

Fête d'hiver du marché bio de La Folle Avoine :

Mercredi 21 décembre de 13h 30 à 18h 30

Dégustation de châtaignes, gaufres, chocolat chaud, vin chaud, produits divers du marché
Tombola gratuite, à gagner : dinde, bûche, panier garni ...

L'équipe de rédaction des « deux choux du marché » sera présente sous le chapiteau auprès des associations caritatives. Vous pourrez ainsi nous rencontrer.

Vous pourrez aussi faire vos derniers achats de Noël : des cadeaux originaux auprès des associations pour les soutenir et les aider dans leurs actions.



Un plaisir des yeux et des papilles

recette originale :

petits pains aux carottes

500g de farine, 1 verre d'eau chaude
1/2 cube de levure (21g)
à faire gonfler dans 200ml de jus de carotte
1 c à soupe de sel
2 carottes râpées
Pétrir, ajouter un peu d'eau tiède si nécessaire
Laisser reposer une heure
Faire 10 petits pains
Cuire à 180°C pendant 30 minutes



CHOU ROUGE AUX POMMES ET AU LARD

La cuisson du chou rouge doit être menée sur feu doux sinon le chou risquerait d'attacher au fond. Une bonne précaution : mettez quelques couennes de lard dans le fond de la cocotte.

Il faut :

1 chou rouge de 1kg
30 g de beurre ou
2 cuillerées à soupe
d'huile, sel, poivre,
200 g de lard frais
250g de pommes
3 ou 4 oignons
1 verre de vin blanc
1 tablette de bouillon



Mettez de l'eau à bouillir dans la cocotte Retirez le trognon du chou. Avec un grand couteau, coupez le en quartiers, ôtez-en les grosses cotes. Coupez les feuilles en lanières fines, lavez-les.

Plongez le chou et le lard dans l'eau en ébullition.

Dès que l'eau recommence à bouillir, égouttez.

Coupez le lard en dés, les oignons et les pommes en lamelles remettez la cocotte sur le feu avec le beurre ou l'huile les lardons et les oignons lorsque ceux-ci sont légèrement dorés, ajoutez : chou, pommes, 1 verre de vin blanc, le bouillon, le sel et poivre ; laisser cuire doucement.

Temps cuisson cocotte-minute 25 minutes
Cette recette accompagne très bien une pintade.



« Savoir, c'est pouvoir »

Ainsi débute l'introduction du livre de Marie-Monique Robin « **Notre poison quotidien** ».

Commencé en 2004, il est le fruit

- d'une longue enquête en Amérique du Nord, en Asie et en Europe,
- d'une longue investigation ayant mobilisé 3 types de ressources :
 1. consultation d'une centaine de livres écrits par des historiens, sociologue et scientifiques qui ont permis de replacer l'objet de l'enquête dans le contexte beaucoup plus large de l'histoire industrielle,
 2. multiples documents d'archives trouvés auprès d'avocats, d'organisations non gouvernementales, d'experts ou particuliers qui ont réalisé un travail considérable pour documenter les méfaits de l'industrie chimiques,
 3. une cinquantaine d'entretiens personnels menés dans 10 pays. Parmi les « témoins interrogés » figurent 17 représentants des agences d'évaluation des produits chimiques et 31 scientifiques. Ceux-ci continuent à se battre pour maintenir leur indépendance et défendre une conception de la science au service du bien commun et non des intérêts privés.

Au cours de cette lecture nous apprendrons

- **pourquoi** les pesticides sont des poisons,
- **comment** l'industrie « dicte sa loi » et nous cache « la face funeste du progrès »,
- **comment** la recherche scientifique conduite ou financée par l'industrie est manipulée pour « cacher » et non pas trouver une relation entre l'exposition et la maladie (amiante, dioxine, formaldéhyde, etc...) dans le but de protéger les multinationales,
- **comment** et **pourquoi** les maladies chroniques n'ont cessé de progresser au cours des cinquante dernières années et que des dégâts irréversibles sont déjà à l'œuvre contrairement à ce qu'affirment les dirigeants de l'industrie chimique et leurs relais institutionnels,
- **comment** le principe de la « dose journalière acceptable » qui représente l'outil principal de la réglementation des

produits toxiques contaminant la chaîne alimentaire, protège davantage l'industrie que la santé des consommateurs,

- **qu'est-ce** qu'un perturbateur endocrinien, **de quelle façon** il interfère avec la fonction du système endocrinien qui lui-même coordonne l'activité de la cinquantaine d'hormones que fabriquent les glandes de notre organisme comme la thyroïde, l'hypophyse, les glandes surrénales mais aussi les ovaires ou les testicules.



Pour terminer, Marie-Monique Robin nous convie à se réapproprier le contenu de notre assiette, à reprendre en main ce que nous mangeons pour qu'on cesse de nous infliger de petites doses de poisons qui ne présentent aucun avantage.

Cela amène ainsi à encourager « l'agriculture biologique »

*Notre poison quotidien – Marie-Monique Robin
Ed la Découverte (Prix 22 €)*

Nouvelles récentes : Bisphénol A interdit

Le 12 octobre 2011 les députés ont voté l'interdiction du bisphénol A (B.P.A.) dans tous les contenants alimentaires à partir de 2014.

La substance présente, depuis 50 ans dans les plastiques, est un perturbateur endocrinien. Elle est suspectée d'être en cause dans la forte augmentation des maladies liées au système hormonal.

L'agence de sécurité sanitaire de l'alimentation a récemment rappelé que le BPA avait des effets avérés chez l'animal et suspectés chez l'homme, même à de faibles degrés d'exposition.

Gérard BAPT, médecin et député PS de Haute-Garonne, initiateur de la proposition de loi, a précisé qu'après le BPA, le problème posé par les phtalates (un autre perturbateur endocrinien) devra être également résolu rapidement.

« L'âge de faire » – n° 58 – novembre 2011

Les fruits exotiques sont-ils plus riches en anti-oxydants que les fruits de chez nous ?

Pour lutter contre le vieillissement, les nutritionnistes nous recommandent une alimentation riche en anti-oxydants. Mais faut-il pour autant faire venir des fruits depuis d'autres continents



Des fruits exotiques effectivement riches en anti-oxydants :

- **Baie de Goji chinoise, canneberge canadienne (ou cranberry), jus de noni polynésien, grenade asiatique....** Tous ces "super fruits" sont vantés pour leur teneur exceptionnelle en anti-oxydants.

Et de fait, ils sont effectivement riches en anthocyanes, un anti-oxydant de la famille des polyphénols :

* la canneberge possède un antioxydant particulier : la proanthocyanidine (elle a la propriété de prévenir les infections urinaires en empêchant certaines bactéries pathogènes, comme E-Coli, d'adhérer à la paroi de la vessie).

* le jus de grenade renferme de nombreux composés antioxydants et son effet serait même supérieur à celui du vin rouge et du thé.

* les baies de goji possèdent aussi diverses molécules antioxydantes : vit C , E , caroténoïdes, flavonoïdes, acides phénoliques.



Mais les quantités consommées sont insuffisantes pour apporter les bienfaits supposés :

- L'apport journalier en proanthocyanidine doit être d'au moins 36 mg, or les jus de canneberge et baies séchées n'en contiennent que quelques mg par portion.

- Les nombreuses boissons " à la grenade" ne contiennent souvent que de faibles quantités de grenade.

- Les bienfaits attribués aux baies de goji seraient surévalués et ne contiendraient pas plus de vitamine et d'antioxydants que la pomme. (on a retrouvé dans de nombreuses baies de goji séchées importées de Chine des résidus

d'insecticide à des taux 17 fois supérieurs aux normes européennes.....)

Et les fruits locaux sont tout à fait suffisants.

Selon le test ORAC mesurant le pouvoir antioxydant des aliments :

♦ les noix de Grenoble

♦ les noisettes

♦ les pruneaux

sont les meilleurs fruits antioxydants devant les baies de goji, les grenades et les canneberges qui ne se distinguent pas des myrtilles, mûres ou cassis.

Alors ! C'est la saison de la noix de Grenoble : profitons-en !

(d'après Sciences et Avenir novembre 2011)



Comment avaler des anti-oxydants tout en se régaland :

GATEAU AUX NOIX DE GRENOBLE

- 200 g sucre
- 100g beurre
- 3 oeufs
- 150 g cerneaux de noix
- 100 g farine
- 1 c à c extrait de vanille

Bien mélanger au fouet le beurre ramolli avec le sucre. Ajouter les 3 jaunes et la vanille, puis les noix mixées. Tamiser dessus la farine. Ajouter les blancs battus en neige.

Verser dans un moule de 24 cm et enfourner pendant 45' th. 5 ou 150°.

Démouler chaud. Bon appétit.



EARL La FERME DU MAY

Une longue histoire s'inscrit déjà avec le marché biologique de Meylan puisque cela fait 17 ans que la famille Roybon vend ses fruits sur ce marché. D'abord ponctuellement avec les noix et les pêches de Marie-Aimée et Jean-Louis Roybon et maintenant avec notre gamme de fruits de saison.

Tout d'abord il y a Jean-Noël installé au 1^{er} janvier 2002 à la suite de son père qui cultivait des noyers (5ha), des pêchers (1,5ha) en agriculture biologique et des grandes cultures conventionnelles (soja, maïs).

Dés son installation, Jean-noël oriente la ferme sur l'arboriculture (sa passion) en agriculture biologique (par choix idéologique) en commercialisant tout naturellement en vente directe : reprise du marché bio de Meylan et celui de producteurs de Hoche à Grenoble. Plantation en 2002 de 1,5ha de pommiers, 1ha de poiriers, 1ha de kiwis, 0,4ha de cerisiers, quelques petits fruits en choisissant des variétés pour leurs qualités gustatives et leur adaptabilité à la conduite bio. Toutefois, les arbres ne produisant pas les 2 premières années, un petit complément de revenu vient de productions de pommes de terre, de calendula et de maïs doux (et oui !).

Première embauche en mars 2004 et démarrage en 2005 du marché bio de Tullins avec la première grosse récolte de fruits d'automne (20T de pommes, 10T de poires et 8T de kiwis)

Les plantations se succèdent avec l'embauche en 2007 d'un 2^{ème} salarié. C'est aussi l'année de la délocalisation de la ferme située au centre du village pour un bâtiment agricole adapté à notre production à la sortie du village. Plantation d'asperges (0,4ha).

Puis il y a *Jackie, la compagne de Jean-Noël* arrivée officielle en 2008 pour renforcer l'équipe salariée et qui fait désormais partie de l'EARL en tant qu'associée. Un peu fou mais toujours enthousiastes, en 2008 nous plantons nos premiers raisins de table et nos 1^{ères} fraises en augmentons notre surface de kiwis et d'aspergeraie. En 2009, nous plantons 1,5ha de pommiers et 1,5ha de poiriers et renouvelons nos vieux vergers de pêchers (certains arbres ont 40 ans). Aujourd'hui c'est un atelier maraîchage qui voit le jour.

Par nos rencontres avec de jeunes agriculteurs, beaucoup de projets ont vu le jour ; vente collective de paniers, travail avec des associations humanitaires...

Désormais en phase avec notre idéologie de produire des fruits et légumes de saison en agriculture biologique vendus en direct localement, nous souhaitons pérenniser notre ferme avec ses 6 travailleurs dont 4 permanents en mettant des filets paragrêle sur les pommiers et bientôt sur les poiriers.



C'est un peu une histoire de famille et d'amis (en tout cas nous l'espérons) qui s'écrit au fil des saisons et des cultures sur notre ferme, mais c'est aussi une histoire de joie et de tristesse avec les aléas climatiques et les incertitudes parfois. Merci à nos salariés sans lesquels nous n'avancerions pas aussi vite, à nos stagiaires qui nous apportent toujours beaucoup d'émulation et Merci à vous, pour votre confiance et votre soutien.

Jean-noël et Jackie.

La reine des prés

Filipendula ulmaria – spirea ulmaria

Spirée ulmaire

Barbe de chèvre ou de bouc, herbe ou fleurs aux abeilles, ulmaire, grande potentilla, vignette, pied de bouc, belle des prés, herbe du pauvre homme (larodz chez alice), barbe des chènes

famille des Rosacées

plante herbacée, vivace, hivernant sous la forme de rhizome ou de tubercule. C'est une plante mellifère. La spirée doit son nom à la forme spiralée de ses fruits enroulés en hélices

Un peu d'histoire : c'est en 1838 que le médecin pharmacologue italien **Rafaele Pirla** a découvert l'acide salicylique. A partir de cet acide le chimiste strasbourgeois Charles Frédéric **GERHARDT** a découvert en 1853 l'acide acétylsalicylique, dérivé du précédent qui a pour nom courant l'**ASPIRINE** dérivé de spirée.

Autrefois son parfum a été utilisé pour parfumer la bière, l'hydromel ou le vin. C'est vers 1850 que ses propriétés antirhumatismales et diurétiques ont été mises en lumière par l'abbé **Obriat** un cure de Haute Marne qui l'utilisait pour le traitement contre l'hydropisie. **Tessier**, médecin de l'hôtel Dieu de Lyon démontra les propriétés diurétique de la plante. En 1989 une étude menée avec un placebo a démontré que la reine des prés associée au cassis traitait les maladies rhumatismales chronique. Elle est très bien tolérée, elle ne fluidifie pas le sang comme le fait l'aspirine.

Au temps des celtes, les druides la considéraient comme une de leurs plantes les plus sacrées. En 1652 **Nicholas Culpeper** écrivait que « bouillie dans le vin elle soulageait rapidement ceux qui souffraient de coliques, et qu'elle retenait le flux dans l'abdomen ».

Habitat : Origine Eurasiatique. Elle est présente dans toute la France métropolitaine exception de la méditerranée. Prairies humides, fossés, marais, bords des cours d'eau Beaucoup dans notre région en particulier dans les zones humides des contreforts de Belledonne au lieu dit « le grand goullat ». On la trouve jusqu'à 1800m d'altitude.

Floraison de juin à août

Feuilles alternes, pennées, 5,7,9 ou 11 folioles aiguës au sommet dentées, vert foncé dessus, blanchâtre dessous avec de très petites folioles intercalées entre les autres. Foliole terminale beaucoup plus grande profondément divisée en 3 lobes aigus. Ne pas confondre avec la Reine des bois qui n'a pas de stipules (la petite excroissance feuillée de la base de la feuille)

les folioles pétiolées (avec une petite tige) de la reine des bois alors qu'elles sont sessiles (pas de petite tige) pour la reine des prés.

Tige : en touffe et longue, dressée rougeâtre, peu rameuse

Fleurs : stipules grandes,

Inflorescence compacte et très odorante, fleurs petites de 4 à 6mm blanc crème généralement 5 pétales parfois 6, étamines beaucoup plus longues que les pétales.

Plante souvent en colonie

Aucune confusion possible. Une autre espèce la *Filipendula hexapetala* en France en Suisse et en Belgique sur milieux secs.

Composition : glucoside qui produit par hydrolyse du salicylate de méthyle. Une fois sèche la plante contient de l'acide salicylique d'où l'on tire l'acétylsalicylique c'est à dire l'**ASPIRINE** dont le nom vient d'ailleurs de « spirée ». Elle est riche en tanin, fer, soufre, calcium, gaulthérine, spiréine, héliotropine, vanilline, flavonoïdes et vitamine C.

Propriétés : Feuilles et fleurs sont diurétiques anti-cœdémateuse, sudorifique, cholérétique, somnifère, fébrifuge, tonique du cœur et gastrique., diaphorétiques, antirhumatismales, fébrifuges et antispasmodiques.

Racines et feuilles sont astringentes, vulnéraires et ... détersives (?)

Neutralise l'acidité gastro-oesophagique, antiacide dans tout l'organisme. Est parfois utilisée pour le traitement des cystites.

Charles Madefiso.

Elle présente une combinaison protectrice alors que l'aspirine provoque des ulcérations gastriques, la combinaison de salicylates, de tanins et autres constituants de la plante protège les muqueuses stomacale et intestinale. La reine des prés illustre l'impossibilité de comprendre l'action des plantes médicinales avec leurs seuls constituants actifs isolés.

Utilisation officinale : toute la plante, les fleurs, les feuilles et sommités fleuries, les racines.

Utilisation culinaire : les feuilles sont consommées en salade elles dégagent une odeur de « wintergreen » ou autrement dit gaulthérie, (cette plante dont on tire une HE très anti-inflammatoire).

En infusion ou en thés solaires. On peut les faire macérer dans du vin blanc pour le parfumer en quantité modérée car à fortes doses elles provoquent des nausées. Crèmes et desserts peuvent aussi être parfumés à la reine des prés.

On extrait un colorant jaune de la plante.

En usage externe, elle est cicatrisante

- On utilise les feuilles fraîches sur les coupures brûlures, ulcères.
- En applications chaudes sur les rhumatismes
- En compresses sur les plaies à raison de 2 poignées de feuilles et fleurs/litre à bouillir 15 mn

En interne : hydropisie, oedèmes, hydarthrose et toute rétentions liquidiennes de l'organisme, utilisée dans les cures d'amaigrissement

Antirhumatisme puissant. Maintenant associée au cassis, saule blanc frêne.

Arthritisme, lithiase urinaire, insuffisance biliaire, diarrhée

Infusion «ne jamais faire bouillir »

- 3 ou 4 feuilles fraîches ou 1 c à dessert de feuilles sèches coupées + fleurs dans 1 tasse d'eau froide et porter à ébullition. Infuser 10 mn 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

- Infusion des fleurs dans du vin contre l'hydropisie et les douleurs rhumatismales.

En alcoolature : 1 à 2 cc

Teinture : 10 à 15 gtes 3x /jour

Infusion diurétique : sommités fleuries : 50 gr feuilles de frêne, 50 gr feuilles de cassis, 100 gr reine des prés

- éliminatrice de l'acide urique : 1 c. à soupe dans 1 tasse d'eau bouillante, infuser, 3 ou 4x/ jour
- Anti-cellulite : 1cs verser ¼ de l d'eau bouillante. Macérer la nuit, boire au réveil.
- Contre l'acidité gastrique : en poudre, avaler ½ cc dans un peu d' eau 3 fois par jour.

Mes sources : La phytothérapie de J. Valnet en poche

Plantes sauvages et comestibles de Couplan

Encyclopédie des plantes médicinales de Larousse

Sites internet : plantes.sauvages.free.fr

Larodz.chez-alice.fr/plantes

Wikipedia.org

Baume à la Reine des Prés

pour 480 g au total

43 g de cire d'abeille

324 g de macération huileuse de reine des prés

87 g de macération huileuse d'arnica

11 g d'huile de tournesol

Méanger les huiles, ajouter la cire et faire fondre au bain marie.

Verser dans des pots et ajouter 27 gouttes d'huiles essentielles au choix.

