



L'AGENDA

ATELIERS PARTICIPATIFS
DANS LE LOCAL DU BIOPAYSAN
(produits et matériel fournis)

tous les mercredis à 17h :

• Initiation à la guitare avec David, 12€ la leçon.

mercredi 2 octobre de 14h à 16h

• Déco d'automne pour le jardin : réaliser des canards en mousses, pommes de pin et grillage à poule 5€ par personne.

dimanche 13 octobre de 10h à 11h30

• Initiation au crochet : 5€ par personne.

Les ateliers d' Alice

samedi 5 octobre de 10h30 à 12h

• Fabrication de bee wraps (emballages écologiques à la cire d'abeille) 20€ par personne.

dimanche 20 octobre de 10h à 12h30

• Crème de jour et démaquillant 25€ par personne.

Autres ateliers thématiques prévus dans les mois à venir

• initiation à la cuisine végétale, jeux de société (tarot), parentalité, zéro déchet, tricot.

Se renseigner auprès du BioPaysan. Le local est un espace convivial et gratuit, accueillant toutes propositions d'activités, d'expositions, de conférences, etc.

N'hésitez pas à nous contacter et à venir nous rencontrer. Vous pouvez aussi chiner à la Ressourcerie, y déposer des objets à recycler ou partager un moment de détente. Une réunion ouverte à tou-te-s a lieu le vendredi de chaque mois à partir de 19h30. Vous y êtes cordialement invité-e-s.

Contactez Delphine ou Ben au magasin ou par email : lebiopaysan@gmail.com

LA TOMATE, QUELLE HISTOIRE !

Originaires des Andes péruviennes, cultivée par les Incas, la tomate fut introduite en Europe au XVIème siècle par les conquistadores. Suspectée d'être nocive à la consommation à cause de sa ressemblance avec les fruits de la belladone, elle fut longtemps utilisée comme plante d'ornement. Sa toxicité supposée lui valut d'être l'objet de nombreuses affabulations : comme poison mais aussi médicament dont l'effet était des plus fantaisistes. Certains l'appellent "pomme d'or", d'autres "pomme d'amour" en raison de propriétés aphrodisiaques fantasmées... A la fin du XVIIIème siècle quelques audacieux s'essayaient à la cuisiner et découvrent son exquise saveur. Elle devient si populaire qu'on en compte maintenant des milliers de variétés. La tomate contient 90% d'eau, 3% à 4% de sucres et de très faibles quantités de protéines et lipides. Elle est riche en vitamines B, K et C. C'est une valeur sûre, au point qu'à l'instar de la monnaie on en fait des contrefaçons. Toute l'année les étals sont emplis de variétés branchées ou pas, andalouses ou bataves, "à l'ancienne" ou non, colorées en jaune ou en vert, toutes également dures, insipides et bourrées de pesticides. Alors quand revient la mi-juillet et qu'au jardin les fruits rougissent naturellement, à nous les bonnes salades, les sauces, les farcies, les poêlées provençales à l'huile d'olive agrémentées d'ail, de thym et de basilic. Profitons-en car nous allons devoir attendre un an avant la prochaine récolte!

Josée-Hélène Leclercq



Envoyez-nous vos photos de phénomènes naturels et autres merveilles découvertes lors de promenades. Ci-jointe, par ex, la photo d'une souche d'arbre sculptée par le vent et la pluie.

Pour la prochaine édition de la gazette envoyez-nous vos textes, nous les publierons.

LA RECETTE

TARTE AUX TOMATES

POUR LE FOND DE TARTE :

- 60g de polenta (facultatif, mais apporte une texture et un gout sympa à la pâte)
- 140g de farine de blé T110 (200g si l'on n'utilise pas la polenta)
- 1/2 càc à 1 càc de sel
- 3 à 4 càs d'huile d'olive
- Eau

POUR LA GARNITURE :

- 200g de tofu rosso,
- 1 briquette de soja cuisine (200ml)
- 1 càc de purée de cajou (ou purée d'amande blanche)
- Un peu d'ail frais ou d'ail semoule
- Sel, poivre
- Quelques tomates (3-4 environ)
- Basilic frais

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer le fond de tarte.

Mélanger les ingrédients secs ensemble.

Ajouter l'huile, mélanger.

Ajouter de l'eau petit à petit, en mélangeant à chaque ajout de liquide.

Lorsque l'ensemble forme une boule lisse, bien malléable, l'étaler au rouleau et le foncer dans un moule. Piquer.

Réserver au frigo.

Pour la garniture, mélanger le soja cuisine, la purée de cajou, la féculé, l'ail, le sel, et le poivre.

Ajouter ensuite le tofu bien émietté.

Répartir sur la pâte. Couper les tomates en enlevant le maximum de leur jus (pour éviter qu'elles dégorgent sur la pâte).

Les disposer sur l'appareil pour le recouvrir entièrement.

Enfourner 25-30 min.

Sortir du four et laisser reposer 5-10 min.

Parsemer de basilic. Bon appétit!

Blandine Péron

la Gazette du biopaysan

Journal d'information local édité par l'association Le Bio Paysan Castellandonnais

NUMERO 2. AUTOMNE 2019

LE PORTRAIT DU MOIS

« C'est un trou de verdure où chante une rivière...Un petit val qui mousse de rayons... »



Le pain de Clément

Sommaire

LE PORTRAIT DU MOIS

Le pain de Clément p. 1 & 2

FESTIVAL

Les Tabarderies p. 1 & 2

CONNAISSEZ-VOUS ?

La symbolique du pain p. 2

Canicule et robinet p. 2

Biodiversité-en-Gâtinais p. 3

Histoire de la tomate p. 4

LA RECETTE

Tarte aux tomates p. 4

L'AGENDA

Les rendez-vous du BioPaysan p. 4

Comment ne pas évoquer Rimbaud lorsque l'on débouche sur le sentier du « Jardin dans la vallée » à Brandard, tant le lieu est enchanteur. On y rencontre Léo qui travaille ses arpentés de terre en permaculture d'où jaillissent des légumes chamarrés et savoureux. En poursuivant le chemin, on arrive à la maisonnette où Clément pétrit et cuit son pain. Clément Drevet n'a pas toujours habité ce hameau, il y venait en vacances quand il était enfant. Il dormait dans « la bobinette », nom de la pièce où il fabrique son pain sans savoir, à l'époque, qu'il y avait un superbe four à bois caché derrière un pan de mur !

Au départ, faire du pain était juste un plaisir à partager avec la famille et les amis. Le souhait d'en faire un métier est venu plus tard. Motivé par son amour de la nature, Clément rêvait d'être guide de montagne et a préparé un diplôme d'éducation physique et sportive. Son ouverture au monde l'a emmené rouler sa bosse dans plusieurs pays dont la Chine où il a passé 3 ans à s'initier aux arts martiaux. A son retour, il a commencé une formation à la boulangerie en autodidacte, échangeant avec des amis et des professionnels. Curieux, il expérimente diverses céréales, blé, seigle, épeautre, sarrasin et autres graines bio. « Quel plaisir de plonger ses mains dans la farine, pétrir et modeler des pains de toutes formes, ronds, longs, en cœur, fuselés, dodus ! raconte-t-il gaiement, et respirer l'exquise odeur de la pâte en train de cuire ! » Convaincu du bien-être que la boulangerie lui apporte, il suit un apprentissage professionnel.

Son CAP en poche, et avec le soutien de ses proches, il s'est lancé. « La fabrication du pain est un labeur

qui demande contrôle et patience me confie-t-il ; à chaque fois le résultat est différent, que ce soit à cause des céréales, du levain, de la température de l'air et de l'eau ou de l'humeur du boulanger... Tout cela va agir sur le mélange, la cuisson, et in fine sur le goût du pain. On est toujours à la merci d'un aléa mais c'est passionnant ! » Contrairement à la levure de boulangerie qu'il faut acheter, on peut fabriquer son levain soi-même : « On mélange la farine et l'eau, on laisse au contact de l'air, on attend et ça prend vie tout seul ».

...suite page 2

Le 1er festival "Les Tabarderies"

organisé par l'association Les Ami-e-s du Bio Paysan s'est déroulé le 1er juin 2019. Il a connu un immense succès.

...suite page 2



UNE EPICERIE BIO

UNE RESSOURCERIE

DES ATELIERS PARTICIPATIFS ET ECO RESPONSABLES

DES EXPOSITIONS

le bio paysan est ouvert :

Du mardi au samedi de 8h30 à 19h30
Le dimanche et jours fériés de 9h00 à 13h.

4 rue Jean Galland
77570 Château-Landon
Tél 0-953-953-114

lebiopaysan@gmail.com
@lebiopaysan
www.lebiopaysan.com



Imprimé sur papier recyclé

CONNAISSEZ VOUS ?

La symbolique du pain

La fabrication du pain est un long processus de transmutation, depuis la culture et la moisson du grain, le pétrissage de la farine, l'ajout de l'eau, du levain et enfin la cuisson.

Depuis la nuit des temps le pain est associé à la vie. Aliment de base, il est chargé d'une importante symbolique dans la plupart des civilisations. Que ce soit dans la littérature ou la poésie, il est sanctifié, honoré, parfois déifié. Le pain est nourriture charnelle et spirituelle.

Il inspire de nombreux proverbes et superstitions : mériter son pain quotidien, le gagner à la sueur de son front, le poser à l'envers porterait malheur, etc. Sans oublier le partage du pain, emblème de la convivialité et de la fraternité. Dans la plupart des villages, on cuisait autrefois le pain dans le four communal. C'était l'occasion de se rassembler et de faire la fête.

J.H.L.



FESTIVAL "LES TABARDERIES"

Canicule et robinet

À la mi-juillet la canicule sévit. Le niveau du Fusain baisse, il n'est bientôt plus qu'un filet puis un puzzle de mares puantes où les poissons suffoquent. Et ça dure. Sous l'œil inquiet des riverains les arbres qui bordent le Chemin des Amoureux, aulnes, saules pleureurs centenaires et autres perdent leurs feuilles.

Désolation, tapis de feuilles, images subsahariennes d'oued à sec.

Va-t-il falloir sortir les bâtons de pluie ? Et, un jour, alors qu'il n'est pas tombé une goutte, à la stupéfaction générale l'eau se remet à couler. Comme si quelqu'un venait d'ouvrir le robinet ! Étonnement, il y a une vanne quelque part qu'on ouvre ou ferme sans même prévenir les riverains. Pour quels bénéfices ?

Pauvre Fusain. À peine remis de la canicule, il subit fin août une éœurante pollution due à des fuites de la station d'épuration.

Encore une histoire de robinet!

Jacques B.



... suite de la page 1 - le pain de Clément

Clément prépare le levain l'avant-veille de la cuisson pour qu'il lève harmonieusement. Quant à la farine, il la pétrit longtemps, à la main, dans son pétrin en bois de hêtre réalisé avec l'aide de son père. Le jour J, il se lève tôt pour allumer son four. « La bonne maîtrise du four peut prendre des années ! C'est tout un art ! »

Notre boulanger enseigne le Tai Chi Chuan les jours où il ne se consacre pas à la fabrication du pain. « J'ai deux métiers qui me comblent. Avec le kung-fu, je cherche l'équilibre et la perfection, avec le pain je suis dans la création. J'essaie de mettre l'énergie (Fu) dans la maîtrise (Kung) du pétrissage et de la cuisson. J'aimerais posséder le Kung Fu du pain ! » dit-il en riant.

Clément et Léo Drevet ont créé l'association « Deux mains » qui leur permet de vendre et fidéliser une clientèle séduite par la qualité de leurs produits. Outre la vente le samedi dans le Jardin de la vallée, ils organisent des stages et des rencontres festives permettant d'apprendre les secrets de la permaculture et de la fabrication du pain.

Le vendredi après-midi Clément fournit au BioPaysan de belles miches travaillées à partir de farines locales issues de l'agriculture biologique : du pain nature et avec des graines, du petit épeautre, des pains aux noisettes-amandes-raisins et ses « pavés Brandard ».

Il livre aussi d'appétissantes brioches, nature et au chocolat.

Josée-Hélène L.



BIODIVERSITÉ-EN-GÂTINAIS

Que serait devenu le Gâtinais si César n'avait pas envahi la Gaule ?

En 58 avant JC, César reçoit du Sénat romain la mission de conquérir la Gaule chevelue (Gaule non romaine). Peu après ses cohortes ne tardent pas à progresser au sein de la forêt primaire qui va de Lutèce au pont de Génabum (Orléans) en passant par Sens, Montargis et Fontainebleau¹. Au milieu des grands chênes, hêtres, trembles et aulnes multi-centenaires elles croisent sous l'épais couvert végétal une faune abondante : cerfs, sangliers, loups, lynx et, en plaine des bisons, des rennes. Les porcs y vivent en toute liberté et se régalent, la saison venue, des glands, faïnes et châtaignes qui abondent. Quel menu ! Mais il y a aussi des tribus gauloises, Carnutes, Parisii, Meldes qui habitent la forêt et voient d'un œil mauvais les centurions et les légionnaires dévaster le pays. Aussi profitent-elles de l'environnement touffu pour se dissimuler et fondre le moment venu sur l'envahisseur. Au fur et à mesure qu'ils s'enfoncent dans la forêt les légionnaires et cavaliers romains craignent de plus en plus les chevelus qui tombent des hautes branches ou surgissent des fourrés pour leur fracasser le crâne. D'où l'idée évidente de faire place nette en abattant les grands chênes et le reste. J'imagine que César qui avait dans son armée des sapeurs de génie – ils l'illustrèrent lors du siège d'Alésia – a ordonné à ses soldats de construire des routes sûres et praticables. "Milites, aedificare itinera tuta"² aurait-il lancé après avoir pris une raclée sur le pont de Dordives. Alors les légionnaires abattent les chênes et les noyers qui sont sur leur passage, brûlent les bouleaux, les trembles, font des feux de joie des huttes gauloises et au passage se fument une Gauloise blonde. C'est ainsi que naît, de Sens à Orléans, la voie de César. La forêt primaire amputée, fragmentée, évolue et prend d'autres formes, certaines espèces végétales se raréfient – ainsi le chêne pubescent dans la vallée du Loing – la faune change, des animaux disparaissent. "L'écosystème a été violé", dirait un écolo moderne. Les siècles passent, mais César a tracé la voie : la déforestation continue son petit bonhomme de chemin. On déboise pour construire, pour se chauffer, cuire les aliments, fabriquer des outils et des armes, dresser des remparts contre les envahisseurs. Quand vers le douzième siècle, surgissent les moines, alors là c'est l'hécatombe!

Depuis longtemps ils dominent la vie quotidienne, imposent leurs lois et leurs modes de vie. Pris de frénésie, ils remontent la robe de bure, relèvent la capuche pointue et s'égayent dans la nature pour abattre tout ce qui dépasse. C'est l'époque des moines défricheurs qui, tels les Croisés, s'acharnent sur les derniers "bois carrés", les dernières haies, les derniers noyers. Qu'est-ce qui les motive ? L'abondance des récoltes certes mais bien d'autres choses encore qui assoient leur richesse et leur pouvoir. La plupart du temps ils trouvent moins fatigant de faire appel à la main d'œuvre locale bon marché qui abonde. Ils font suer le serf pour des avantages négligeables, une petite réduction de la dime!

Ce faisant l'agriculture sort des limbes, d'immenses champs plats comme la main, sans un poil, brûlés par l'essartage (ou brûlis) voient le jour. On y plante des céréales. Au XVIII^{ème} siècle il ne reste plus sur le territoire de la commune de Château-Landon que 190 arpents de forêt sur les 5700 qui existaient du temps des Gaulois. La France devient un des plus grands producteurs céréaliers du monde. François I^{er} et les monarques qui lui succèdent tentent de préserver les derniers "bois carrés." En vain. Les moines défricheurs du douzième siècle ont emboîté le pas au grand Jules...

PAR TOUTATIS !

Jacques Bullot

¹ "Château-Landon en Gâtinais", J.P. Gauquelin, Section histoire et archéologie du foyer rural de Château-Landon, 1995
² "Soldats, construisez des routes sûres." (traducteur internet)

