

C'est le printemps !

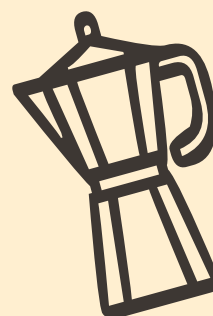
et les conditions sanitaires s'allègent :

Goût Layon va relancer bientôt le moment convivial du dimanche matin avec le café/thé.



Surveillez l'affichage à l'épicerie !

Si de nouveaux bénévoles souhaitent se joindre à l'équipe à cette occasion, bienvenue ! Merci de vous présenter aux épicières.



Et si on se mettait au
ZÉRO DÉCHÊT?

Rencontre proposée par

Samedi 9 avril de 16h à 18h30

En Transition 49 est une association angevine qui assure un lien entre les acteurs locaux soucieux des défis actuels que rencontre l'humanité, comme le réchauffement climatique, entre autres...

Elle a pour objectif d'être un accélérateur de la transition écologique par le biais notamment d'actions locales de sensibilisation, de partages et d'information autour de ces valeurs, ainsi qu'en regroupant toutes ces initiatives au sein d'un annuaire-guide précieux : « Demain en poche ».

Goût Layon accueillera des membres de cette association le **samedi 9 avril de 16h à 18h30** sous un stand devant l'épicerie. La thématique de cette rencontre sera de proposer des solutions pour atteindre l'objectif du Zéro Déchet.

Nous vous attendons nombreux !

Né à Mauléon dans les Deux-Sèvres, André Binonnet a longtemps travaillé dans la région parisienne, puis il est revenu à Beaulieu où il possédait une charmante maison de garde-barrière pour les quinze dernières années de sa vie professionnelle. Il a pris sa retraite depuis 2017 et à cette occasion s'est intéressé davantage à l'alimentation et son impact sur la santé. Il dit avoir évolué dans sa manière de consommer, notamment produits de saison, légumineuses en réduisant la viande et plus de variété en étant vigilant sur la provenance.

Progressivement impliqué dans la vie de l'association Goût Layon il est d'abord bénévole et participe à l'inventaire ou aux travaux de bricolage et menuiserie de notre épicerie. Puis il fait partie du groupe de pilotage chargé des préparatifs et de la tenue du Forum des épiceries d'initiative collective en 2018, à l'occasion des dix ans de Goût Layon.

En 2020, en plein milieu de la pandémie, André devient co-président de notre association. Pour lui, la mission première de son mandat de trois ans est d'assurer la pérennité de l'« aventure » Goût Layon en garantissant les emplois des salariés, en sélectionnant des produits de qualité, locaux et favorables à notre environnement. Et aussi faire en sorte que l'épicerie joue un rôle fort dans la vie du village de Rablay.

Son mandat de co-président lui a permis de dépasser ses propres limites et de se rendre compte qu'il était capable d'accomplir des choses dont il ne se serait jamais cru capable. Être porté par un groupe donne des ailes selon lui et avoir contribué au sacré projet de Goût Layon est une grande satisfaction.

François Verger est originaire du Maine-et-Loire. En 1999, il choisit d'habiter à Rablay sur Layon avec sa famille dans sa maison « coup de cœur ».

Grâce à l'association de parents d'élèves de l'école où il est accueilli chaleureusement et au festival de Rablay, il intègre progressivement l'association Goût Layon. De fil en aiguille il s'engage en tant que bénévole, coordonnateur de l'atelier bricolage. Il s'investit grandement dans les préparatifs et lors de la tenue du Forum des épiceries d'initiative collective en 2018. Il participe ensuite activement au CA, anime le pôle RH de Goût Layon et accepte la co-présidence en mars 2021.



« C'est un beau défi à relever, n o t r e responsabilité est grande pour maintenir une bonne ambiance, véhiculer les valeurs de Goût L a y o n , transmettre, dynamiser l'association, rendre le CA plus actif et surtout créer des binômes et des groupes de projets afin de

tendre vers une présidence collégiale ».

Pour François, l'investissement remarquable des salariées ainsi que l'engagement des membres des pôles et des bénévoles permettent de tisser un lien humain primordial pour la vie de l'association Goût Layon.

Lise remplace Aude, en congé parental jusqu'à septembre. Depuis février 2021, elle habite rue de l'église à Rablay. Après avoir été pendant dix ans employée puis manager d'équipes (jusqu'à 40 personnes) dans la restauration rapide à Angers, Lise a souhaité faire une pause pour se recentrer sur ses valeurs. Le rythme trépidant de la restauration rapide, le manque d'humanité, la surconsommation, les pertes considérables de nourriture, le mépris pour l'environnement (huile de palme) et la santé, tout cela ne correspondait plus à ses valeurs.

En 2020, elle s'est formée à distance pour devenir énergéticienne et gemmo-thérapeute. Elle voudrait s'installer avec d'autres praticiens liés aux médecines douces et alternatives, dans la campagne près de Rablay.

Lise souhaite, grâce à son expérience à Goût Layon, réduire l'écart existant entre ses convictions et sa vie professionnelle. Elle connaissait déjà bien Rablay, ayant participé au festival et connu des amis habitant ici. Elle a fréquenté l'épicerie comme dépannage dès son arrivée à Rablay.

Son expérience à Goût Layon lui apporte beaucoup car elle lui permet de se sentir utile, de connaître beaucoup de gens et de découvrir de nombreux produits, tous de qualité. Nous lui souhaitons de pouvoir continuer à vivre à Rablay et de réussir son futur projet de vie.

Pierre Bauer, originaire du Mans, remplaçant d'Angélique, est le premier salarié masculin de notre épicerie. Âgé de 32 ans, Pierre en paraît dix de moins. Après un BTS en vins et spiritueux à Montreuil-Bellay, il a obtenu une licence dans ce domaine à Tours. Engagé comme stagiaire dans la boutique Lavinia près de la Madeleine à Paris, un caviste de référence (6.500 vins de 30 pays), il y est resté dix ans et s'est constitué un solide réseau ainsi qu'une excellente connaissance œnologique.

En septembre 2021, il décide de se lancer dans la viticulture et emménage dans l'ancienne école de Rablay, Grande Rue. Il cherche à acquérir quelques hectares de vignes en chenin et travaille à l'épicerie en attendant d'acquérir le domaine viticole de ses rêves. Souhaitons-lui de pouvoir le trouver rapidement et de nous surprendre bientôt au rayon vins de Goût Layon.



CAPRINS DES PRÉS

Nous sommes accueillis ce samedi matin ensoleillé de février par Jérémie et Tiffany Errien. Ils nous font visiter leur exploitation des Caprins des Prés. Simba, tout jeune border collie et futur gardien du troupeau manifeste sa joie de nous rencontrer. Sans être originaires du milieu de l'élevage, après avoir terminé un BTS agricole option production de semences, Tiffany et Jérémie ont eu pour projet de s'installer. L'option semence, leur spécialité de formation, a vite été écartée pour des choix plus écologiques. Pourquoi pas l'apiculture ? Ce choix ne pouvant se réaliser, ils se sont dirigés vers l'élevage de chèvres.

En septembre 2009 ils se sont installés dans leur chèvrerie au lieu-dit des Loges à Faveraye Mâchelles. Ils ont repris le troupeau, les bâtiments et la moitié des terres d'une structure déjà en place. Ils en ont acquis le reste en 2013. Cette même année, ils ont commencé leur conversion en bio qui est devenue effective en 2015.



Soucieux du bien-être animal et de la préservation de notre planète, Tiffany et Jérémie font partie du CIVAM du Haut Bocage à Mauléon (Centre d'initiative pour valoriser l'agriculture et le milieu rural) Il s'agit d'un réseau d'agriculteurs et de ruraux travaillant de manière collective à la transition agro-alimentaire. Ce groupe s'inspire des principes de l'éducation populaire.

Sur une exploitation de 80 hectares, ils cultivent des céréales (maïs, tournesol, sorgho, avoine, vesce) afin d'avoir une quasi autonomie alimentaire pour leur troupeau. Ils possèdent aussi des prairies pour le pâturage des animaux et le fauchage. Après avoir été bottelée, l'herbe récoltée précocement au printemps est enrubannée pour permettre la conservation par fermentation. Plus tard en saison, ils font du foin. L'enrubannage sous plastique leur pose problème, ils espèrent trouver une autre solution pour conserver un fourrage de qualité.

Ces cultures à la ferme assurent ainsi la majeure partie de l'alimentation des 300 chèvres. Il faut y ajouter des protéines achetées à un fabricant. Ce complément est choisi d'origine française, pour garder une cohérence dans leur système.

Les chèvres, de race alpine, sont des laitières. La chèvre est sensible aux parasites, ce qui demande une grande vigilance. Tiffany et Jérémie réfléchissent à la manière de prévenir ces troubles intestinaux et pulmonaires, tout en évitant les traitements chimiques. La chèvre est plus une cueilleuse qu'une pâturante. Ils traitent leurs chèvres une fois par an si les analyses en montrent la nécessité et pratiquent le pâturage tournant pour limiter le risque d'infection.

Chaque jour, leurs bêtes broutent sur de l'herbe nouvelle. La chèvre est un animal ruminant. Elle est écornée à l'âge de dix jours, une opération réalisée sous sédation qui évite les blessures lors des jeux de domination à l'âge adulte. Les chevrettes sont élevées sous les mères pendant 1 semaine en permanence puis jusqu'au sevrage 2 fois par jour (<https://www.youtube.com/watch?v=pqalrTJaseM>).



La production des Caprins des Prés est principalement laitière jusqu'à aujourd'hui. Pendant dix mois, chaque chèvre donne, grâce à une traite biquotidienne, 750 litres de lait. Chaque année 185.000 litres de lait partent via le groupement de producteurs « Lait Chèvres Bio Ouest » qui travaille avec une laiterie vendéenne ainsi qu'une fromagerie du Tarn et Garonne. Sylvie Jobard, fromagère fournissant Goût Layon en fromages de chèvres, utilise le lait des Caprins des Prés.

Jérémy a introduit récemment des boucs de race Boer, une race à viande d'Afrique du Sud. Il s'essaie à des croisements avec les chèvres alpines. Depuis quelque temps, il a diversifié sa production en proposant de la viande de cabris. Séparés de leurs mères à trois jours, ces cabris sont placés dans un enclos avec des chèvres allaitantes. Ils sont ainsi nourris au lait naturel durant leurs deux premiers mois. Ils reçoivent ensuite des rations sèches puis vont pâturer. Les cabris sont abattus vers 7 mois. La viande de cabri est disponible à la vente entre octobre et décembre. C'est une viande rouge maigre qui contient peu d'acides gras saturés et de cholestérol. Cette viande sous vide, ainsi que des tajines, saucisses et rillettes sont vendus à la ferme, au marché de Vihiers ainsi qu'à Goût Layon.



À la fin de cette matinée riche en découvertes, nous visitons la chèvrerie organisée en trois espaces, chèvres en attente de mise bas, chèvres avec leurs petits, chèvres à traire. La salle de traite attenante reçoit 60 chèvres à la fois. La traite dure 1 heure 15 matin et soir, et peut être assurée par une seule personne grâce à un mécanisme ingénieux. Un salarié est venu renforcer l'équipe, ce qui permet à Tiffany et Jérémy de profiter d'un week-end par mois.



Pour notre plus grand bonheur, nous assistons à la mise bas d'un chevreau. Tout se passe très vite avec l'aide de Tiffany entrée dans l'enclos pour aider la jeune chèvre dont c'est la première gestation. La chèvre dévore le placenta. Le colostrum est donné au chevreau et l'excédent est trait pour les autres animaux de la ferme. Contrairement aux idées reçues dans la profession, Tiffany et Jérémy sont fiers de leurs deux victoires, le pâturage tournant des chèvres et l'élevage des petits sous la mère.

Nous les remercions vivement pour cette très belle visite, chaleureuse, qui nous a beaucoup appris.

Ce mois-ci des recettes spéciales papilles des plus petits (et gourmandise des plus grands quand même !)

Galettes de millet aux poireaux (recette de Piccolo)

2 beaux poireaux, 2 verres de millet, 2 œufs, de l'ail haché, du basilic, du gruyère râpé ou comté (environ 100 g), un peu de sel.

Faire cuire le millet 15 min dans 2 fois son volume d'eau sans remuer pendant la cuisson. Couper le poireau en petits morceaux et le cuire dans une poêle huilée (ou dans un wok) avec l'ail et le basilic.

Mélanger le tout : millet, poireau, fromage, œuf et faire des petits tas dans une poêle huilée, les aplatir et les retourner au bout de quelques minutes.

Les enfants aiment beaucoup, ça fait des petites galettes qu'on peut manger avec les mains, trop bien !

Gratin de carottes aux corn-flakes (recette de Piccolo)

80g de corn-flakes, 3 cuillers à soupe de margarine, 50g d'oignons hachés, 3 cuillers à soupe de farine, 20 cl de lait, 100 g de gruyère râpé ou comté, 5 carottes moyennes cuites, un peu de sel.

Faire fondre 2 cuillers à soupe de margarine. Mélanger avec les corn-flakes concassés. Laisser reposer.

Faire fondre la cuiller à soupe restante de margarine dans une grande casserole, à feu doux, ajouter les oignons. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, sans les faire brunir. Ajouter la farine, saler, verser le lait graduellement. Remuer jusqu'à un mélange homogène. Augmenter la température à feu moyen jusqu'à l'épaississement du mélange, tout en continuant de remuer.

Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirer du feu, ajouter les carottes cuites préalablement coupées en rondelles.

Verser le mélange dans un plat allant au four.

Enfin étaler de façon homogène le mélange corn-flakes margarine sur le dessus de la préparation.

Mettre au four (180°) durant 20 minutes.

Panna Cotta aux graines de chia (recette de Same Same)

1 boîte de lait de coco (400mL), 80g de graines de chia, 2cs de sirop d'érable (ou autre sucre), une pincée de vanille en poudre ou quelques gouttes d'extrait de vanille liquide.

Mélanger tous les ingrédients en terminant par les graines de chia et laisser reposer au moins 1h au frais (parfois moins en fonction de l'épaisseur du lait de coco).

A déguster nature, ou avec un coulis de fruits rouges, de la crème de châtaigne, ou bien une mangue mixée avec quelques gouttes de jus de citron vert, ou encore aromatisé avec du chocolat en poudre ou de la chicorée soluble (ajouter 2-3Ccs au mélange d'ingrédients de départ). Laissez libre cours à votre imagination ou à celle de vos enfants pour décliner cette recette!

On adore l'onctuosité du lait de coco et le "croqui-gluant" des graines de chia !!