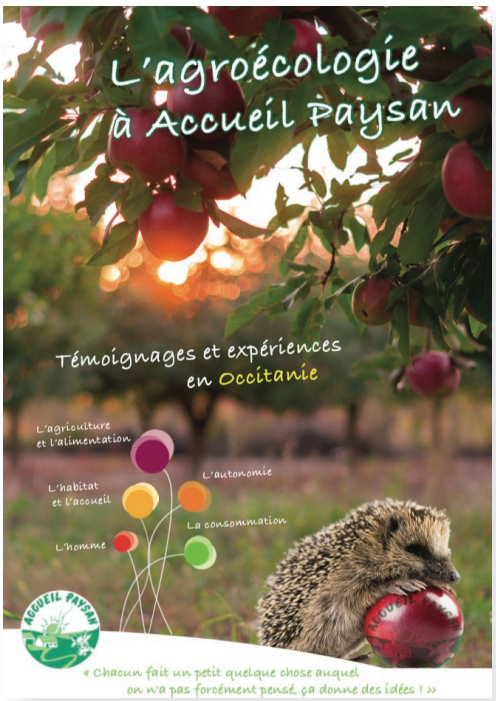
Accueil Paysan Occitanie PM
10, rue du général Lapasset
11 300 LIMOUX
Tél. : 04 30 07 39 15
E.Mail : occitanie.pm@accueil-paysan.com

La Campagne à bras ouverts !

Accueil Paysan

SOMMAIRE

L'écho de la Borie Maigre..... 2
L'actu FNAP..... 2
Les aides régionales 2
Voyage au cœurs de l'agriculture Marocaine..... 3
De la mission des paysans..... 5
Témoignage en Accueil Social.....5
Les formations à venir.....5
RGPD des ateliers à votre disposition.....6
Démarcharge téléphonique.....6
Le coin des recettes.....7
Ma table paysanne.....8



Retrouvez le travail mené par Accueil Paysan Occitanie sur l'agroécologie :
www.accueil-paysan-occitanie.com/agroecologie

Édito à six mains

Les « quinze de l'Occitanie » sont partis la fleur au fusil, joyeux paysans en route pour les rencontres nationales annuelles, vers un petit coin de la Touraine…
Tous motivés, nous avons bravé nos appréhensions, nos doutes, pour défendre nos idées, conforter le lourd travail du collectif national et travailler ensemble à la reconstruction du réseau…
En ces temps de contestation, de précarité pour certains, d'incertitude pour d'autres, nous restons persuadés que le projet de société que défend Accueil Paysan, aujourd'hui plus que jamais, a toute sa raison d'être.
Camarades adhérents ! Il va falloir se remonter les manches ! Bonne nouvelle, nous avons tracé ensemble les axes prioritaires pour notre, votre visibilité, pour la crédibilité et l'affirmation de notre métier. Notre fédération nationale repart sur des bases saines après un violent séisme, mais doit être respectée comme une convalescente et surtout épaulée par nos forces régionales.
Plus que jamais, nous avons pris conscience que depuis plus de trente ans, nous étions le seul réseau de vacances à la campagne et à la ferme proposant non seulement un accueil professionnel, mais avec de vrais paysans détenant un vrai métier de « paysan-accueillant-aménageur ».
La jeune génération, très présente à ce travail collectif, nous a permis de relooker notre image, nous remettre en question... grâce aussi à Diane, chargée de com', depuis peu à la FNAP et d'une efficacité magnifique ! Et aussi au travail d'Armand, pour notre région, toujours à la pointe des nouveaux outils de communication…
À la veille du solstice d'hiver où chacun se replie dans sa tanière, au propre comme au figuré ! À l'heure aussi où les lumières plus froides de nos campagnes font place à celles de Noël et Nouvel An, il me plaît à penser que de douces et constructives énergies germent tranquillement dans nos cœurs et nos ventres pour ensemble construire ou consolider un monde autrement possible où les maîtres-mots seront liberté et autonomie collective !

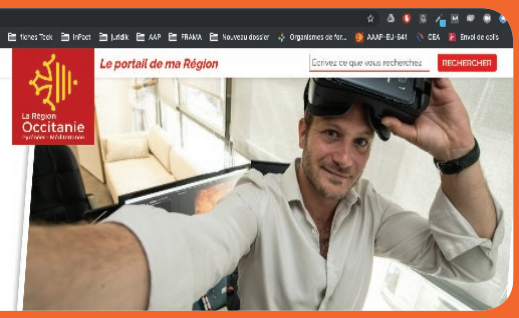
Bonnes fêtes ! Et écoutez... déjà 2020 vibre à nos portes, il est porteur d'espoir !

Véronique Gault-Girma, Marie Gimenez, Patricia Cooper,
Co-présidentes d'Accueil Paysan Occitanie

Actu nationale

Rencontres nationales d'Accueil Paysan
C'était du 25 au 27 novembre 2019 dans la région Centre Val de Loire. Compte rendu sur votre espace Intranet

Envie de vous impliquer ?
Des commissions ont été mise en place : Finance, communication, culture, accueil social et bie nd'autre...
Contactez le National : info@accueil-paysan.com



Aides à l'investissement

La Région vient de mettre en place de nouveaux dispositifs régionaux PASS et Contrat Agritourisme qui ont été votés lors de la Commission permanente du 19 juillet 2019. Ces dispositifs permettent une meilleure lisibilité et une cohérence de l'accompagnement régional sur ce secteur avec une ligne de partage plus claire des dispositifs :
- le **PASS Agritourisme** permet de répondre de manière ciblée et réactive à des besoins à court terme et ponctuels.
- le **Contrat Agritourisme** accompagne des projets structurants sur deux ans et vise une montée en gamme, la création d'emploi et la performance économique.
Dans un contexte de fin de gestion du FEADER et la fin des appels à projets en 2020 pour la **mesure 641** des PDR Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, ces dispositifs permettront de poursuivre l'accompagnement de l'Agritourisme par la Région Occitanie.

Plus d'info sur le site de la Région :
www.laregion.fr/PASS-Agritourisme

ou contactez Armandb pour plus d'info !

L'écho de la Borie Maigre

Qué de non a la Boria Magra ?

Après l'été, vive la rentrée...
Après avoir bien «vacancé» va falloir se remettre à bosser.
Reprendre les bonnes habitudes et repartir d'une fière allure...
Aller flâner sur les marchés, publics ou bio si vous préférez.
Rallumer votre réfrigérateur et remplir votre congélateur.
Pour cela ben oui, pensez à la ferme de la Borie, pardi !
Les samedis de 7 h à 12 h, les jeudis de 16 h à 19 h,
marché biologique de Castres, place de L'Albinque.
Venez passer vos commandes pour vos colis de viande...
Un grand choix nous mettons à votre disposition...
Tout est conditionné sous vide pour ne pas prendre une ride.
Conservation une semaine au frigo et un an au congélo.

Nos agneaux ne sont pas rouge vermillon, mais Rouge du Roussillon.
Ils sont conditionnés par demi ou entier.
Dans les colis vous trouverez : gigot et épaule entier ou tranché
des côtelettes et du collier que vous pourrez faire griller
de la blanquette, du sauté, à faire mijoter comme vous voulez
une poche de foie, cœur, rognons pour des brochettes aux petits oignons.
Nos colis de brebis raviront tous vos petits.
Transformés en merguez, saucisse, facile à manger ça glisse...
Steaks hachés, chipolatas, ils vous en demanderont des tas...
Pour vos repas copains, copines, rien de tel qu'un bon tajine...
Par colis de 6 avec tout le mescladis,
colis de 3 kg de viande transfo et c'est vous qui faites votre lot.

De novembre à février, veau à griller ou en sauce Marengo.
Nos colis de veaux Aubrac contiennent je vous le donne en vrac.
Une côte à l'os copieuse et bien grosse.
Régalera tous vos convives de façon effective
Les rôtis filet à déguster par des gourmets
La côte parisienne à déguster à l'ombre des persiennes
Les côtes filet sont si bonnes qu'elles vont vite filer
Les escalopes à l'unité je vous les enveloppe
Les tendrons comme le jarret mettront du bon dans votre bouillon
En cocotte les rôtis à partager entre ami.e.s
Au détail les ris summum de notre gastronomie
Du cœur qui n'en a point en meurt,
Tout cela vendu par colis de 5 ou de 7 kg

Alors c'est dit, je vous retrouve jeudi ou samedi
sur les marchés de grand vent, avec vos ami.e.s, vos enfants
ou au téléphone au 05.63.75.12.78, le jour plutôt que la nuitttt
ou par mail : bouisset.blandine@orange.fr, c'est comme cela vous arrange !
Blandine la marchande de farine...

L'écho de la Borie Maigre (81),
extrait automne 2019 — N° 24

Voyage au cœur de l'agriculture marocaine

Il fait encore 35 ° ce 7 octobre lorsque nous arrivons à l'aéroport de Fès-Meknès. Les pluies d'automne se font attendre. La végétation et la terre se confondent en prenant un uniforme à teinte ocre. Nous sommes trente-neuf agriculteurs a avoir quitté « le cul de nos vaches », nos champs, nos vignes, invités par l'ENAM (l'École nationale d'Agriculture de Meknès) pour une semaine de rencontres avec nos homologues marocains. Notre point commun ? Avoir reçu sur nos fermes durant six semaines au début de l'été un étudiant ou une étudiante (voire deux) pour un stage découverte de nos pratiques agricoles, de notre culture et une amélioration de la langue française. C'est "le stage 250", organisé par le lycée agricole de Saint-Flour en Auvergne qui, depuis bientôt trente ans, permet cet échange.

Les jeunes Marocains sont issus de l'ENAM, mais aussi de diverses autres écoles d'agriculture du Maroc. De futurs ingénieurs et quelques techniciens, plus intellectuels souvent que manuels, mais tous très motivés. Ils ont vécu une sévère sélection pour entrer dans leur formation et plus encore pour participer à ce voyage d'études.

l'ENAM

Un message à passer

C'est sur ce bulletin d'Accueil paysan que j'avais vu l'annonce quelques mois auparavant… Nous recevrons donc Fatima et Asmaa. Fatima a 25 ans. Avec déjà l'équivalent d'un BTS agricole, elle vit à Meknès comme une Occidentale. Asmaa a 19 ans et entre en première année à l'ENAM. Elle n'a jamais quitté sa région natale et porte le voile, mais elle écrit notre langue sans fautes et connaît mieux notre littérature qu'un bachelier de l'Hexagone.

J'ai un message à leur faire passer : l'agriculture et le tourisme rural peuvent se marier et être les garants de la préservation des paysages, de la qualité des produits, et de la survie des petits paysans, grâce notamment, à la mise en valeur de leur exploitation et la garantie d'un complément de revenu.

Ici dans notre belle vallée pyrénéenne aux abords du parc national, c'est le cas.

Asmaa et Fatima triant la récolte de tilleul

l'Institut Royal Des tecniciens Spécialisés En Elevage de Fouarat

Un agrotourisme peu développé

Au Maroc, l'agriculture et le tourisme s'ignorent. La notion d'agrotourisme est quasi inexistante. Par ailleurs, si en France, l'écart s'est creusé au fil des décennies entre les petits paysans et l'agro-industrie, il est encore plus marqué au Maroc.

En 2008, le roi Mohamed VI a inauguré le « Plan Maroc Vert ». L'objectif était de moderniser l'agriculture pour en faire un levier de développement économique, d'encourager l'investissement privé de grands groupes, de favoriser de nouveaux moyens d'assemblage de productions agricoles "les agrégations", de développer une agriculture à haute productivité concurrentielle sur les marchés internationaux. Le projet prévoyait également de lutter contre la pauvreté des petits agriculteurs en zone rurale vulnérable en privilégiant la solidarité à travers la création de coopératives. Enfin, le troisième enjeu principal portait sur le développement durable, en particulier en préservant la ressource en eau et la sécurité alimentaire nationale. Toutefois, on sait bien qu'agro-industrie et agriculture paysanne ne font pas bon ménage dans une même économie.

Un accueil chaleureux

L'accueil que nous avons reçu au Maroc fut des plus chaleureux et la qualité des visites et de l'organisation de ce séjour nous a laissé à tous un souvenir impérissable.

De l'ENAM qui forme les meilleurs ingénieurs de tout le Royaume à l'étonnant Institut Royal des Techniciens spécialisés en élevage (IRTSE) de Fouarat, nous serons partout des invités privilégiés. Dans ce dernier, géré par l'armée, les futurs agriculteurs (presque autant de filles que de garçons) sont habillés en militaires et nous reçoivent tous au garde-à-vous derrière leur très dynamique colonel. À toutes ces étapes, des collations et des déjeuners pantagruéliques nous attendent. Chaque école s'évertue à préparer ses meilleurs couscous, tajines, pastillas, briwates, cornes de gazelle, etc.

Chaque établissement nous invitera aussi à visiter les exploitations gérées par leurs lauréats. Il ne s'agit certes pas de voir les neuf petites fermes d'Accueil Paysan en polyculture-élevage où maisons traditionnelles en terre, jardins paysagers, fontaines à l'ombre des orangers parfumés, artisanat local, potager bio, arganiers en fleurs, tables d'hôte sous les palmiers, randonnées avec des ânes symbolisent l'art de vivre et l'écotourisme. Non…

Nos hôtes préféreront nous montrer "le fleuron" de l'agriculture moderne qui se décline en fermes usines de vaches laitières, en gigantesques serres où deux millions de pieds d'oliviers

(en production annuelle), en usines de conditionnement des agrumes pour l'exportation, etc.

L'unité (on ne parle plus de ferme) de 5000 vaches laitières que nous allons visiter appartient à un groupe qui en possède une autre de 8000 têtes quelques kilomètres plus loin. Elle ne ressemble pas aux élevages intensifs des vidéos de L214. Ici point de bêtes "creveteuses" s'entassant dans leurs excréments. Les vaches sont suivies chaque jour individuellement par un ordinateur qui calcule pour chacune les doses de nourriture et de compléments alimentaires nécessaires à une production laitière optimale. Une importante main d'œuvre veille à la propreté des lieux et la traite se déroule 23 h sur 24 par lots parfaitement automatisés. Des va-et-vient permanents de bulldozers remplissent des godets d'ensilage ou de sable servant de litière. Les bêtes malades sont isolées et soignées. Les bâtiments sont ventilés et on nous parle de bien-être animal, là où nos regards effarés n'ont vu que des vaches robotisées à la tête basse, aux yeux mornes et sans vie emportées dans un mouvement perpétuel de la salle de traite à la zone de nourriture. Il n'y a pas le choix, il faut nourrir le Maroc. Ah bon ! Pourtant, à quelques pas de là, une coopérative laitière qui récolte les quelques litres de lait d'une centaine de tout petits producteurs est soumise aux quotas laitiers. Les plus pauvres d'entre eux n'apportent qu'un ou deux litres deux fois par jour, juste le surplus de la consommation familiale. Chaque litre, payé entre 40 et 50 centimes d'euro, servira à rapporter un peu d'aliment pour la vache.

un bâtiment de la ferme usine des 5000 vaches

Fraises sous plastique et clémentines cirées

Nous aurions aimé rencontrer ces paysans, mais déjà, le bus nous emmène vers une immense exploitation de 2 000 hectares d'agrumes destinés à l'exportation. Là encore, l'ingénieur agronome responsable est dûment formé. Il sait utiliser les insecticides, les fongicides, les engrais, les variétés pour une production optimale. Mais à partir de l'année prochaine, les orangers seront arrachés pour planter de la vigne. Le marché est plus porteur. Notre circuit se poursuit vers une usine de traitement des clémentines avant leur envoi sur les étals français. Elles sont passées dans un bain désinfectant puis un bain fongicide, ensuite elles resteront une dizaine de jours dans une immense salle emplie d'éthylène pour leur déverdissement. En sortant, elles tremperont à nouveau dans un bain désinfectant puis fongicide puis elles seront cirées.

Le Maroc se lance à fond dans la culture de fraises sous plastiques. Lesquels plastiques finissent dans les fossés, les terrains vagues lorsqu'ils ne sont pas brûlés juste à côté des habitations. Toutes ces cultures sont évidemment irriguées et aujourd'hui la consommation d'eau est supérieure à sa capacité de renouvellement. À plusieurs reprises, les participants ont soulignés à quel point ce modèle agraire a détruit l'agriculture paysanne française. Mais la fuite en avant s'est emparée du Maroc…

Mainmise sur les ressources

L'association ATTAC CADTM Maroc a d'ailleurs édité une étude sur cette politique agricole et ses multiples implications sur les petits paysans, les ouvriers agricoles et l'environnement. Elle s'intitule « Pour la souveraineté alimentaire au Maroc, étude de terrain sur la politique agricole et le pillage des ressources ». Une première présentation nationale de ce livre a eu lieu à Rabat le 26 octobre 2019. Elle dénonce la mainmise des grands capitalistes sur les terres, les ressources hydriques et les autres ressources naturelles. L'État a également consolidé ses dispositifs répressifs et judiciaires afin de réprimer les manifestations des paysans. Pourtant, nombre d'entre eux résistent et s'attachent à leurs cultures vivrières, garantie d'une alimentation saine, protectrice de la fertilité des terres et économe en eau.

Comme le souligne cette étude au moment où des camions modernes et climatisés quittent quotidiennement les exploitations agricoles et les stations de conditionnement chargés de légumes et de fruits destinés aux marchés étrangers, des milliers d'ouvriers agricoles s'entassent dans des camions où des tracteurs "de la mort" (accidents fréquents) qui les transportent sur des unités de production qui ne respectent pas les critères d'hygiène et de sécurité de la législation du travail.

Les semences hybrides, les plants certifiés, les races de bétail spécifiques à l'élevage intensif, les produits phytosanitaires, la politique des grands barrages font disparaître les petits paysans et leurs méthodes ancestrales. La dette explose au nom d'un système agraire prôné par l'OMC et la banque mondiale.

Les richesses locales telles que l'arganier, les dattes et le safran sont spoliées par l'agriculture néolibérale. De plus, les petits paysans marocains souffrent entre autres d'un manque d'organisation syndicale et associative. Ils sont toutefois à l'écoute des expériences qui pourraient leur permettre de lutter pour leur survie : par exemple Via Campesina, fondée en 1993, qui réunit dans 81 pays 200 millions de petits paysans pour une alternative agricole populaire et écologique assurant la souveraineté alimentaire et l'autodétermination des peuples, ainsi que la biodiversité a été présentée lors de rencontres régionales.

De la même façon, le modèle d'Accueil Paysan pourrait être aussi un outil à développer pour les soutenir, car ce pays est magnifique et a un énorme potentiel. Et nous avons reçu une écoute attentive en expliquant nos expériences en France.

Florence Corbier (65)

Rencontre entre Asmaa nos chevaux et Noémie, stagiaire francaise

De la mission des paysans…

Une réflexion sur le livre « lettre aux paysans sur la pauvreté et la paix » écrit par Jean Giono en 1938

Le paysan a perdu sa mission : faire à manger. Il est devenu un producteur de monnaie. La monnaie n'a pas de valeur véritable puisqu'elle peut être réévaluée et dévaluée. Le blé, le vrai, pas le trompe-goût qui n'a qu'une valeur commerciale, a toujours la véritable valeur du travail, de la terre, de son histoire et de la nourriture. Lorsque je donne de la semence, je gère, je transmets, je partage sa véritable valeur. Certains ne comprennent pas cela ou le comprennent trop tard. Ils ne portent pas suffisamment d'attention à l'accompagnement de cette semence et la perdent en même temps que sa valeur. D'aucuns diront « ce n'est pas si grave que cela puisqu'ils peuvent te dédommager avec de la monnaie ». Ceux-là aussi ne voient donc pas la vraie valeur. Plus certains paysans voient la valeur monnaie et sa facilité, moins ils voient la vraie valeur de la semence. Ils pensent qu'ils peuvent tout acheter avec la monnaie, mais ils en développent une soif infinie d'acheter, de posséder, d'accumuler des terres, du matériel, des bâtiments. Cette soif ne peut être étanchée, car consciemment ou non, elle est une soif de vérité, de sens. Ils tentent de calmer leurs frustrations de vérité par le pouvoir de la monnaie. Peine perdue, la valeur du blé ne se monnaie pas, ne se vend pas, elle se partage ! Bien sûr elle peut s'échanger contre une infime part de sa valeur en monnaie, mais, surtout, contre la prise de conscience de sa véritable valeur faite de responsabilité et de liberté.

Quelle est la vraie valeur du Barbu de Lacaune, du blé fin de Tauriac, du Castelnau de Montmiral, de la Bladette de Puylaurens ?

- La première est sa valeur nourricière, pas la somme des kilocalories, des glucides, lipides et autres éléments constitutifs, c'est la valeur de sa complexité, de sa diversité et singularité, de son harmonie.
- La seconde valeur est celle de son âge, de la transmission de sa nature chaque saison renouvelée et adaptée depuis des siècles. En gardant son intégrité, le blé est le partage entre les ans et la somme de ces ans.
- La troisième est celle de l'héritage humain, la valeur du travail des paysans ajoutée année après année, leurs peines ajoutées, leurs attentions, leur volonté de bien faire, leur ténacité contre l'adversité, la conscience de leurs responsabilités envers leurs ancêtres et leur descendance, envers leurs prédécesseurs et leurs suivants.

Voilà la valeur véritable du blé qui nous nourrit.
Allez, en cœur les filles !
"De la part de tous les habitants de la Borie Maigre"

La Coutarel (81)

Accueil social à la ferme

J'ai accueilli un demandeur d'asile en août 2019 pendant quinze jours. Cela s'est très bien passé. Il s'agissait d'un jeune homme originaire du Sénégal âgé de vingt-quatre ans, pour qui c'était une première d'aller dans une ferme. Son implication fut un peu timide les premiers jours, mais très rapidement, il s'est bien adapté... C'est un immense plaisir de partager sa passion, de voir qu'il y a certains citadins qui s'ouvrent à la vie à la campagne, une prise de conscience dans tous les pays du monde, peu importe le milieu social dans lequel on vit.

Je renouvelle l'expérience en accueillant sur dix jours à la période des fêtes de fin d'année, une maman et sa petite fille de deux ans.
J'ai hâte !

Florence – Asinerie d'en Manaou (31)

Les formations à venir :

Entre fin janvier et février 2020, plusieurs sessions de formation en Occitanie sur le diagnostic «Pas à Pas» de la FNAP. Nous vous communiquerons les date début janvier.

Le 4/01/20 dans les Pyrénées Orientales :
Connaitre son territoire : Préhistoire et évolution agricole du Néolithique à Aujourd'hui.
Plus d'info : aude.po@accueil-paysan.com

Mettre en place un petit rucher en AB.
mardi 17 mars - jeudi 16 avril et jeudi 4 juin.
Intervenant : Xavier Lair, lieu Sournia.

Mettre en place un petit rucher en AB, «Journée n°5, groupe 2019» : Bilan de l'hivernage, savoir préparer le décollage de la colonie. Le 25/02/20, Lieu Sournia.

Apiculture : maitriser la division et la multiplication des reines (amateurs et 50 ruches max). 02/04/20: Xavier Lair, Sournia.

Élevage équins : éduquer ses chevaux en utilisant les savoirs éthologiques, l'éducation des jeunes chevaux. 26, 27 et 28 mai. Anaïs Champarnaud. Lieu : Aude.

Le RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données)

Le RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) est une nouvelle réglementation pleinement applicable depuis le 25 mai 2018. Cette loi a pour but d'encadrer la collecte, le stockage, l'utilisation et la sécurisation des données personnelles.

Quels sont ses objectifs?

Le RGPD poursuit trois grands objectifs :

- Rassurer les consommateurs et leur donner une plus grande maîtrise ainsi qu'un plus grand pouvoir sur les informations qu'ils confient à une organisation ;
- Sensibiliser l'ensemble des acteurs réalisant des traitements de données sur l'importance de la protection des données personnelles ;
- Offrir un cadre général pour harmoniser les lois nationales portant sur la protection des données des états de l'UE.

Des nouveaux outils à votre disposition !

À partir d'un MOOC* sur le RGPD, vous trouverez l'ensemble des informations pour vous initier au RGPD et débuter ainsi la mise en conformité de votre organisme.
Ce dispositif gratuit est accessible jusqu'au mois de septembre 2021.
En suivant l'intégralité de ce MOOC, vous pourrez **obtenir une attestation**.

Consulter l'atelier et réaliser votre RGPD : https://atelier-rgpd.cnil.fr/

**MOOC : Un MOOC (acronyme formé des initiales de massive open online course, en français formation en ligne ouverte à tous ou FLOT, ou encore cours en ligne ouvert et massif ou CLOM) est un type ouvert de formation à distance capable d'accueillir un grand nombre de participants.*

CNIL. COMMISSION NATIONALE INFORMATIQUE & LIBERTÉS

L'ATELIER RGPD

bloctel.gouv.fr

ENVIE DE TRANQUILITÉ ?

Découvrez Bloctel…

Bloctel est la liste d'opposition au démarchage téléphonique sur laquelle tout consommateur peut s'inscrire gratuitement afin de ne plus être démarché téléphoniquement par un professionnel avec lequel il n'a pas de relation contractuelle en cours, conformément à la loi n° 2014-344 du 17 mars 2014 relative à la consommation.
La loi précise qu'il est interdit à tout professionnel, directement ou par l'intermédiaire d'un tiers agissant pour son compte, de démarcher téléphoniquement un consommateur inscrit sur cette liste, à l'exception des cas énumérés par la loi. En particulier, vous pourrez toujours être appelé dans les cas suivants :

- par les professionnels chez qui vous avez un contrat en cours
- pour des appels de prospection en vue de la fourniture de journaux, de périodiques ou de magazines
- pour des motifs qui ne concernent pas la vente de biens ou de services tels que :
  - o les appels émanant d'un service public
  - o les appels émanant d'instituts d'études et de sondage
  - o les appels émanant d'associations à but non lucratif
- si vous avez communiqué de manière libre et non équivoque votre numéro afin d'être rappelé.

Inscription gratuite

Depuis le 1er juin 2016, tout consommateur peut s'inscrire gratuitement sur cette liste sur le site www.bloctel.gouv.fr. Il reçoit par e-mail une confirmation d'inscription sous 48 heures. Il convient que le consommateur vérifie que le message est bien arrivé dans sa boîte mail et si nécessaire, qu'il regarde dans les spams. En effet, l'inscription ne sera prise en compte que lorsque le consommateur aura cliqué sur le lien hypertexte qui sera présent dans ce courriel.
Le consommateur sera alors protégé contre la prospection téléphonique dans un délai maximum de 30 jours après la confirmation de son inscription qui lui sera envoyée par email. Il aura alors accès à son espace personnel en ligne qui lui permettra de gérer son compte.

À quoi sert votre espace personnel ?

Votre espace personnel est accessible uniquement avec votre login (courriel ou numéro d'adhérent) et votre mot de passe. Il vous permet de consulter ou modifier vos données et de rajouter, s'il y a lieu, un autre numéro de téléphone sur la liste d'opposition. C'est également à partir de votre espace personnel que vous pourrez nous signaler un appel abusif (réclamation).

Voir la fiche pratique "Comment déposer une réclamation ?"

Nous vous invitons à consulter le processus complet d'inscription en cliquant ici.
M'inscrire
Inscription sur : https://conso.bloctel.fr/

Le coin des recettes

Tarte Tatin aux navets boule d'or et miel

Pour la pâte brisée :
- 200 g de farine
- 30 g d'huile d'olive
- 3 cl d'eau
- des graines de tournesol
- sel
- herbes de Provence

Pour la garniture :
- 800 g de navets boule d'or
- 3 cuillerées à soupe de miel
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Pour la pâte brisée :

1. Mélangez la farine, le sel et l'huile d'olive.
2. Ajoutez les graines de tournesol et bien les incorporer à la farine.
3. Faites un puits et versez l'eau. Mélangez pour obtenir une boule de pâte.
4. Laissez reposer au frais.

Pour la garniture :

1. Épluchez les navets. Coupez-les en tranches rondes et fines.
2. Mettez l'huile dans une poêle. Ajoutez les rondelles de navets. Laissez cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées en les retournant régulièrement.
3. Ajoutez le miel en fin de cuisson et faire dorer
4. Déposez un papier cuisson dans le fond d'un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
5. Déposez une première couche de navet, en formant une rosace à l'extérieur et une à l'intérieur. Puis répartissez le reste des rondelles. N'oubliez pas de verser le jus de cuisson.
6. Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné. Vous pouvez rajouter des herbes de Provence sur la pâte et les incorporer en passant le rouleau à pâtisserie.
7. Déposez-la dans le moule à tarte et enfoncez les bords sur le côté pour bien envelopper les rondelles de navets.
8. Faites 5 petits trous dans la pâte avec un couteau pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.
9. Faites cuire la tarte 25 min dans le four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir quelques minutes puis retourner la tarte sur le plan de présentation. Accompagnez avec une jolie salade de saison : mâche, batavia et roquette !

Bon appétit
Le Jardin des Ondines (81)

Bavarois de butternut et sa sauce à la myrrhe odorante

La texture des courges Butternut est idéale pour la réalisation de ces bavarois, qui sont sublimés par la saveur anisée de la myrrhe odorante.

Ingrédients :
- 1 butternut d'environ 1 kg
- 300 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 g d'agar-agar
- 1 pincée de sel aux herbes de Naturellement Simples
- 1 grosse poignée de feuilles de myrrhe odorante
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe de tamari (sauce de soja)
- 2 yaourts de brebis

Préparer le Bavarois :

éplucher et retirer les graines de la butternut, la couper en morceaux puis les faire cuire à l'étouffée avec l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'huile d'olive et le sel aux herbes puis mixer finement. Saupoudrer d'agar agar et laisser mijoter 2 à 3 minutes en remuant constamment.

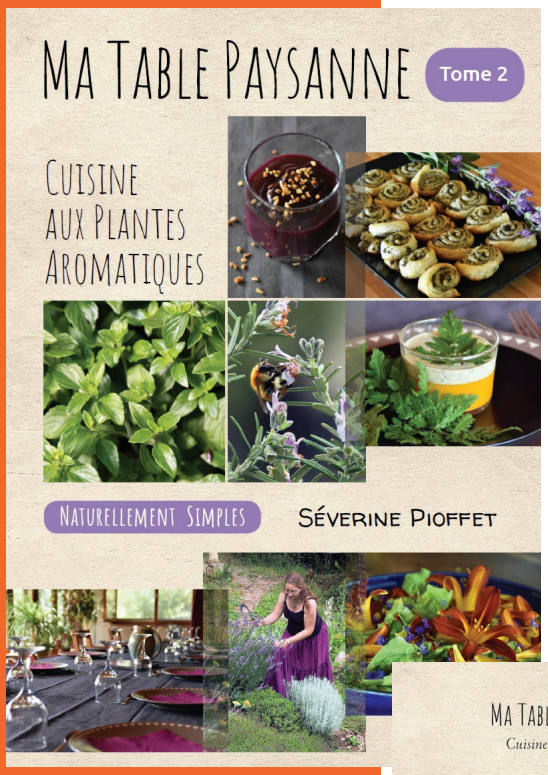
Répartir immédiatement ce mélange dans des verrines, et laisser refroidir à température ambiante. Ensuite, placer au réfrigérateur au minimum 1 heure.

Préparer la sauce :

mettre la myrrhe odorante dans le bol d'un blender avec l'huile d'olive, le jus de citron et le tamari, puis mixer finement. Dans un petit saladier, mélanger les yaourts avec la préparation précédente. Réserver au réfrigérateur.

Au moment de servir, répartir la sauce sur les Bavarois et décorer avec un petit bout de feuille de myrrhe odorante.

Severine PIOFFET,
Recette issue du second livre de cuisine Naturellement Simples
www.naturellementsimples.com/fr/parution-du-second-tome-de-ma-table-paysanne



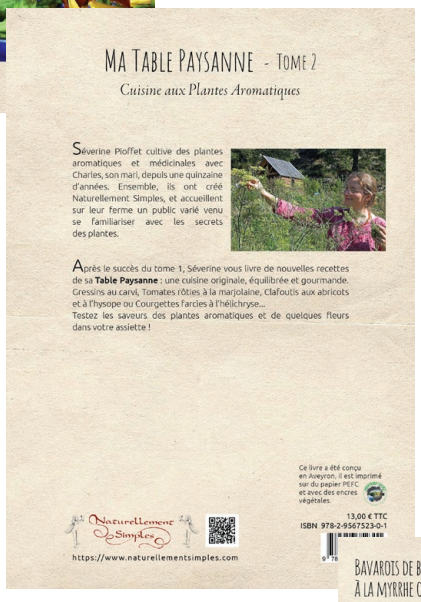
MA TABLE PAYSANNE

Le second livre de Séverine Pioffet, *Ma Table Paysanne* - Cuisine aux Plantes Aromatiques - Tome 2, vient de sortir. Il est imprimé en France sur papier PEFC et avec des encres végétales.

Séverine Pioffet cultive des plantes aromatiques et médicinales avec Charles, son mari, depuis une quinzaine d'années. Ensemble ils ont créé Naturellement Simples, et accueillent sur leur ferme un public varié venu se familiariser avec les secrets des plantes.

Après le succès du tome 1, Séverine vous livre de nouveau les recettes de sa Table Paysanne : une cuisine originale, équilibrée et gourmande. Gressins au carvi, tomates rôties à la marjolaine, clafoutis de pêches à l'hysope ou courgettes farcies à l'hélichryse... Testez les saveurs des plantes aromatiques et de quelques fleurs dans votre assiette !

www.naturellementsimples.com



Séverine & Charles PIOFFET
Naturellement Simples
Le Cayla
12620 Saint-Laurent-de-Lévézou
06 80 89 33 01
Envoyer un mail

Et retrouvez une petite vidéo les concernant :

Remerciements pour le soutien de nos partenaires sur l'ensemble de nos actions

Et retrouvez nous sur :

Conception & réalisation : Marie Coupet / Armand-B Marguerite / Les adhérents AP Occitanie PM & AAA / Relecture & correction : Pascaline Pavard - Virgule Communication