



[www.lesvergersdemamoine.fr](http://www.lesvergersdemamoine.fr)

**E.A.R.L. Les vergers de Mâmoine**  
Producteur bio récoltant  
217 rue de la Fontaine 88420 MOYENMOUTIER  
06 23 23 53 10



# La semaine à Mâmoine

(semaine 29)

## Notre carnet de plaine du 15.07.2016...

Nous avons pu enfin préparer un lit de semences dans les deux parcelles dans lesquelles il était impossible de travailler compte tenu de l'état hydrique du sol. Le mildiou, à la faveur des durées d'eau libre inhabituelles, même sous tunnel à cause de la transpiration des plantes, nous met en échec avec la thérapeutique autorisée en bio. Cette année, le sulfate de cuivre ne suffit pas, les produits efficaces ne sont pas autorisés, temps pis. Nous détruisons les feuilles attaquées dans les tomates et devrons, très rapidement broyer les fanes des pommes de terre au détriment du rendement bien sur. La première tomate précoce de Quimper est récoltée ce jour. La moitié de la parcelle de carottes à du être retournées et semées à nouveau. L'excès d'eau n'a pas permis aux plantes de se développer correctement et prendre le dessus sur la flore adventice. Ce mercredi à Villers-lès-Nancy, nous avons pour la première fois vendu du pain de Mâmoine fabriqué le matin même. C'est un nouveau métier pour nous, qui va nous permettre d'inclure la production de blé dans nos rotations et de compléter l'offre avec une production compatible avec notre milieu. Nous préparons ce projet depuis deux ans, et, nous sommes très optimistes.

## Notre regard sur l'actualité...

Comme nos voisins américains, nous sommes de plus en plus touchés par des cas de maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité augmentant les risques de cancer. La cause principale en est connue : les produits issus de l'agroalimentaire riches en graisses, en sucres, en sel. Ils sont notre nourriture quotidienne. Il faut reconnaître que la lecture des étiquettes est fastidieuse : il faut maintenant un diplôme de nutritionniste pour comprendre la composition des produits ! Le ministère de la santé a lancé une étude pour améliorer la lisibilité des étiquetages ; entre autres, un système de cinq logos de couleurs (du vert pour les produits les plus « sains » au rouge pour les produits « à risque ») avait été proposé (il est à noter que la proportion d'aliments issus de l'agriculture biologique n'entre pas dans les critères de notation). Mais les industriels n'en veulent pas, et pour cause : de nombreuses autres études démontrent déjà qu'un consommateur averti par de tels systèmes choisit les produits transformés les moins mauvais pour l'organisme. Boycottons ces rois du lobbying qui veulent nous faire avaler leurs graisses saturées et cuisinons nous-mêmes nos aliments : c'est la meilleure façon de savoir ce que nous mangeons !

## Une recette d'Agnès...

### *Velouté de courgettes au basilic et au chèvre*

*(Pour 4 personnes)*

**Ingrédients** : 700 g de courgettes / 1 cuillère d'huile d'olive / 1 l de bouillon de volaille / 1 oignon / 1 chèvre frais 4 feuilles de basilic / 2 gousses d'ail / sel / poivre.

Émincer l'oignon. Faire revenir à l'huile d'olive dans l'autocuiseur avec les courgettes en rondelles et ajouter le bouillon de volaille.

Laisser cuire 10 minutes après rotation de la soupape.

Mixer la préparation avec le chèvre frais, l'ail, le basilic, le sel et le poivre.

Servir avec des croûtons.

**L'info de la semaine :**

***Pensez à réutiliser vos emballages...***



[www.lesvergersdemamoine.fr](http://www.lesvergersdemamoine.fr)

**E.A.R.L. Les vergers de Mâmoine**  
Producteur bio récoltant  
217 rue de la Fontaine 88420 MOYENMOUTIER  
06 23 23 53 10



# La semaine à Mâmoine

(semaine 29)

## Notre carnet de plaine du 15.07.2016...

Nous avons pu enfin préparer un lit de semences dans les deux parcelles dans lesquelles il était impossible de travailler compte tenu de l'état hydrique du sol. Le mildiou, à la faveur des durées d'eau libre inhabituelles, même sous tunnel à cause de la transpiration des plantes, nous met en échec avec la thérapeutique autorisée en bio. Cette année, le sulfate de cuivre ne suffit pas, les produits efficaces ne sont pas autorisés, temps pis. Nous détruisons les feuilles attaquées dans les tomates et devons, très rapidement broyer les fanes des pommes de terre au détriment du rendement bien sur. La première tomate précoce de Quimper est récoltée ce jour. La moitié de la parcelle de carottes à du être retournées et semées à nouveau. L'excès d'eau n'a pas permis aux plantes de se développer correctement et prendre le dessus sur la flore adventice. Ce mercredi à Villers-lès-Nancy, nous avons pour la première fois vendu du pain de Mâmoine fabriqué le matin même. C'est un nouveau métier pour nous, qui va nous permettre d'inclure la production de blé dans nos rotations et de compléter l'offre avec une production compatible avec notre milieu. Nous préparons ce projet depuis deux ans, et, nous sommes très optimistes.

## Notre regard sur l'actualité...

Comme nos voisins américains, nous sommes de plus en plus touchés par des cas de maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité augmentant les risques de cancer. La cause principale en est connue : les produits issus de l'agroalimentaire riches en graisses, en sucres, en sel. Ils sont notre nourriture quotidienne. Il faut reconnaître que la lecture des étiquettes est fastidieuse : il faut maintenant un diplôme de nutritionniste pour comprendre la composition des produits ! Le ministère de la santé a lancé une étude pour améliorer la lisibilité des étiquetages ; entres autres, un système de cinq logos de couleurs (du vert pour les produits les plus « sains » au rouge pour les produits « à risque ») avait été proposé (il est à noter que la proportion d'aliments issus de l'agriculture biologique n'entre pas dans les critères de notation). Mais les industriels n'en veulent pas, et pour cause : de nombreuses autres études démontrent déjà qu'un consommateur averti par de tels systèmes choisit les produits transformés les moins mauvais pour l'organisme. Boycottons ces rois du lobbying qui veulent nous faire avaler leurs graisses saturées et cuisinons nous-mêmes nos aliments : c'est la meilleure façon de savoir ce que nous mangeons !

## Une recette d'Agnès...

*Velouté de courgettes au basilic et au chèvre*  
(Pour 4 personnes)

**Ingrédients** : 700 g de courgettes / 1 cuillère d'huile d'olive / 1 l de bouillon de volaille / 1 oignon / 1 chèvre frais 4 feuilles de basilic / 2 gousses d'ail / sel / poivre.

Émincer l'oignon. Faire revenir à l'huile d'olive dans l'autocuiseur avec les courgettes en rondelles et ajouter le bouillon de volaille.

Laisser cuire 10 minutes après rotation de la soupape.

Mixer la préparation avec le chèvre frais, l'ail, le basilic, le sel et le poivre.

Servir avec des croûtons.

**L'info de la semaine :**

***Pensez à réutiliser vos emballages...***