



Confitures, Gelées, Bonbons de fruit, Crème de marron, Fruits secs

Lettre n°12

www.icimeme64.fr

Avril 2023

Cette lettre « électronique » délivre des informations sur la vie et les nouveautés de la **Maison Ici Même**. Vous êtes ainsi renseigné.es sur les cultures, le travail, la production et les rendez-vous de Pascale de Charentenay depuis ses contreforts du Belchou.

Ce fichier pdf comporte 4 pages en comptant celle-ci. N'oubliez pas de les faire défiler pour avoir accès à toutes les nouvelles.

Prochaines ventes :

Dimanche 30 avril, «De ferme en ferme», Hosta

Samedi 13 mai : Fête de la nature à Lahonce toute la matinée

Voir page 4



30 avril, 10h-18h, "De ferme en ferme"

Venez nous voir in situ, dimanche 30 avril dans le cadre de l'opération « De ferme en ferme » à laquelle je participe. Vous pourrez visiter le verger, recueillir toutes les informations concernant la lutte contre les campagnols, déguster quelques confitures et autres gourmandises, traquer les prédateurs en fabriquant un piège à mouches (pour les framboisiers), ou un "effrayeur" d'oiseaux à base de couvercles de confitures.

Si vous voulez prolonger votre visite **vous pouvez réserver votre repas de galettes et crêpes maison, garnies avec les produits de la ferme.**

Pour mieux appréhender la manifestation, un extrait du communiqué de presse :

« Le dimanche 30 avril, sur l'ensemble du département (64), les producteurs.trices accueilleront le grand public en continu de 10h à 18h. Les visiteurs sont

ainsi invités à se promener de ferme en ferme tout au long de la journée pour rencontrer les paysan.nes, participer à des ateliers et déguster les produits. Un jeu concours est également organisé pour gagner des paniers gourmands.

Pour cette édition 2023, 5 circuits de visites sont proposés, rassemblant une grande diversité de productions : céréales et pain paysan, safran, chèvres, haricot-mais, spiruline, piment, porcs noirs, plantes aromatiques et médicinales, ou encore petits fruits.

Autant d'occasions pour mieux comprendre (...) les fondamentaux de l'agriculture bio et autres principes issus de l'agroécologie, les visites permettent d'aborder plusieurs thématiques : vie du sol, économie des ressources, préservation de races rustiques, ainsi que les aspects sociaux et économiques : choix des circuits de proximité, lien avec le consommateur. La cohérence des pratiques paysannes est abordée dans sa globalité. »



Vie du verger

Arbres en fleurs, petits fruits en pleine bourre, abeilles bourdonnantes, oiseaux vibrionnant, le printemps est bien là avec les joies du renouveau de la nature qui renaît malgré les sécheresses de l'été dernier et de cet hiver.

Quelques pluies ont suffi pour l'instant à faire tout bourgeonner. Évidemment, on aimerait plus de pluie. La terre était sèche, les sous-bois également, mais il a plu abondamment à deux reprises en ce mois d'avril.

On craint toujours les gelées tardives comme l'an dernier, mais chez nous on dirait que les arbres ont retardé leur floraison. Peut-être la neige de cet hiver en est-elle la cause ?



Nous avons rebâti la mare en pierre, elle recueille sans fuite apparente l'eau du trop-plein de la citerne. Cela servira à arroser le potager et les fraisiers qui, j'espère, vont donner de quoi faire quelques confitures.

50 d'arbres perdus à cause des rats taupiers ça fait mal, essentiellement pommiers, quelques cerisiers et poiriers. Ils semblent moins nombreux et nous

menons des actions visant à les déranger : implantation de haies en limites de champs ; plantation de fraisiers, ail, oignons, et autres au milieu du verger, (accompagnée de tourteau de ricin à la fois répulsif et engrais) ; pulvérisation de purin de sureau maison au pied des mûriers ; les poules évoluent désormais dans le verger pour gratter et traquer l'ennemi ; Mimi la chatte commence à sortir, peut-être se décidera-t-elle à lancer la chasse.



Travaux saisonniers

Finir de fendre le bois, remonter la serre pour les semis, faire les semis pour le potager, reconstruire la clôture bois du potager.

Clôturer le verger du haut où poussent les petits arbres greffés pour les protéger durablement des juments mais aussi des intrusions intempestives des animaux errants !

La transformation

Après trois années d'exercice, je suis arrivée à une phase du développement de mon activité qui mérite un outil performant de travail par l'aménagement d'un espace au sein d'un ancien fenil attenant à mon habitation. L'idée est de me faciliter la vie et surtout de rationaliser la partie travail du fruit.

J'ai déposé auprès du Conseil Régional un dossier de demande de subvention destiné aux agriculteurs. Si je suis financée à la hauteur voulue, les travaux devraient démarrer à l'automne par la réalisation d'une cuisine professionnelle, d'un espace de rangement et d'un bureau.

L'ensemble sera isolé et chauffé, je pourrai ainsi vous recevoir dans mon atelier en toute saison,

En attendant je croise les doigts ...

Côté magasins

Quelques marchés à Saint-Jean-Pied-de-Port le lundi matin cet hiver, à Saint-Palais le premier samedi de chaque mois. Pour l'instant, je travaille au verger de façon à avoir une bonne production de fruits cet été.

Il y aura les marchés estivaux, Urt et d'autres (en cours de discussion) et tout d'abord le marché de Lahonce pour la fête de la Nature qui aura lieu cette année le samedi 13 mai en matinée.

J'ai intégré la plateforme de distribution IPARLAB qui vend les produits du Pays Basque aux professionnels. Certains restaurants vont donc proposer quelques-uns de mes produits.

Les locavores d'Urt m'ont également commandé des confitures, ça me donne l'occasion de venir sur les bords de l'Adour.

Gare aux nitrites, nitrates dans nos assiettes

Le 31 mars dernier, au Café éphémère de Bellocq, le journaliste d'investigation Guillaume Coudray a tenu une conférence à partir du livre qu'il vient de publier sur les dangers des conservateurs nitrités présents dans la majorité de nos produits charcutiers, cuits ou crus.

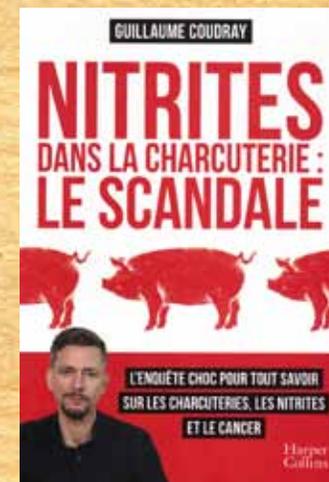
Il se trouve que, paradoxalement, le label bio ne protège malheureusement pas des produits nitrités.

C'est à nous d'être vigilant et de choisir des artisans charcutiers qui travaillent sans ces conservateurs toxiques responsables en grande partie des cancers colorectaux.

Les éleveurs bio produisent des porcs sains dans des conditions d'élevage strictes, on ne comprend pas qu'ils puissent être pour des raisons

commerciales rendus nocifs lors de la transformation.

Guillaume Coudray, *Nitrites dans la charcuterie: le scandale*, Éd. Harper Collins.



Mangez Bio. Le journal Sud-Ouest révèle :

«Lorsque vous croquez dans votre tartine de confiture au petit-déjeuner, il est probable que vous mangiez en même temps quelques résidus de pesticides. C'est ce que révèle une enquête du magazine *60 millions de consommateurs* dans son numéro d'avril 2023, qui a analysé 40 pots de confitures à la fraise et à l'abricot, parmi les plus courants en supermarché.

En réalisant des analyses, le magazine de défense des consommateurs a trouvé des traces de pesticide sur 22 références différentes, soit un peu plus de la moitié des pots de confiture achetés. De quoi vous couper l'appétit de bon matin.

Les confitures à l'abricot sont les plus contaminées. C'est le cas des confitures de la marque « Auchan la Gourmande », « Confipote 65 % de fruits », « Gerblé sans sucres ajoutés » et « Intermarché Paquito extra » qui contiennent deux pesticides interdits par l'Union européenne : la carbendazime et le thiophanate méthyl. Le pot de confiture à l'abricot de la marque « Andros », avec -30 % de sucre, contient lui des traces de carbendazime uniquement.

Pour éviter de manger des pesticides, même à petite dose, *60 millions de consommateurs* conseille d'acheter des marques bio. Parmi les dix marques bio analysées, aucune trace de pesticide n'a été détectée.»

Recette de saison Galette de sarrasin à l'ail des ours, chèvre et compotée d'oignons

Inspirée du restaurant du trinquet à Irrissary, courez-y vite!

Pour la galette de sarrasin, de la farine de sarrasin et de l'eau, un peu de sel et beaucoup de beurre à cuire recto-verso sur une poêle bien chaude ; sur le feu, tartinez la galette de pesto, puis d'oignons, puis parsemez de rondelles de chèvre frais bio de chez nous bien sûr.

Pour le pesto à l'ail des ours: 150 g d'ail des ours, 125 g d'huile d'olive, 100 g de noix ou autres fruits secs (pignons, noisette...) 100 g de vieux brebis râpé, 5 g de sel. Lavez et séchez l'ail (fleurs incluses) puis hachez-le grossièrement. Mixez-le dans un blender avec l'huile d'olive. Torréfiez les noix à la poêle et ajoutez-les dans le blender avec le brebis râpé, le sel et poivre ou piment selon votre goût. Goûtez, rectifiez.

Pour la compotée d'oignons : dans une petite casserole, faites fondre doucement à couvert des oignons émincés avec sel et un peu de sucre dans du beurre.

Retrouvez toutes nos recettes sur www.icimeme64.fr



*Confitures
Gelées
Bonbons de fruit
Crème de marron
Fruits secs*

Un village,

Hosta est situé au cœur du Pays Basque entre Basse-Navarre et Soule, à quelques encablures de la Haute-Navarre. Niché dans un cirque éloigné de l'urbanisation, le village a conservé sa sauvagerie et son authenticité.

des confitures,

Arboricultrice en bio, Pascale a une éthique et use de pratiques agro-écologiques au service d'une petite production.

des livres et du bonheur

Tarifs direct producteur

Pots de confiture et gelée
360 g : 5 euros / 240 g : 4 euros

Passez commande avec la liste des confitures disponibles (ci-dessous) ce sera plus simple pour moi et RAPPORTEZ-MOI LES POTS VIDES SVP

Feijoa 360g, 240g
Mûres-Raisins bio, 360g, 240g
Mûres-Physalis bio, 240g
Mûres-Raisins-Rhubarbe bio, 360g, 240g
Prunes, 240g
Kiwi bio 360g, 240g
Clémentine bio 360g, 240g
Citron bio, 360g, 240g
Gelée de pamplemousse rose bio, 360g, 240g
Crème de marron bio, 360g, 8€ / 240g, 6€
Carré de coing, 100g 5€
Kiwi séchés bio, 100g 5€



Prochaines ventes :

Dimanche 30 avril, 10h-18h

Urrutigaraia - 6410 Hosta.

Samedi 13 mai, 10h-14h

Fête de la Nature. Fronton de Lahonce.

Vente directe sur place :

Pascale de Charentenay,
Urrutigaraia, 64120 Hosta
06 37 42 72 28 •

icimeme64@gmail.com

www.icimeme64.fr



Points de vente permanents :

Encar café «Aux fins palais»,
18, place de la République
65500 **Vic-en-Bigorre**

Salon de coiffure la petite loge, rue pannecau,
64100 **Bayonne**

L'Epicier bio,
5, Rue des Pluviers, ZA du Forum,
64100 **Bayonne**

Ona ta bio,
64240 **Ixassou**

Biomonde Kimua,
64990 **Lahonce**

Sabaia, épicerie associative,
64120 **Larceveau**

Xibero bio, 49 bd Gambetta,
64130 **Mauléon,**

Le Lutrin gourmand
64370 **Morlanne**

Épicerie Bio
64120 **Saint-Palais**

Les récoltes du monde
2 rue de l'église,
64220 **Saint-Jean-Pied-de-Port**

Chez Flo bio,
1 place de la résistance,
40220 **Tarnos**

Gustoki, Josie vous propose une gamme étendue de produits issus de producteurs locaux du Pays Basque, en ligne, avec livraison et drive sur la côte, regardez son site pour trouver ses points de livraison, **<https://www.gustoki.eus/accueil>**