



#### produit du mois : farine Maïs grand roux de la ferme de Peotenia



La polenta de maïs Arto Gorria (Grand roux basque) est issue d'une ancienne variété de maïs, produite sur son exploitation. Je cultive ce maïs sans aucun apport de produits chimiques, il n'est pas irrigué et le désherbage est effectué mécaniquement.

Il est récolté en octobre, séché naturellement à l'extérieur (en cribs) et moulu sur notre ferme. Cette mouture est effectuée avec notre moulin mobile, que nous partageons avec 9 autres paysans.

#### produit du mois : épazote



epazote ou le thé du Mexique, est une espèce de plantes à fleurs qui appartient à la famille des Amaranthaceae et du genre Dysphania. C'est une herbacée annuelle ou vivace de courte durée qui est originaire d'Amérique. Elle a été acceptée et considérée comme naturelle un peu partout dans l'univers. Ce thé est juste riche en huile essentielle, en tanins et en sucres amers. Parmi ses fonctions, il y a la stimulation des fonctions digestives. Les sommités de l'épazote sont récoltées à la main traditionnellement. Son séchage des parties retirées relève d'une méthode délicate et minutieuse. En effet, il faut que les feuilles soient bien étendues, de sorte que les rayons soleils puissent sécher toutes leurs surfaces. Une fois que le processus achevé, elles doivent ensuite être conservées dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière pour éviter qu'elle se dégrade. L'épazote est donc une plante médicinale utilisée depuis la période préhispanique. Les peuples autochtones tels que les Mayas, les Mexicas et les Zapotèques l'utilisaient à la fois pour assaisonner et pour soigner des maladies telles que les ballonnements, les vomissements et la diarrhée. Nous vous invitons à en apprendre davantage sur cette plante et à vous imprégner de ses multiples propriétés curatives.

Qu'elle soit fraîche ou séchée, l'épazote est inévitable dans la cuisine mexicaine et guatémaltèque. Elle s'utilise pour préparer des soupes, bouillons, quesadillas ainsi que les frijoles refritos. L'épazote est dotée d'une senteur et d'un goût forts grâce à l'alcaloïde que l'on rencontre. Pour une première dégustation, la majorité n'aime pas son goût mais elle réessaye et finit par s'habituer naturellement. La feuille de l'épazote a un goût assez aromatique. En effet, on peut y détecter le camphre, la menthe, le citron et l'eucalyptus. Ces derniers restent dans l'arrière-bouche pour un certain temps et avec une note ronde, chaude et édulcorée comme celle de l'artichaut.

#### produit du mois : huile d'amandon de pruneau



L'huile d'amandon de pruneau utilisée par Matière Brute est une huile végétale noble, extraite des amandes de prunes par première pression à froid. Ce procédé d'extraction permet de conserver les propriétés et bienfaits de cette huile très riche et nourrissante.

L'huile vierge d'amandons de pruneaux est issue de la prune d'Ente, variété de l'espèce Prunus Domestica, cultivée selon le cahier des charges de l'agriculture BIO, pour la production de Pruneaux d'Agen. Les prunes d'Ente sont récoltées à maturation entre mi-août et mi-septembre :

Leur enveloppe présente une couleur caractéristique, violet à reflets bleus.

Leur chair, de couleur miel, est alors délicieusement sucrée et juteuse et possède d'excellentes propriétés antioxydantes.

Les nombreuses propriétés cosmétiques et nutritionnelles de cette huile biologique, en font un ingrédient de base indispensable pour relever des préparations culinaires et enrichir des produits de beauté certifiés BIO.

Riche en vitamine E

L'huile vierge de prune se compose de 700 ppm de tocophérols, soit 15 mg de vitamine E pour 100 grammes d'huile, soit 25% des apports nutritionnels conseillés par jour pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal (ces valeurs peuvent varier avec l'âge, le sexe et l'activité physique). Sa richesse en vitamine E lui permet de porter l'allégation fonctionnelle réglementaire relative à la protection des membranes cellulaires.

Source d'oméga 9 et d'oméga 6

Ideale en usage alimentaire, cosmétique ou nutraceutique, l'huile de prune est composée de 75% d'acide oléique (oméga 9) et de 20% d'acide linoléique (oméga 6). Les oméga 6 et 9 jouent un rôle bénéfique sur l'organisme.

#### produit du mois : feuilles de figuier

Chez le figuier, il n'y a donc pas que les figues qui se mangent. Les feuilles aussi présentent des propriétés intéressantes dont il serait dommage de se priver. Utiliser les feuilles du figuier permet ainsi de lutter naturellement contre plusieurs problèmes de santé.

Il est donc possible de cueillir les feuilles du figuier dès leur apparition au printemps, mais également durant la saison des figues, à savoir de juillet à octobre. Mieux vaut aussi faire l'impasse sur les feuilles trop anciennes, bien trop fibreuses. Choisissez celles qui affichent un beau vert tendre et ne sont pas encore trop cassantes.

Comment les faire sécher ?

Si vous souhaitez faire sécher les feuilles de figuier pour les conserver plus longtemps, vous pouvez les regrouper en petits bouquets à suspendre dans un endroit ensoleillé. Exposez les feuilles directement à la lumière du soleil quelques jours, jusqu'à ce qu'elles soient totalement sèches. Autre méthode : les disposer dans un récipient peu profond, afin de les exposer de la même manière à la lumière du soleil.

#### astuce du mois: parures de cèpes



Récupérer toutes les parures de vos cèpes. Lavez-les, essuyez-les et faites-les sécher au four environ 20 mn à 100°. Dans une casserole, mettez de l'huile d'arachide, ajoutez vos parures de cèpes séchées. Faites cuire cette huile jusqu'à atteindre la température de 70°, c'est facile, contrôlez avec un thermomètre de cuisine, aujourd'hui on en trouve partout!

Laissez infuser 30 minutes, filtrez le mélange, versez dans une bouteille et conservez-la plusieurs mois...C'est une recette merveilleuse, très économique et qui ajoute beaucoup de saveurs

à vos préparations.

#### recette du mois : sirop de feuilles de figue



Choisissez 35 feuilles de figuier fraîches. Lavez-les bien et laissez-les sécher pendant 24 heures pour que la substance laiteuse sèche. Versez 1,3 l d'eau dans une casserole moyenne et faites bouillir les feuilles à feu moyen-vif pendant un quart d'heure. Retirez du feu et laissez le mélange reposer 24 heures. Après, chauffez l'infusion et faites bouillir de nouveau afin qu'il en reste 1 l. Retirez les feuilles et ajoutez 1 kg de sucre roux bio . Mettez sur un feu doux pour obtenir une épaisseur moyenne. Dix minutes avant de retirer du feu, ajoutez 1 cuillère à thé d'acide citrique. Chauffez légèrement les bouteilles dans lesquelles vous envisagez conserver le sirop pour équilibrer les températures. Renversez sur les couvercles pour sceller bien. Presque tous les sirops sont une bonne base de cocktails d'été rafraîchissants. Le sirop de lavande, par exemple, ajoute une saveur florale à une variété de boissons.

#### le chef à cuisiné pour vous :

Menu C'YUSHA 38 €

Taloa de maïs grand roux de la ferme de Péoténia à la brousse au piment Jalapeno, avocat fumé aux fèves de cacao, Bouillon de maïs à l'épazote

Maquereau laqué au miso, nouille Soba, suc de carotte à l'huile d'amandons de pruneau

Ou

Porc fermier du Sud-Ouest confit au tabac du Périgord, jus au gruë de cacao, Crèmeux panais aux fèves de Tonka

Les fromages affinés

Ou

Fraicheur de raisin Muscat du mont Ventoux, Crèmeux chocolat Saint Domingue 70%, sorbet vigne rouge

La surprise ! 48 €

Pour l'ensemble des convives

Partez à la découverte de 6 services issues de mon inspiration du moment

Le Confiance ! 68 €

Pour l'ensemble des convives

Le menu Surprise accompagné d'une coupe de champagne et de deux verres de vin

Bien à vous,

Pierrick Célibert