

Panier Porc

Saucisson, 4 saucisses, 1 rôti, 3 côtes
Jambon, Lard fumé, chair
Merci aux préparateurs des colis.

Panier Mouton

Gigot, épaule, collier, poitrine, côte

Poulets !

Nous proposons désormais du poulet bio élevé près de Cambrai. Avec le porc le bœuf le mouton et de temps du veau de l'Avesnois la gamme est complète !

AG de l'Amap !

Elle se déroulera le 16 novembre à Borre. Notez déjà la date !

Marché du Mieux Vivre !

C'est ce Week end, avec un délicieux sauté de porc cuisiné le midi !

Panier Bœuf

Steaks, entrecôte, Jarret
Carbonnade, steak haché,



Nouvelle de la ferme Octobre 2019

Les Highlands et les Angus

Elles profitent encore de leur saison de pâturage. Les veaux ont bien grandi. Après une longue période de sécheresse, on a une longue période de pluie, l'herbe repousse un peu. C'est bien pour le pâturage !

C'est moins bien pour la dernière coupe d'herbe qui doit servir à nourrir les animaux cet hiver. Il nous faudrait juste 4 jours de soleil, pour faire une dernière récolte... Prions !



Les cochons !

Tout va bien pour eux ! Arthur et Boby les 2 nouveaux verrats, Serial Lovers, ont bien de l'occupation. Les cochons adorent le petit lait bio que je vais leur chercher à une fromagerie voisine !

Les moutons

Grâce à l'aide de courageux volontaires et grâce à notre ténacité nous avons réussi à les attraper, les trier et les boucler ! Tout s'est bien passé, ce fut intense. Bilan 300 moutons bouclés vermifugés, 30000 calories brûlées, une chemise arrachée.



Avec Pour la biodiversité

Jean-Louis Watzet, Président de Lestrem Nature, et les membres de l'association, seraient heureux de vous accueillir à Lestrem dans l'espace culturel Jean de La Fontaine, le dimanche 13 octobre entre 10h et 18h pour le 30ème Marché du Mieux Vivre.

Abeilles sauvages: pollinisatrices oubliées des champs et des jardins.

Lestrem Nature
117 rue de la Croix Marmuse 62836 Lestrem
Tel : 03 21 26 14 69
Messagerie: lestrem-nature@wanadoo.fr
Internet: www.lestrem-nature.org

Je vous souhaite un bon appétit, Grégory, votre éleveur

Prochaine distribution : 08 novembre

Les 10 ans de l'Amap !

Un beau moment de partage, le samedi fut intense avec l'attrapage des moutons et la cuisine ! Le dimanche fut plus cool avec la visite des Monts de Baives accompagné par le Conservatoire des Espaces naturels. ! Puis la pompe à bière et le délicieux chili cone carné !



Mange Lille !

Septembre fut un mois bien chargé ! La cantine Mange Lille à l'hirondelle a eu du succès, Willy a proposé plusieurs plats à base de nos charcuteries.



Farine !

Après avoir semé, cultivé, récolté, trié et porté au moulin le blé, notre farine tout bio est désormais disponible ! Nous avons également de l'orge de brasserie disponible !

La recette Merci la Cocotte !



La Cocotte
fait son marché
et vous propose
recettes conviviales
et bons plans

Agneau rouge et vert

De la menthe, de la menthe, de la menthe ! T'en veux ? J'en ai. J'en ai plein mon jardin, pour la mettre dans tous mes plats et à toutes les sauces.

Pour 6 personnes

Ingrédients : 1

beau gigot
d'agneau, huile
d'olive, 6 oignons
moyens, 6 gousses
d'ail, 50 cl de coulis
de tomates, 3
branches de
menthe fraîche, sel,
poivre, eau et en
accompagnement,
300 g de quinoa.
Préparation : 15
min - cuisson : 1 h
30 - coût : ** -



difficulté : * - ustensile : cocotte en fonte

Préchauffez le four à 200°C. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cocotte en fonte et faites dorer le gigot d'agneau sur tous ses côtés. Pelez gousses d'ail et oignons et ajoutez-les au gigot. Ajoutez également le coulis de tomates, 2 branches de menthe et un petit verre d'eau. Salez, poivrez, montez à ébullition puis couvrez la cocotte et mettez-la au four. Comptez 30 minutes à 200°C puis baissez la température à 130/150°C et laissez cuire 1 petite heure.

Pendant ce temps, faites cuire le quinoa. Pour cela, déposez-le dans une casserole, couvrez-le de deux fois son volume d'eau, faites cuire à petits bouillons jusqu'à ce que les germes sortent de leur enveloppe. 15 à 20 minutes devraient suffire. Salez et poivrez.

Au moment de servir, ciselez quelques feuilles de menthe et parsemez-en le quinoa. Servez le gigot en tranches avec la sauce et le quinoa.