



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

# *Lettre* n°13

[www.icimeme64.fr](http://www.icimeme64.fr)

## **Septembre 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 :**

*vendredi 22 septembre : marché nocturne à Urt de 18h à 21h*

*Vendredi 13 octobre : marché nocturne à Urt de 18h à 21h*

Voir page 4



# Du printemps à l'automne

L'été est déjà fini et je vous ai laissé sans nouvelles. Tout a poussé si vite et si intensément que je n'ai pas levé le nez de mes plantations et de mes pots de confitures ni des marchés d'été si ce n'est pour quelques bains à la rivière quand même.

Maintenant mes congélateurs sont pleins et je ramasse encore des pommes, des figes et des coings. Et les châtaignes ne vont pas tarder ! C'est un peu la course, il faut prendre le rythme, savoir quand transformer, quand cueillir, quand tondre et débroussailler et... quand se reposer. J'oubliais, où vendre, livrer. C'est de tout cela dont je vais vous parler dans cette lettre.

## Vie du verger

Malgré le temps humide tout l'été, (à Hosta le microclimat nous a valu un été couvert juin juillet et jusqu'à mi août), il y a ceux qui ont trop chaud et ceux qui sont trop mouillés. Cela dit les fruits ont été abondants et pas trop abîmés par l'humidité. Fraises, prunes, poires, groseilles, cassis, mûres, framboises, figes, pommes, coing. Et reste à venir les pérouilles et des variétés de pommes plus tardives.

J'ai pu observer les premières argouses magnifiques petites baies orange très fortes en goût mais en très petites quantités. Quelques cynorrhodons sont presque mûrs mais également pour le plaisir du regard plutôt que pour la confiture.

J'ai violemment éclairci les framboisiers et mûriers dont les fruits risquaient de pourrir et cueilli le cassis sous le crachin alors qu'il commençait à tomber.

Dès qu'il a fait beau: girobroyeur, tondeuse, débroussaileuse, la machine de guerre était lancée. Généralement on avait 24h donc pas le temps de tout faire.



Heureusement les derniers jours d'août ont permis de bien se mettre à jour côté tonte et désherbage et l'apport du fumier de poule sur les petits fruits. J'apprends que le fumier de poule est le plus riche en apport selon Maurice Lelong qui écrivit en 1966 le livre « Célébration du fumier ». Comparativement à celui de cheval, du canard et de l'homme c'est « l'étron idéal » pour l'azote, le phosphore, la potasse et la chaux. Le top du top !

Je vais continuer à collecter cet or noir régulièrement comme je collecte le crottin des juments pour les arbres fruitiers.



## Le Labo

Malgré l'absence de réponse du Conseil régional concernant ma demande de subvention pour la réalisation des travaux d'aménagement du laboratoire de transformation, j'ai démarré les travaux.

Le charpentier fait le plancher avec notre bois de cyprès et va monter une mezzanine dans la grange pour délimiter ma cuisine, mon bureau et mon espace de stockage.

Il y aura également un joli espace pour vous accueillir.



## La transformation

Comme vous le savez déjà, j'ai changé de pot pour maintenir un prix correct, les précédents étant devenus hors de prix. Je récupère toujours les pots anciens comme nouveaux car je continuerai à faire la crème de marron au moins cette saison dans les anciens pots. Vous pouvez conserver les couvercles que je ne peux pas réutiliser.

J'ai un bon stock de confitures de toutes sortes. Quand j'aurai fait les gelées de pomme et de coing, je stopperai un peu la transfo et attendrai qu'il fasse plus froid pour m'attaquer aux carrés de fruits que je ferai sécher au-dessus de la cuisinière à bois.

J'ai essayé de nouvelles associations comme pêche-fraise, vous m'en direz des nouvelles.



## Côté magasins

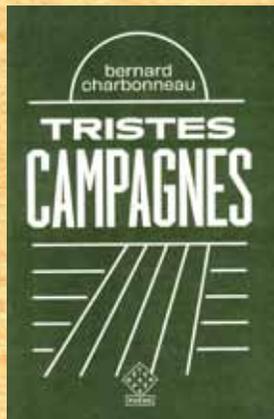
Depuis le mois de juillet je suis au marché de Saint-Palais tous les vendredis matin. J'y propose mes confitures mais également des fruits frais (en ce moment des pommes).

Les marchés estivaux d'Urt ne sont pas terminés, il reste 2 dates le 22 septembre et le 13 octobre, puis je continuerai à venir à Urt une fois par mois pour livrer les locavores.

Si d'autres collectifs de consommateurs sont intéressés n'hésitez pas à les mettre en contact avec moi, je trouve que c'est un bon moyen d'avoir de bons produits bio à prix accessibles.

## Côté lecture

*Tristes campagnes* de Bernard Charbonneau. Dans ce livre paru en 1973 l'auteur nous parle d'une campagne en perdition face au « progrès », mécanisation agricole, remembrement, spécialisation, concentration des élevages, pollution. Aujourd'hui, nous qui avons hérité de ce tout économique pouvons constater les dégâts qu'il n'a fait qu'imaginer avec une grande clairvoyance. Comme d'autres (peu nombreux alors), il alertait le monde, mais la religion de l'argent, de l'économie et du progrès l'a rendu sourd et aveugle à toute réalité.



## Défense du Bio

Je serai présente sur le stand de BLÉ le 8 octobre à la manifestation organisée par Bizi à Bayonne (*Burujabe*), nous parlerons de l'agriculture et de l'alimentation Bio du Pays Basque et proposerons quelques produits bio à la dégustation et à la vente.

L'alimentation de demain sera aussi au programme des rencontres nationales des CIVAM qui auront lieu à Baigorri cette année autour de ce thème.

C'est décidément un enjeu majeur, comment BIEN nourrir tout le monde à commencer par les enfants dans les cantines, les personnes malades à l'hôpital, et chacun de nous dans nos foyers.

Les réseaux de grande distribution détruisent très sûrement toute la filière agroalimentaire, maintenant ils s'attaquent à la filière bio en créant des enseignes Bio sous couvert d'autres noms, chacun a la sienne et peut ainsi vendre des produits bio et mettre la

pression sur cette filière pour qu'elle prenne le chemin de l'agro-industrie et c'est en cours.

Le seul moyen de lutte contre cette société de consommation qui détruit tout est de revenir aux commerces et marché de proximité (les AMAP et autres associations de consommateurs) qui prennent soin de se fournir localement, c'est nous et nous seuls qui sommes les moteurs de l'économie en bout de chaîne.

## Recette de saison La tomate, c'est du steak

De juillet à octobre, la tomate, c'est LE légume bio par excellence; il a toutes les qualités: c'est frais, c'est bon, c'est varié, c'est simple, cru ou cuit, c'est le plat de résistance qui nous tient au corps sans solliciter notre système digestif. D'innombrables recettes sont possibles et simplissimes; celle-ci l'associe à d'autres légumes de saison, courgette et/ou aubergine, oignon.

Pour 4 à 6 personnes, ça dépend des ventres

2 beaux oignons (jaunes ou trébons) que vous émincez et faites précuire doucement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive; salez légèrement.

2 aubergines taille moyenne, bien fermes et bien denses que vous coupez en tranches ou en rondelles de 5 mm d'épaisseur à faire précuire doucement dans une poêle à couvert avec un peu d'huile d'olive, salez légèrement.

2 courgettes (taille petite à moyenne, bien fermes, jaunes ou vertes) que vous coupez en tranches ou en rondelles de 5 mm d'épaisseur

2 ou 3 grosses tomates super-steak que vous pelez avec un économe Victorinox, puis que vous tranchez en grosses rondelles d'un cm.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes que vous saupoudrez de thym et de romarin du jardin, une couche d'oignons, une couche d'aubergines, une couche d'oignons, une couche de tomates que vous salez, et saupoudrez d'aromatiques et de piment d'Espelette.

Placez le plat au four entre 180° et 200°, vous savez que c'est cuit quand ça glougloute dans le plat (entre 20 et 30 minutes).

Pour les gourmands, en fin de cuisson, recouvrez les tomates de fromage de vache ou de brebis râpé que vous laissez gratiner.



Retrouvez toutes nos recettes sur [www.icimeme64.fr](http://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) pour livraison marché de St-Palais**  
**RAPPORTEZ-MOI LES POTS VIDES SVP**

Fraises, 240g  
Cassis, 240 g  
Framboises, 240 g  
Fruits rouges, 240 g  
Poires-Pommes, 240 g  
Pêches-Fraises, 240 g  
Pêches, 240 g  
Mûres, 240g  
Mûres-Rhubarbe, 240g  
Prunes, 240g  
Kiwi bio 360g  
Clémentine 360g, 240g  
Citron, 240g

Sur le versant sud-ouest du Pic Belchou, à Hosta, entre Basse-Navarre et Soule, Pascale élève en bio des arbres et petits fruits. Au fil des saisons, elle récolte également les fruits sauvages de la montagne, et les transforme ici même, dans sa maison. La maison d'édition y a trouvé sa place, alliant les plaisirs de la lecture et de l'écriture à celui du travail de la terre et des fruits. Le verger et les confitures sont certifiés BIO depuis 2023

### Prochaines ventes :

**vendredi 22 septembre** : marché nocturne à Urt de 18h à 21h

**dimanche 8 octobre** : *Burujabe* à Bayonne toute la journée et même la veille regardez le programme sur le site.

**Vendredi 13 octobre** : marché nocturne à Urt de 18h à 21h

**Vendredis matins** : marché de Saint-Palais de 8h à 12h

Interruption des marchés durant les vacances de la Toussaint.

### Vente directe sur place :

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

icimeme64@gmail.com

[www.icimeme64.fr](http://www.icimeme64.fr)

### Points de vente permanents :

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

**Elika**,  
Margaritenttipia  
260 karrika Nagusia  
64250 **Espelette**

**Ona ta bio**,  
64240 **Itxassou**

**Biomonde Kimua**, 64990  
**Lahonce**

**Sabaia**, épicerie associative, 64120  
**Larceveau**

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

**Épicerie Bio**  
64120 **Saint-Palais**

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

**L'épicerie sans fin**  
2, rue Léon-Bérard  
64390 **Sauveterre-de-Béarn**

**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>