujet.

Il peut aussi servir de lien entre vous, par le biais d'un truc-astuce, d'une recette, etc...

ACTUALITÉ DE SAISON

Exceptionnel 2005 : Troisième coupe de luzerne (car utilisation des stocks d'hiver en été) ;

Semis de prairies et des céréales ; Mise à la lutte d'automne pour l'agneau de Pâques ;

Bois de chauffage ; Piquets de clôture ; Clôtures

Faut simplement

Et à très bientôt pour un nouveau bulletin

Daniel, Blandine,

Aline, Germain et Fanette...