

## Les producteurs de novembre 2008

**Willy Bühlmann** (pommes, jus de pomme, poires) cultive plusieurs sortes de pommes dont il fait aussi du jus, ainsi que poires, pruneaux et raisin (livré à la Cave Vevey-Montreux), blé et maïs. Sa femme et son fils travaillent aussi sur l'exploitation. Sa production obéit aux conditions des prestations écologiques requises (P.E.R.).

Marché à la ferme (vinaigre, vin cuit, miel, fromage de Jaman, etc.) mercredi et vendredi de 16h30 à 18h30, samedi de 9h à 12h.

Willy Bühlmann, route de Chailly 256, 1814 La Tour-de-Peilz

**Raymond Forney** (pommes de terre Désirée et Charlotte, panais, carottes, oignons jaunes, courge potimarron ou Butternut) cultive lui aussi au minimum selon les normes P.E.R. La grande diversité de ses produits (2 hectares de culture maraîchère sur les 24 que compte le domaine) se retrouve sur le marché de Vevey tous les mardis et samedis, excepté en janvier. Diverses variétés de tomates non traitées (été) et de légumes anciens (hiver) comptent parmi ses spécialités. Sa femme et sa fille travaillent avec lui, ainsi que deux personnes à plein temps et des intérimaires.

Raymond Forney, Le Closy, 1070 Puidoux

**La famille Martin** (saucisse aux choux) gère 53 hectares. Vaches allaitantes, taureaux, génisses, porcs et poules produisent non seulement la viande dont s'occupe un des fils de la famille, maître boucher, mais aussi du fumier. Ce dernier, mélangé à d'autres déchets (moulin, gazon du golf proche, etc.), fournit du biogaz. A son tour, le biogaz produit l'électricité pour toute l'exploitation, le surplus étant injecté dans le réseau. Georges Martin a été distingué pour sa contribution à la préservation de l'environnement.

Self-service (boucherie-charcuterie, oeufs) 7 jours sur 7, de 8h à 21h.

Boucherie ouverte mardi, jeudi, vendredi, samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h.

Georges Martin, la Grange-à-Jaunin, 1071 Chexbres

**Gilles Roch** (huile de colza, oignons rouges) cultive environ 30 hectares de légumes, de céréales pour la farine, et de colza pour l'huile. Il travaille avec une dizaine d'employés dont quatre permanents, et peut compter sur l'aide de sa famille. Sa production, entièrement bio, est proposée sur les marchés de Morges, de Lausanne et de Nyon, en vente directe un jour par semaine au Marché des Biolettes, ainsi que sur Internet ([marchedesbiolettes@hotmail.com](mailto:marchedesbiolettes@hotmail.com)).

Vente directe au Marché des Biolettes le vendredi de 16h30 à 19h30.

Gilles et Pascale Roch, Marché des Biolettes, 1144 Ballens

**Andreas Wüthrich** (tomme de Lavaux, farine d'épeautre) s'occupe de 25 hectares avec l'aide de sa femme et de leurs trois fils. L'exploitation, entièrement en production biodynamique, fournit des pommes de terre ainsi que de l'épeautre, et compte actuellement quatorze vaches laitières. Grâce au lait obtenu quotidiennement, la famille Wüthrich fabrique la tomme de Lavaux que l'on peut retrouver tous les mardis et samedis au marché de Vevey, au stand de la famille Andrié.

Andreas et Ulrike Wüthrich, Praz-Constant, 1070 Puidoux

**La Cave Vevey-Montreux** (jus de raisin) est une association fondée en 1939 qui regroupe 78 viticulteurs des communes de Chardonne, Vevey, La Tour-de-Peilz, St-Légier, Blonay, et Montreux, soit 40 hectares environ. Pour la troisième fois cette année, la Cave commercialise du jus de raisin, sur proposition d'un des membres du comité qui a pensé aux enfants et aux personnes ne consommant pas d'alcool.

Ouverte du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h, samedi de 8h à 12h.

Cave Vevey-Montreux, av. de Belmont 28, 1820 Montreux

# Stockage et utilisation des produits de novembre 2008

## Epeautre

La farine est meilleure fraîche, utilisez-la donc rapidement.

## Pommes

A stocker dans une cave non chauffée, ou sur un balcon dans un carton à l'abri du soleil. La Boskoop donne d'excellents gâteaux.

## Pommes de terre

A stocker comme les pommes, au frais, à l'abri de la lumière et du gel. La Désirée (peau rose) est idéale pour le gratin mais se fait aussi en robe des champs, à la vapeur et sautée. La Charlotte se cuisine en salade, en robe des champs et à la vapeur.

## Panais

Le panais est une plante rustique et ancienne, déjà connue des Romains. Sa valeur nutritionnelle est à peu près égale à celle de la carotte. On le conserve au frais (il est même meilleur gardé au frigo). Il s'utilise cru ou cuit, en vinaigrette, soupe, pot-au-feu, sauté, à la crème, en purée, ...

## Potimarron

En forme de figue et de bonne conservation, avec un goût rappelant celui du marron, il s'améliore au cours de la conservation (2 mois sans problème), à température ambiante, et non au froid. Une fois entamé, le mieux est de congeler sa chair coupée en gros dés et cuite à la vapeur (environ 5 minutes dans une marmite à pression). **Ne l'épluchez pas** ! On le cuisine aussi bien sucré que salé, en tartes, en soupe, en pot-au-feu, au curry,...

## Courge Butternut

La chair jaune-orange de cette variété est tendre et possède un très fin goût de beurre.

## Huile de colza

Pressée à froid au moulin de Sévery, riche en acides gras insaturés, dont les oméga-3. Les gousses de colza s'ouvrent dès qu'elles sont sèches et les graines tombent facilement. Le moment de la récolte est donc délicat : un orage peut faire perdre jusqu'à 60 % de la récolte !

Les graines une fois pressées, les tourteaux sont donnés au bétail. A utiliser à froid pour la salade.

## Saucisses aux choux

Conditionnées sous plastique pour éviter les dégâts dus à la manipulation, elles peuvent y rester jusqu'au moment de la cuisson. Les pocher à l'eau frémissante environ 30 minutes, après avoir coupé la ficelle, ce qui leur permet de gonfler sans éclater.

## Tomme de Lavaux

Provenant de vaches pâturant toute l'année sur les flancs du Mont-Pèlerin, ce fromage mi-dur se mange à la main, mais donne aussi de délicieuses croûtes. On peut aussi l'utiliser pour une fondue, en mélange avec gruyère et/ou vacherin.

## Jus de pomme et jus de raisin

Garder le carton couché dès qu'il a été entamé.