

PENSÉES DE BREL

Je veux partager avec vous les mots de Jacques Brel...

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier. Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences. Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants. Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir. Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque. Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille. Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable »

Thérèse Walrave.

SOIRÉE

Festival Alimenterre

Vendredi 9 novembre à Génolhac (Gard), il est 19 h. Les premières personnes arrivent, bravant l'épisode cévenol, pour venir partager un repas tiré du sac organisé avant le ciné-débat prévu à 20 h.

Il y a plusieurs semaines, Pascale Hoeckman, vice-présidente de Terre de Liens LR, m'appelle : « ça y est, je crois que j'ai trouvé un événement que nous pouvons porter ensemble. Il s'agit d'une projection-débat, proposée dans le cadre du festival Alimenterre. »

Ce festival proposé par le CFSI (Comité français de solidarité internationale), se déroule sur une période d'un mois et demi (du 15/10 au 30/11). 1 600 événements, 65 000 participants attendus dans 600 communes en France et dans 12 pays, pour promouvoir une agriculture et une alimentation durables et solidaires.

Le film est gracieusement mis à disposition, ainsi que les outils de communication. À nous de trouver un lieu, de faire le travail de diffusion et de trouver un projectionniste.

La mairie de Génolhac nous prête la salle, un copain cinéophile avec son matériel nous assure la projection et, à nous d'afficher, de mobiliser nos réseaux et d'autres... Notre choix parmi huit films se porte sur *Le Champ des Possibles* de Marie France Barrier.

À 20 h, la salle n'est pas pleine à craquer. Ah, sacré épisode cévenol ! Une trentaine d'irréductibles et motivés composent l'assemblée. Après le mot de bienvenue et la présentation de nos associations, le film est lancé.

Le Champ des possibles aborde la question du besoin croissant, en France, de trouver un sens éthique à son métier et à sa vie par le retour à la terre. Un large panorama d'alternatives est présenté, comme autant de moyens de transformations sociétales. Le film s'appuie sur des portraits d'individus et permet ainsi de s'identifier à cette quête de sens. Sont mis en évidence les étapes, les enjeux et les obstacles auxquels est confrontée cette génération d'agriculteurs issue des villes ou en reconversion.

Après ce documentaire intéressant et émouvant a lieu un temps d'échanges fructueux, fait de témoignages, de questionnements, de constats, de pistes à explorer qui nous amènent à conclure que si tous les citoyens ne peuvent pas devenir paysans, tous peuvent modifier leur façon de s'alimenter. Ils sont de plus en plus à prendre conscience des dérives du système alimentaire, face à des famines dans le monde, un déclin alarmant de la biodiversité, des engagements sur le climat en recul, des scandales sanitaires, des agriculteurs et éleveurs en difficulté, une domination du secteur agroalimentaire et la tentation du repli sur soi.

La soirée se termine de manière conviviale, autour de gâteaux maison (à la châtaigne, aux pommes...) et de jus et sirops offerts par les adhérents Accueil Paysan.

Il est minuit passé, la pluie a cessé. Dommage pour ceux qui ne sont pas venus...

Marie Gimenez

TÉMOIGNAGE

Une belle rencontre !

Y'a pas à dire, avec Accueil Paysan, on rencontre de belles personnes et les échanges sont profonds. Je me souviendrai longtemps de cette femme, Lise (venue par Accueil Paysan) que nous avons accueilli une soirée, une nuit et une journée en septembre 2018 et qui transitait du Pays basque à la Drôme.

Lise est kinésologue animalière. Je connaissais la kinésiologie pour les humains, mais je ne savais pas que cela fonctionnait aussi sur les animaux.

ENCADRE

Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie est une technique qui, par des voies réflexes, permet d'interroger le corps et trouver l'origine d'un stress ou d'une problématique. Elle est principalement basée sur la médecine chinoise et vise à l'équilibre autant sur le plan physique, émotionnel et énergétique. Pour les animaux, cela peut par exemple être intéressant pour des problématiques physiques récurrentes et inexplicables (problèmes d'incurvations, de boiteries, de raideurs...), pour des problèmes de comportement (agressivité, peurs, marquages, tics) ou encore des difficultés relationnelles (avec les autres animaux, ou le propriétaire, cavalier).

Je raconte à Lise mon premier contact avec la kinésiologie, il y a treize ans : à cinq ans, ma fille est tombée de son poney qui lui a percuté les dents en lui passant dessus. Après ce choc physique et émotionnel, elle ne voulait bien sûr plus remonter. On m'a alors parlé de la kinésiologie. Son stress était rentré dans son corps et par des tests musculaires sous forme de questions/réponses, la kinésologue a réussi en une séance à neutraliser son stress et elle est remontée à poney sans problèmes, sans plus avoir de peur.

Comment se passent les formations qu'organise Lise pour les éleveurs ? Ce sont des éleveurs de brebis, chevaux ou chèvres le plus souvent qui désirent être plus proches de leurs animaux et les soigner eux-mêmes, diminuer leur stress par des méthodes naturelles. Certains sont sceptiques, mais arrivent à la fin de la formation à soigner leurs bêtes et... ça marche ! Elle propose trois modules de deux jours par mois (oui, six jours sont nécessaires pour pratiquer !), avec une prise en charge possible par le VIVEA ! (fonds de formation MSA pour les agriculteurs).

Bien ! Une formation à des soins alternatifs reconnue et soutenue ! J'ai tout de suite envie d'aider à en organiser une dans mon département, mais avant tout, une question me tarabuste : que peuvent bien ressentir les animaux de la ferme de notre comportement vis-à-vis d'eux ? Acceptent-ils de donner leur vie, parfois dans la souffrance, d'être là pour servir l'homme jusqu'à finir en plat de viande, pâté ou saucisson ?

Curieusement, Lise me dit que oui et qu'ils acceptent bien leur sort, même plus facilement que de se séparer de leurs proches.

Mes convictions de végétarienne s'ébranlent d'un coup.

Le repas du soir est animé, on parle du sensitif, de la place de l'homme dans l'univers, de méditation, du Soi derrière l'égo et le mental.

Quand elle me dit qu'elle est aussi kinésologue pour les humains, je lui demande aussitôt si elle aurait le temps de voir mon petit fils qui a des problèmes physiques et le lendemain, après une belle balade à cheval et un bon repas, Lise soigne Natéo par l'intermédiaire de la maman, car à un an et demi, on ne tient pas en place. Il va beaucoup mieux deux semaines après, mais étant donné qu'il a eu d'autres soins alternatifs, on ne sait pas ce qui a marché. Lise a aussi soigné par le toucher et par des questions notre chienne qui avait presque chaque mois depuis plusieurs années des crises d'épilepsie. Elle comprend que quelque chose s'est passé quand elle avait sept ans. Je ne vois pas... En tout cas, plus de crises depuis ce jour. Merci Lise.

Et voilà, cette femme sillonne ainsi la France pour dispenser ses connaissances à ceux qui le souhaitent. Je prends son contact et dès le lendemain j'en parle au CIVAM 09 organisateur de formations qui accepte, me dit ok s'il y a dix personnes intéressées. Après mes appels, je n'en récolte que trois. Alors, aujourd'hui, je lance un nouvel appel : qui serait intéressé en Occitanie pour suivre une si singulière formation ? Le groupe AP Occitanie pourrait peut-être en organiser une si une dizaine de personnes sont intéressées.

Voici le contact de cette belle personne qui connaît bien le réseau Accueil paysan :

Lise Chancrin courriel : equinesio@gmail.com

www.lisechancrin-castelli.com

Nathalie Bohin

VOYAGER AUTREMENT

Les Oiseaux de Passage

« Les Oiseaux de Passage » est une plateforme éthique qui propose une autre manière de voyager. Elle privilégie l'échange et la rencontre entre professionnels et voyageurs. Le tout, sans intrusion publicitaire ni profilage.

Hébergeurs touristiques, collectifs d'habitants, prestataires de loisirs, producteurs locaux, artistes, parcs naturels, sites de visite, « Les Oiseaux de Passage » est un écosystème de partenaires issus du tourisme, de la culture et de l'économie sociale et solidaire : des passeurs de voyages. Hébergement, activités sportives ou culturelles, bons plans, créations artisanales... devenez dès maintenant membre du réseau pour mettre en avant votre offre très facilement ! Faites découvrir l'âme de votre territoire !

Plus d'informations (site en développement) : http://h2h.hoteldunord.coop/fr_fr/

Nom officiel du site Internet fin février : www.lesoiseauxdepassage.coop

Cette plateforme se mettra en place fin février 2019 et devrait apporter une amélioration de la visibilité en ligne d'Accueil Paysan. Afin de bien comprendre cette démarche, remplir votre profil, votre « story », ce que vous proposerez, le fonctionnement des « cercles communautaires » et autres, une petite journée d'échanges et d'utilisation de l'outil pourra être mise en place, en groupe et à distance pour échanger avec Clément Simonneau, un des créateurs de la plateforme.

Le 12 décembre dernier, un groupe d'adhérents lotois accueilli chez Gaëlle et Olivier au Mas de Cantagrel a tenté l'expérience !

Malgré quelques légers soucis de connexion Internet, nous avons pu, à distance, communiquer avec Clément pour comprendre le fonctionnement et le but de cette plateforme, ses objectifs, ses valeurs, aborder les questions « pratico-pratiques » du remplissage d'une fiche structure agritouristique avec ces spécificités (surtout pour les tarifs !), etc.

L'objectif de cette plateforme pour Accueil Paysan Lot, est de favoriser le développement de notre réseau départemental et de valoriser notre démarche « Chemin Faisant », sur un schéma d'itinéraires pour nos touristes, mais aussi pour nous, les autochtones. Voici l'esprit :

« Nous, adhérents du réseau Accueil Paysan, vous proposons une autre manière de faire du tourisme à la ferme. Laissez-vous guider, venez nous rencontrer au détour des chemins et petites routes, des causses et des vallées... Chemin faisant, découvrez notre gamme de produits de qualité, issus de l'agriculture paysanne ou biologique. Prenez le temps d'une halte dans nos hébergements insolites et proches de la nature. Venez partager nos activités et nos modes de vie... »

Lorsque les fiches des adhérents AP 46 seront « publiées » (c'est-à-dire « remplies »), nous pourrons réunir tous ces adhérents — et les pourquoi pas les nouveaux — sous une même bannière, en l'occurrence la communauté Accueil Paysan 46. Lorsque les internautes chercheront un itinéraire, un voyage, ils « zoomeront » sur le département du Lot, à partir d'une carte « Open Street Maps » (équivalent de Google Maps en version libre) et ils verront la communauté d'Accueil Paysan Lot et tout ce que propose le groupe : produits paysans, hébergements, balades, randonnées asines, spectacles, animations à la journée, etc., mais aussi ce que chacun voudra bien renseigner et faire découvrir autour de lui.

La communauté portera un lien Internet similaire à celui-ci : www.lesoiseauxdepassage.coop/AccueilPaysan46

Bilan : certains présents, sceptiques au début de la journée, l'ont été beaucoup moins à la fin. Le remplissage de la fiche prend un peu de temps, comme pour toute base de données, mais une deuxième journée doit être organisée en février afin que tous les présents finalisent leur fiche. En bonus, si nous arrivons à créer la communauté rapidement, les Oiseaux de Passage désirent, lors du lancement officiel de la plateforme, mettre en avant dix communautés... dont la nôtre !

Enfin, le coût n'est pas anodin, mais il n'est pas non plus excessif. L'abonnement est à 18 € par mois (216 € par an) et zéro commission sur les réservations.

C'est un test collectif. La plateforme a besoin de membres pour exister et nous avons besoin de diversifier nos canaux de communication pour être visibles en ligne.

Cette aventure lotoise, mais aussi régionale, puisque d'autres départements tendent l'oreille et souhaitent s'inscrire dans cette démarche, fait suite à l'élan collectif, lors de nos dernières rencontres nationales, de promouvoir encore et toujours notre réseau et accéder d'une manière spontanée aux initiatives locales !

Affaire à suivre...

JOURNÉE D'ÉCHANGES

Le diagnostic Agriculture paysanne – Lot

Lieu : Ferme des Gariottes — 46330 Saint-Martin-Labouval — Chez Caroline & Nicolas

Lors de l'assemblée générale d'Accueil Paysan Lot début 2018, il a été mentionné le souhait de mettre en place une journée multipartenariale sur le diagnostic de l'agriculture paysanne mise en place par la FADEAR.

À la suite de la validation d'une demande de subvention pour le Fonds de développement à la vie associative, le volet « Agriculture paysanne » a pu voir le jour avec des intervenants de qualité.

Nous avons contacté l'ADEAR Midi-Pyrénées et la FADEAR à Bagnolet pour expliquer notre projet sur le territoire lotois : réaliser une journée d'échanges sur l'agriculture paysanne pour un petit groupe de paysans.

Pour diverses raisons, il n'était pas possible de faire intervenir une salariée en local. C'est donc Mathieu Dalmais, animateur « Agriculture paysanne » salarié à la FADEAR, qui est venu à notre rencontre, accompagné d'une référence en matière d'agriculture paysanne : Patrice Vidieu, paysan retraité et confédéré. Celui-ci, intarissable sur les anecdotes et points forts du syndicat, nous a fait le récit historique et passionnant de la Confédération paysanne.

Lors de la journée du 14 décembre, nous étions une quinzaine, avec Margaud Coutarel animatrice Conf'46, mais aussi des structures des départements limitrophes, notamment le Tarn-et-Garonne (porteurs de projet AP) et le Gers avec Édith, présidente d'Accueil Paysan Gers (qui a fait deux heures de route pour assister à la journée !). Actrice rurale, cette dernière désirait comprendre les enjeux et s'imprégner de la thématique afin de se sentir plus légitime lors des visites de labellisation sur son territoire.

La matinée a été consacrée à la découverte du projet d'agriculture paysanne : sa construction historique, son développement, les moyens mis en place pour le défendre sur les fermes et dans les politiques publiques.

S'en est suivie une visite de la ferme des Gariottes avant le repas. L'après-midi a été consacré à la présentation du diagnostic, sous forme d'échanges et de questions-réponses en groupes de travail : des réflexions ont été menées sur les différentes thématiques, les points à aborder, la saisie des résultats, les commentaires de chacun, ainsi que son bilan.

Afin de bien comprendre les enjeux du diagnostic Agriculture Paysanne, il ne suffit pas de remplir les cases du formulaire et de prendre en compte des indicateurs (issus du Manuel de l'agriculture paysanne et du diagnostic transmission) du diagnostic pour l'intégrer son utilisation dans son activité professionnelle. Pour cela, Mathieu, la veille de la journée d'échanges, a réalisé le diagnostic avec Nicolas, paysan de la ferme. Tout a été parcouru, de l'installation à aujourd'hui : visite du lieu, pratiques, évolutions, orientations, chiffres comptables, rentabilité, aspects humains, etc.

Ce que Mathieu souhaitait nous faire intégrer, c'était essentiellement de comprendre et d'analyser les résultats. De quoi permettre à la paysanne ou au paysan de s'engager dans un travail de réflexion sur ses pratiques, et ainsi les améliorer, mais également, de restituer ce travail auprès d'autres publics (consommateurs·trices, élu·es et autres).

Bilan : une satisfaction de pouvoir travailler ensemble, entre paysans sur un territoire, et au sein de notre réseau sur une même thématique ; il en résulte une motivation générale pour réaliser ce diagnostic dans les fermes présentes à cette journée !

EN CHIFFRES...

Enquête de conjoncture estivale 2018

L'enquête de conjoncture estivale a été diffusée en ligne à l'automne dernier sur l'ensemble de la nouvelle région : 71 réponses sur 184 structures (utilisant l'outil Internet), soit 39 % de retours, ce qui est un taux correct pour une enquête avec un taux de réponse similaire à l'an passé.

En nous référant aux conclusions du Comité régional du tourisme en Occitanie concernant la saison estivale 2018, nous pouvons constater que les prestataires de notre réseau sont assez proches du bilan effectué :

– Comité régional du tourisme

« (...) AU GLOBAL, SUR LA SAISON DE MAI À SEPTEMBRE

63 % des prestataires interrogés se disent satisfaits à très satisfaits de la saison touristique de mai à septembre. Cette satisfaction est un peu plus marquée dans les secteurs de la restauration, des commerces de proximité, de l'hôtellerie et des hébergements collectifs. Elle est également davantage marquée sur les deux grandes métropoles d'Occitanie : plus des trois quarts des professionnels du tourisme de Toulouse et Montpellier sont satisfaits à très satisfaits de la saison écoulée.

PRÉVISIONS POUR LES VACANCES DE LA TOUSSAINT (FIN OCTOBRE) ET FIN D'ANNÉE

Pour les vacances de la Toussaint, 86 % des professionnels prévoient une activité faible ou

moyenne. Ce ressenti est plus fortement exprimé chez les propriétaires de chambres d'hôtes, le secteur du locatif et dans les campings. Même constat pour les prévisions de fin d'année, de manière encore plus marquée dans le secteur du locatif et des chambres d'hôtes. »

Source : <http://pro.tourisme-occitanie.com/accueil/observatoire/faits-et-chiffres/suivi-de-lactivite-touristique>

– Du côté de l'INSEE Occitanie...

Été 2018 : une fréquentation touristique en léger repli entre avril et septembre 2018. La fréquentation dans les hébergements collectifs de tourisme est en légère baisse en Occitanie par rapport à l'été 2017. Le tourisme dans la région pâtit des grèves des transports, d'un printemps pluvieux et de la canicule au cœur de l'été.

– Analyse à l'échelle nationale : Atout France

Une saison estivale 2018 jugée majoritairement satisfaisante par 60 % des destinations interrogées. En revanche, 32 % la qualifient de moyenne, la fréquentation française ayant fait défaut en juillet (plutôt stable en août et septembre).

Et pour Accueil Paysan Occitanie

Nous vous avons demandé de juger le taux de remplissage de la location en période estivale, par rapport à l'an passé : 33 % ont eu un taux correct, 26 % un bon taux, 7 % un très bon taux de remplissage par rapport à 2017.

Concernant l'hébergement touristique, les conclusions sont similaires aux analyses ci-dessus pour Accueil Paysan. Une nuance cependant sur le mois de septembre avec un faible du taux de remplissage (40 % de satisfaction), contrairement aux enquêtes touristiques globales.

Le taux de réservation est correct pour les gîtes (50 % de bon taux et très bon taux réunis). 50 % des prestataires de chambres d'hôtes estiment avoir un bon taux et très bon taux de réservation.

Fréquentation de la clientèle étrangère :

65 % des structures ont reçu de la clientèle étrangère.

Vous êtes 22 % avoir eu un taux supérieur de clientèle étrangère par rapport à 2017.

La clientèle étrangère provient essentiellement de Belgique (22 %), d'Allemagne (14 %), des Pays-Bas (13 %) et d'Angleterre (11 %).

Remarques générales et comportement de la clientèle touristique :

– 28 % d'entre vous indiquent une clientèle de plus en plus tournée vers l'itinérance et le court séjour.

– 11 % indiquent une clientèle de plus en plus exigeante.

En se basant sur 68 répondants (soit 96 % du total répondant à l'enquête), voici la provenance des accueillis :

selon vous, 65 % d'entre eux sont venus dans votre structure par le biais de la communication web ; 17 % du bouche-à-oreille ; 16 % la communication « papier » (Office de Tourisme compris) et 2 % par les agences de voyages.

En réalisant une moyenne à partir des 35 répondants (total 38 répondants mais 3 résultats ne sont pas utilisables), soit 49 % du total répondant à l'enquête sur votre répartition des différents canaux de communication, vous avez réalisé votre propre répartition et cinq grandes catégories ressortent. Nous les utiliserons en référence : « Accueil Paysan », « site perso », « plateforme web », « site tiers », Office de Tourisme, « bouche-à-oreille », et « autre ».

Nous avons ainsi réparti toutes vos données dans un tableau afin d'établir des moyennes. Nous avons choisi deux types d'analyse possibles.

À partir des 35 répondants :

– Nous avons établi une moyenne uniquement à partir de vos données pour chaque catégorie.

Donc il n'est pas possible d'arriver à un taux de 100 % en additionnant les catégories :

(si vous souhaitez le détail de toutes les répartitions : <https://lc.cx/mRQT>)

AP	Site perso	Plateforme (AirBnB...)	Site tiers	OT	Bouche à O.	Autre
17 %	7 %	20 %	38 %	7 %	10 %	14 %

– Dans l’autre méthode d’analyse, en valeur absolue : prise en compte de toutes les catégories tout en indiquant dans celles que vous n’avez pas utilisées le nombre « zéro ».

Puis dans le cas où votre répartition n’atteint pas la somme de 100 %, nous avons ajouté la différence manquante dans « autre ».

Voici le taux de répartition en réalisant le total moyen :

(si vous souhaitez le détail de toutes les répartitions : <https://lc.cx/mRQq>)

AP	S i t e personnel	Plateform e (AirBnB...)	Site tiers	OT	Bouche à O.	Autre	
25 %	17 %	19 %	9 %	7 %	7 %	16 %	100 %

Enfin, dans les 19 commentaires et remarques (soit 27 % du total des répondants à l’enquête), vous êtes 11 % exprimés à estimer qu’Accueil Paysan n’est pas visible.

Si vous souhaitez consulter les analyses sous formes graphiques générées de façon automatique par le formulaire (à pondérer selon les questions, notamment sur les pourcentages) : <https://lc.cx/mRQc>

ARTS

Printemps des Poètes, mars 2019

Stéphane et Françoise, de la Maison Jaune à Quibajou dans l’Aude, organisent une manifestation pour le printemps des poètes 2019 sur le thème de la beauté. La manifestation se déroule en deux temps :

- Soirée poésie : **Samedi 16 mars**

Le spectacle « Dans le murmure d’une vague au Chili » sera accompagné en première partie d’une courte présentation d’Accueil Paysan et de la manifestation nationale « Le Printemps des Poètes », puis d’un hommage à Eugène Warot, décédé en 2016 qui a inspiré et participé à notre action de 2015 (thème : insurrection poétique) et financé aussi une partie des travaux de la salle qui accueille spectacles et concerts à la Maison Jaune. Scène ouverte aussi aux amateurs qui viendraient dire un poème relatif à la « Beauté ».

Puis place au spectacle, à la magie des textes de Néruda dits pas Cécile Magnet sur des improvisations d’Andrés Izuriéta au charango. Participation libre, mais souhaitée. Repas possible sur place, mais sur réservation.

- Parcours poétiques : **dimanche 17 au matin**

Balade poétique aux alentours du village de Quirbajou avec Stéphane et ses brebis. À chaque station, un diseur de poèmes, une installation (land art), une performance ou un musicien. Quelquefois, la neige est du voyage, mais rien n’arrête les vaillants intervenants. Durée du parcours 1 h 30 environ. Parcours absolument gratuit, mais vin chaud et buffet payant à l’arrivée pour ceux qui veulent se régaler (produits bio locaux) et rester discuter.

Plus d’information/réservation : 04.68.20.18.86.

Présentation d’un autre lieu culturel Accueil Paysan, La Gauna. (<http://gauna.fr/>)

Pour les Rencontres nationales d’Accueil Paysan de novembre 2018, Fabienne et Franck avaient préparé un film de présentation de leur lieu, mais aussi de leur démarche culturelle : remettre de la culture inédite, innovante au cœur des territoires ruraux les plus reculés, et ça marche !

ANNONCE

Offre de fermage à des conditions très abordables : 2 ha vigne + autant de terres +

cave situé en Pays Viganais. Vignoble et cave entièrement équipés dans les Cévennes à la disposition de viticulteurs prêts à travailler dur. Le petit vignoble est en production bio depuis 2011 et produit entre 10 et 20 000 litres par an. Il y a trois cépages - Syrah, Cinsault et Cabernet Sauvignon. Le candidat retenu sera en mesure de prendre la relève au début de 2019. Contacter les propriétaires (M. ou Mme Wilson) par téléphone ([04 67 82 04 69](tel:0467820469)) ou par courrier électronique (info@terredebardet.com).

Gabriel Salert
Chemin des 4 Valats
30740 Le Cailar
06 63 89 10 82

ÉCRITURE

“Viteuf”, quelques rimes en neuf...

Aussi, je souhaite aux keums et aux meufs
une belle harmonie avec les keufs,
et de profiter des amis pour faire la teuf
et, en musique, de faire un gros bœuf.
Aux gilets jaunes, ne pas retenir de griefs
à notre chef et à vous, je le dis en bref
ne mangez pas par douzaines, les œufs !

Sur ce, bon an deux mille dix-neuf

Blandine

RECETTE

Noix de coco et matricaire

Hum... l'alliance de la noix de coco avec la matricaire est un régal pour les papilles ! Un dessert parfait pour l'hiver puisqu'il est réalisé avec des fleurs séchées.

Ingédients :

- 1 cuillère à soupe bien remplie de fleurs de matricaire séchées
- 400 ml de lait de riz
- 3 œufs
- 70 g de sucre de canne complet (mascobado)
- 100 ml de lait de coco
- 70 g de farine de riz
- 25 g de noix de coco râpée

Faire bouillir le lait de riz, puis y faire infuser les fleurs de matricaire jusqu'à complet refroidissement. Filtrer et réserver.

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, puis ajouter le lait de coco, la farine de riz et la noix de coco. Ensuite, ajouter le lait parfumé et bien mélanger.

Répartir la préparation dans les cassolettes puis enfourner à four chaud (180 °C) pendant 30 minutes.

Servir tiède ou froid.

Astuce : si vous n'avez pas de matricaire, vous pouvez la remplacer par les fleurs de la camomille

noble. Le goût sera un peu différent, mais tout aussi délicieux.