

L'ACTU #42

des Compagnons

juin - septembre 2019



Avec nous, vous êtes dans le bon !

EN CUISINE

*LES PETITES PIÈCES FRAÎCHEUR
ONT LA COTE !*

RENCONTRE

Frédéric et Myriam Sendra
à Manosque (04) engagés dans
l'élevage de porcs noirs gascons

EN BOUTIQUE

À chaque valeur découverte, son lot remporté !





De bouche à oreille



L'adresse !

Boucherie de la Plaine

41 bd de la Plaine - 04100 Manosque
Tel. 04 92 75 98 28

Ouvert du mardi au dimanche matin
de 7h00 à 12h30 et de 15h30 à 19h30

Spécialités : saucisson sec (médaille d'or),
andouillettes, boudin noir à l'oignon,
pieds paquets, jambon fermier, bœuf
du Limousin...

Web : <https://compagnonsdugout.fr/compagnons-du-gout/boucherie-dossetto-manosque/>

Direction l'exploitation de la Ferme La Palud, installée à 650 m d'altitude dans la commune de Vaumeilh (04200). **Accueillis chaleureusement par Frédéric et Myriam Sendra, nous partons à la découverte de leur élevage de porcs noirs gascons.**
Tout un programme !

Un engagement commun pour la qualité

Avant de parler cochon, intéressons-nous à l'histoire de deux passionnés au service de la qualité. **Myriam, agricultrice et éleveuse, a obtenu son BP Responsable d'Exploitation Agricole en 2013.** Elle s'occupe quotidiennement de la ferme et de l'élevage des porcs noirs. **Frédéric, lui est boucher charcutier de formation,** une histoire de famille, d'oncle en neveu, depuis 1979. Il gère toute la transformation de la viande et sa commercialisation dans sa boutique à Manosque.

Zoom sur le parcours de Frédéric

Frédéric Sendra a tenu une première boucherie à Valensole, en association avec son oncle, Robert Dossetto, de 2001 à 2015. Une opportunité s'est présentée à Frédéric en 2010 qui a ouvert une seconde boucherie à Manosque.

Frédéric et Robert ont donc géré pendant plus de 5 ans deux points de vente. **La vente de la première boucherie à Valensole en juillet 2015 a permis à Frédéric de se lancer dans ce projet d'exploitation agricole qui lui tenait à cœur.** Tant l'élevage des bêtes d'exception que le savoir-faire charcutier sont une histoire de famille. **Frédéric est aujourd'hui fier de suivre les traces de son grand-père.**

Frédéric et Myriam ont réalisé de longs travaux dans la ferme La Palud acquise en octobre 2016 avant de pouvoir y emménager en août 2017. **Les quinze premiers porcelets âgés de 3 mois sont arrivés en décembre 2017, tout droit venus d'un éleveur du Gers. Depuis un an, Frédéric a racheté plusieurs porcelets, afin de les faire grandir et se reproduire à la ferme.**

Horizon 2020 : porcs nés, nourris et élevés à La Palud

À la date de notre rencontre en octobre 2018, l'exploitation comptait 33 porcs et les premières naissances ont eu lieu au printemps 2019 avec les porcelets achetés quelques mois auparavant. **L'objectif de Frédéric et Myriam est de devenir autonomes au printemps 2020 en élevant une cinquantaine de porcs par an.** Autonomes, c'est-à-dire qu'ils n'auront plus besoin d'acheter des porcelets puisque l'élevage sera constitué de suffisamment de bêtes pour vivre et se reproduire entre eux.

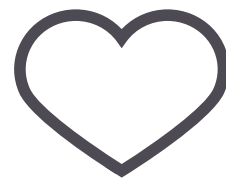


41 hectares de verdure, un bel espace pour bien grandir !

Frédéric et Myriam accordent beaucoup d'importance au bien-être et au respect animal. **Les porcs noirs sont élevés en plein air au cœur des Alpes-de-Haute-Provence.** Piscines naturelles, boues, cabanes... les porcs noirs vivent, en liberté, dans de grands parcs. **Elevés sans anneau, ils grattent la terre toute la journée pour trouver de quoi manger (herbes, racines, glands...), ce qui sale naturellement leur viande.** Une ration de trois céréales (blé, orge et pois) leur procure les apports nutritifs nécessaires. La race des porcs noirs gascons a une croissance lente (15 mois idéalement à terme), un temps d'adaptation est donc nécessaire pour rendre l'exploitation autosuffisante et pérenne.



Nos coups de cœur



PRODUITS

Barbecue ou plancha, on savoure !

C'est de saison ! Les viandes à griller ont la cote. Changez des traditionnelles chipolatas et demandez à votre artisan de vous faire découvrir des recettes originales spécial "barbecue". Cigalines thym-citron, chorizo à griller, saucisses provençales ou chèvre-miel, magret de canard... régal des papilles en perspective !



EN BOUTIQUE

Du 20 septembre au 6 octobre, faites le plein de cadeaux

Être Compagnon du Goût est un signe de reconnaissance, mais c'est aussi un engagement pour chaque artisan basé sur le partage de valeurs communes. Des valeurs qu'ils vous invitent à découvrir, autour d'un jeu à gratter. À chaque valeur découverte, son lot remporté !



RAPPEL

Comment trouver un Compagnon du Goût sur son lieu de vacances ?

Mer ou montagne, durant vos congés d'été, vous devriez pouvoir trouver un Compagnon du Goût de qualité qui partage le même savoir-faire que votre artisan habituel.

Rendez-vous sur www.compagnonsdugout.fr, rubrique "Où nous trouver" et cliquez sur le bouton "Géolocalisez-moi".



DISTINCTIONS

Deux Compagnons dans le guide Gault & Millau



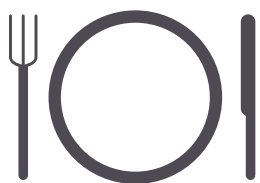
Il y a des artisans tellement passionnés par leur métier que quoi qu'ils entreprennent, ils réussissent. Toutes nos félicitations à Freddy Bastet installé à Cléon d'Andran (Boucherie des Andrans) et à Philippe & Marie Ferrero artisans à Sérignan. Ils viennent d'être sélectionnés par le célèbre Guide Gault & Millau.

À LA UNE

Découvrez en avant-première le spot de l'Association Petits Princes

C'est avec beaucoup de joie que nous vous présentons le nouveau spot de l'Association Petits Princes, réalisé gracieusement par Mélanie Laurent et par l'agence Altmann+Pacreau. Ce film vous invite à suivre le rêve d'Elsa 7 ans. Retrouvez le spot dans son intégralité sur <https://www.petitsprinces.com/reve/spot-pub-realise-melanie-laurent>





À table !

Le soleil ayant enfin pointé le bout de son nez, la tendance est aux barbecues, aux buffets et autres moments à partager. Voilà de bonnes occasions pour surprendre vos convives avec **des petites pièces fraîches et savoureuses à la fois, qui viendront accompagner côtes de bœuf, brochettes et autres spécialités de votre artisan boucher.**

ROULÉS DE COURGETTES, JAMBON ET FROMAGE FRAIS

 (facile) • € (bon marché)

POUR UNE DIZAINE DE ROULÉS 250 g de petits pois frais écosésés • 250 g de fromage frais • 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de ciboulette • 4 courgettes • 1 citron • 4 tranches de jambon fermier Sélection Compagnons du Goût • Sel, baies roses • Piment d'Espelette

PRÉPARATION : 20 MIN • REPOS : 30 MIN • CUISSON : 7 MIN

1. Plongez les petits pois frais dans l'eau bouillante salée durant 7 min. Une fois cuits, rincez-les à l'eau fraîche pour fixer leur couleur et réservez.
2. Mélangez le fromage frais avec l'huile d'olive, assaisonnez avec le sel et les baies roses. Ajoutez les petits pois refroidis, la ciboulette (pensez à garder quelques brins pour la présentation), le piment d'Espelette. Mélangez et réservez au frais 30 min.
3. Rincez les courgettes. À l'aide d'un épluche légumes ou d'une mandoline, taillez de belles lamelles de courgette. Pressez le jus d'un citron dessus, salez, poivrez et réservez 20 min au frais. Pendant ce temps, taillez les tranches de jambon en lamelles.
4. Sortez les courgettes et le mélange à base de fromage frais. Sur une planche, déposez une lamelle de courgette, une tranche fine de jambon, puis étalez le mélange petits pois croquants et fromage frais. Roulez les lamelles et serrez bien à l'aide d'un brin de ciboulette. Décorez de quelques baies roses et servez aussitôt.



CONSEILS DE COMPAGNONS

Jouez la carte méditerranéenne en ajoutant quelques morceaux de parmesan plantés dans le fromage frais et en accompagnant ces roulés de gressins au sésame. Pour lier facilement les roulés, ébouillantez la ciboulette puis rincez-la délicatement à l'eau froide.



DUO DE GASPACHOS DES COMPAGNONS

 (facile) • € (bon marché)

POUR 4 PERS.

- > **Gaspacho poivron** : 1 melon • 1 tomate • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 2 poivrons rouges • sel fin et poivre du moulin • piment d'Espelette • tabasco • 4 tranches de jambon cru Compagnons du Goût • quelques tranches de chorizo de votre Compagnon du Goût
- > **Gaspacho courgette** : 3 courgettes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 cuil à soupe d'huile d'olive • ½ cube • sel et poivre du moulin • 1 cuil à café de curry • 1 cuil à soupe de pesto • pignons • basilic
- > **Mousse jambon cuit** : 2 tranches de jambon fermier Compagnons du Goût • 10 cl de crème liquide • sel, poivre • paprika • piment d'Espelette • 1 blanc d'œuf • ciboulette

PRÉPARATION : 40 MIN • REPOS : 2H • CUISSON : 30 MIN

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Gaspacho au poivron : coupez le melon en cubes (gardez quelques billes). Enlevez la peau et les pépins de la tomate. Pressez l'ail et émincez l'oignon. Passez les poivrons sous le grill du four jusqu'à ce que la peau se décolle. Coupez-les en dés et mettez tout dans un blender. Mixez, salez, poivrez. Ajoutez le piment, le tabasco et réservez au frais.
3. Gaspacho de courgette : rincez et coupez les courgettes grossièrement. Émincez l'oignon et pressez l'ail. Faites revenir avec un peu d'huile d'olive l'oignon, les courgettes et l'ail. Recouvrez d'eau bouillante et poursuivez la cuisson 15 min. Mixez, salez et poivrez si besoin. Ajoutez le curry et le pesto. Réservez au frais.
4. Mousse de jambon : mixez le jambon (gardez 1 tranche) avec la crème fraîche. Salez, poivrez, ajoutez le paprika. Montez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le à la préparation. Ajoutez la ciboulette ciselée et mélangez. Placez au frais 1h.
5. Avant de servir, mélangez chaque gazpacho, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Coupez les tranches de jambons en lamelles. Ajoutez-le jambon cru sur le gazpacho au poivron et accompagnez d'une brochette chorizo/ melon/jambon cru. Placez les dés de jambon blanc sur la mousse, ajoutez des pignons et de la ciboulette.



CONSEILS DE COMPAGNONS

Dans le gazpacho de courgettes, pour une note citronnée, rajoutez du gingembre frais coupé en dés. Préférez un chorizo fort meilleur en goût.



Les Compagnons du Goût sont un concept de Loste Tradi-France (marque déposée et protégée)

Rédacteur en chef : Stéphanie Larue • Edition :  • Crédits photos : Loste Tradi-France - Visuels non contractuels

Reproduction interdite - Ne pas jeter sur la voie publique