

Laurence Dessimoulie
Photographies de Lycia Walter

Rencontres et recettes en Nouvelle-Aquitaine

Paysans semeurs et éleveurs

**Semences paysannes
dans les champs et dans l'assiette**

Préfaces de Jocelyne Porcher et René Becker

ÉDITIONS SUDOUEST

Ma cuisine s'inspire beaucoup du végétal

La semence, si petite, renferme le potentiel de vie des végétaux. Elle porte en elle un enjeu essentiel pour la qualité nutritionnelle de la nourriture. En appauvrissant, standardisant, tronquant et formatant le patrimoine de vie des semences, les conséquences pour l'alimentation et le devenir des êtres vivants suivent un chemin semblable vers la dévitalisation.

Les cuisiniers le constatent : le refus d'une alimentation frelatée, éloignée des cycles respectueux de la nature, s'imprime de plus en plus dans les corps et les esprits ! Les « Sans » (sans viande, gluten, lactose ou autre) déferlent, relayés par une sphère communicante performante, prônant une vie meilleure. Jusqu'où ira cette élimination, si éloignée des équilibres de la biodiversité ?

Ne nous trompons pas de cible en choisissant notre nourriture.

L'an passé, dans une bibliothèque, j'ai feuilleté une revue, nouvelle, au design impeccable et prometteuse de témoignages pour le bien-être dans les sociétés modernes. Un article m'a stupéfaite. Il présentait une poudre, 100 % bio, vegan et sans gluten à diluer dans un peu d'eau et une fiole d'huile. Tous les nutriments nécessaires à un repas « équilibré » étaient là, pour quelques euros seulement, conscience écologique apaisée en supplément !

Le summum d'une nourriture qui ne demande plus aucun effort, éloignée du monde paysan, de la terre nourricière, et du cycle du vivant qui demandent une pensée plus complexe, mais ô combien plus riche, pour l'appréhender.

L'envie de témoigner de pratiques d'élevage éloignées de la sphère mortifère de l'agro-industrie qui jette l'opprobre sur toute une pratique a été à l'origine du projet de ce livre.

Les éleveurs soucieux de produire leurs végétaux pour nourrir leurs animaux et qui prennent soin de l'origine de leurs semences ne pouvaient avoir qu'une approche complice et respectueuse des animaux. Ces rencontres en Nouvelle-Aquitaine avec 15 éleveurs proches du Réseau Semences Paysannes n'ont pas démenti cette intuition.

Les recettes du livre peuvent être suivies avec divagation, mais voici ce qu'elles racontent : le choix de vos aliments influe sur votre santé mais aussi sur les paysages, l'environnement et la diversité dans lesquels nous vivons.

Laurence Dessimoulie



Préface de Jocelyne Porcher

Élever des animaux, cultiver des plantes ou prendre soin des pâturages repose sur un haut niveau d'exigences intellectuelles et morales, sur des savoir-faire acquis, sur des habilités singulières et sur d'indéfectibles volontés. Tout cela produit un monde à la hauteur de nos engagements communs et de notre travail. Les éleveurs rencontrés dans ce très bel ouvrage en témoignent, les dégâts produits par l'industrialisation de l'agriculture se lisent en élevage dans la faiblesse des animaux, leur démotivation à vivre et à porter la vie, tout comme dans la fragilité des plantes, elles aussi languissantes. Redonner le goût de la vie aux animaux et aux plantes, c'est, pour les éleveurs semeurs, reconquérir leur autonomie et redevenir paysan. Se redonner des forces, individuellement et collectivement, ressentir à nouveau la vie dans son travail, et la faire circuler dans les champs, de la plantule de maïs « Grand Roux basque » aux cornes des vaches bordelaises. Tout ce que, depuis 150 ans, l'industrialisation de l'élevage au service du capitalisme a détruit, il s'agit de le faire renaître, d'être l'artisan de son produit dans le respect de soi, de la nature et des animaux, le goût du travail bien fait, la curiosité, le partage, la transmission.

Soigner au mieux les animaux et les plantes, exprimer le potentiel caché dans une graine oubliée des modernisateurs ou dans une race animale discréditée, c'est finalement donner aux gens une nourriture vivante. Car nous avons besoin de manger tous les jours pour vivre mais nous voulons aussi nous en réjouir. Les recettes que nous offre Laurence Dessimoulie avec les produits de ces éleveurs et semeurs sont le résultat coloré et subtil de l'énergie qu'ils déploient pour défendre un travail libre avec des animaux libres et des plantes énergiques. Ces témoignages passionnants, ces histoires de vie et d'animaux et l'articulation de l'art de ces éleveurs semeurs avec la photographie permettent de comprendre combien nous sommes nécessairement reliés. Si les animaux dépérissent, nous dépérissons ; si les plantes s'étiolent, nous et les animaux nous étions également.

Tous ces éleveurs de vaches, cochons, brebis, chèvres, poulets, canards, oies expriment dans leurs pratiques et dans leurs discours la richesse de nos liens aux animaux et l'importance de la diversité domestique des races animales et végétales. Les photographies le montrent, tous ces animaux, tous ces éleveurs sont beaux. Visages, mains, gestes, postures, tout exprime le soin mis au travail, la concentration, la fierté. Cela se lit dans le regard des animaux, dans le mouvement des troupeaux au milieu des magnifiques paysages qu'ont construits jour après jour depuis des siècles éleveurs et animaux. Ce livre en témoigne, l'élevage est un mode de relations aux animaux d'une richesse sans équivalent qui nourrit nos vies, nos corps et nos esprits. Un rappel bienvenu alors que se construit sans concertation, portée par le pouvoir des multinationales et des « libérateurs » des animaux, une agriculture sans élevage et un monde humain sans animaux.

Jocelyne Porcher

Directrice de recherches (INRA, Montpellier), <http://jocelyneporcher.fr/>



Préface de René Becker

C'est une grande joie d'écrire cette préface pour saluer le travail des éleveurs et remercier les animaux, lorsqu'on a été soi-même éleveur pendant plus de vingt ans. À notre époque règne une incompréhension croissante quant à la place de l'animal dans notre société, tant la coupure avec la réalité de terrain s'est accélérée. Cet ouvrage honore le travail des éleveurs qui entretiennent un rapport passionné et respectueux avec nos compagnons de route dans une complicité fructueuse. Les délicieuses recettes poursuivent le travail d'ennoblissement de ce que les animaux et les plantes nous donnent de meilleur.

Ces animaux méritent justement toute notre reconnaissance et notre attention. Nous leur devons une grande part de notre humanité. Ils nous apprennent à nous élever au-dessus de nous-mêmes. Que serions-nous devenus sans eux? Nous avons perdu la connaissance de la nécessité d'avoir des animaux pour valoriser et entretenir les herbages et pour créer des paysages. Nous avons aussi oublié la valeur extraordinaire de la fumure apportée par chaque espèce animale dans sa singularité pour la fertilité des sols et les bienfaits engendrés par ces fumiers issus de ces êtres doués d'une si grande sensibilité.

Les animaux se sont hautement spécialisés dans leurs fonctions organiques et de ce fait, ils sont fortement liés à leur terroir à condition de pratiquer un élevage lié au sol. La qualité des semences paysannes dépend directement de cette interaction subtile entre le végétal et l'animal. Lorsque l'auroch a été domestiqué, sa physiologie et son squelette ont changé de façon irréversible. Tout le psychisme de l'espèce s'est également modifié et le bovin devenu domestique a acquis plus de douceur et de confiance.

Ce n'est plus l'instinct de l'espèce sauvage qui gouverne seul le troupeau domestiqué, mais c'est l'éleveur qui apprend à être l'intermédiaire entre l'animal et son espèce. Il nous faut redécouvrir ce qu'apporte chaque animal dans l'organisme de la ferme, réapprendre également quel rôle pédagogique il exerce sur nous. Et que dire de ses bienfaits thérapeutiques?

Pour redonner du sens à l'élevage, il est nécessaire de recréer du lien avec notre propre animalité et avec celle des animaux. Il est urgent que de nombreux consommateurs puissent vivre des expériences authentiques auprès des animaux et des éleveurs, faute de quoi de plus en plus de personnes penseront qu'il faudrait abandonner l'élevage. Face à l'exploitation animale qui a réduit ce dernier à une machine sélectionnée pour nos seuls besoins, nous pouvons redonner à l'élevage ses lettres de noblesse. Il faudra redéfinir le sens du mot élever. L'approche biodynamique peut contribuer à approfondir la collaboration « homme-animal » dans un respect plus conscient. L'élevage de demain nécessitera le développement d'une nouvelle sensibilité pour élargir nos perceptions de « l'être animal » afin de mieux servir ceux qui nous ont tant donné.

René Becker

Formateur et conseiller au MABD (Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique) : <http://www.bio-dynamie.org/>
Co-fondateur de Terre de Liens dont il assuré la présidence de 2012 à 2016 : <https://terredeliens.org/>

Avant-propos

Dans le monde de l'agriculture industrielle, il y a des exploitations agricoles intégrées et spécialisées dans des filières de production unique : de blé, de semences, de viande, de lait, voire de carburants. De moins en moins nombreuses, ces exploitations s'agrandissent selon les schémas bureaucratiques qui octroient les subventions aux plus grosses structures et rayent chaque année de la campagne des milliers de petites fermes. Avec elles disparaît aussi la multitude de variétés végétales et de races animales patiemment apprivoisées à partir d'espèces sauvages par les paysans depuis des milliers d'années.

Dans le monde vivant qui résiste, il y a encore des paysannes et des paysans qui élèvent des animaux avec passion et respect et qui cultivent des plantes pour bien les nourrir, donc pour bien nous nourrir. Vivant avec leurs animaux, ils savent que la santé de leurs troupeaux repose avant tout sur une alimentation diversifiée, une flore complexe et riche de nombreuses espèces et variétés de plantes.

C'est de ce compagnonnage avec le vivant dont nous parle Laurence au travers des histoires personnelles et collectives des paysans semeurs et éleveurs. Au travers d'une ferme, chaque chapitre est une rencontre avec celles et ceux qui ont fait le choix de l'autonomie et qui nous interrogent sur l'importance du premier maillon de la chaîne alimentaire : la semence !

Chaque témoignage démontre à sa façon l'impasse du modèle productiviste qui a profondément transformé le monde paysan et rendu l'homme et son milieu de plus en plus vulnérables : perte de savoir-faire, contamination et épuisement des sols, disparition de variétés végétales et de races animales, concentration des moyens de production, standardisation des pratiques, empoisonnement massif des abeilles... une histoire perçue comme un processus continu de dépossession.

Avec l'industrialisation de l'agriculture, les semences sont en effet devenues un intrant standardisé au même titre que les « béquilles » chimiques (pesticides, herbicides, engrais) vendues avec. Ce sont ainsi les trois quarts de la biodiversité cultivée qui ont disparu en cinquante

ans au profit de quelques variétés industrielles sous régime de propriété intellectuelle (hybrides F1, OGM, lignées pures). Le même phénomène s'est produit avec les races animales qui ont subi une érosion génétique sans précédent : dans notre région, que l'on songe seulement à certaines vaches locales, la bordelaise, la vache marine landaise ou encore à la béarnaise, qui ne comptent plus que quelques centaines de représentantes, et ont bel et bien failli disparaître.

C'est donc avec une grande cohérence que ces éleveurs ont décidé de recouvrer la pratique et les savoir-faire autour des semences paysannes. Conserver et sélectionner ses semences paysannes, c'est choisir de travailler avec des variétés céréalières et fourragères adaptées à son terroir et offrir ainsi à ses animaux une alimentation de haute qualité... qualité que l'on retrouve évidemment dans le lait, la viande ou les œufs. L'on y voit aussi l'importance de la place de l'animal pour la fertilité de la terre : le lien au sol y est central. Ici on parle souvent de « lait à l'herbe » : les ruminants échappent aux concentrés ultraprotéinés souvent issus d'OGM.

À l'heure où l'élevage industriel est peu à peu remis en question par les crises cycliques (crise du lait, crise du porc) et par une partie grandissante de l'opinion publique qui s'élève, à juste titre, contre la maltraitance infligée aux animaux d'élevage, ces éleveurs semeurs nous montrent la voie vers une autre agriculture plus autonome et respectueuse du vivant. Cette voie est complexe et se construit en collectif tout au long d'une vie paysanne. Elle a aujourd'hui plus qu'hier besoin de trouver un soutien fort auprès des mangeurs. Merci à Laurence de faire ce lien grâce à ce livre si bien cuisiné.

Frédéric Latour et Patrick de Kochko

Animateurs du Réseau Semences Paysannes





Volaille bio de Ligoure

Éleveur de poulets de chair et de poules pondeuses
Château de Ligoure – Le Vigen – Haute-Vienne

Le domaine de Ligoure abrite une histoire singulière. Sur près de 400 hectares, une vingtaine de familles se sont installées, huit projets agricoles s'y égrainent, quelques ateliers artisanaux ont pris place. Paul et Clémence, sa compagne, ont, avec leurs voisins, organisé depuis quelques années sur le site un marché paysan hebdomadaire.

Des utopies d'organisation sociale marquent le lieu depuis son acquisition en 1856 par Frédéric le Play, homme politique, économiste et précurseur de la sociologie française. Sa descendante demeure propriétaire et perpétue une gestion du site originale.

Le vaste domaine, et ses hectares qui demandent à vivre, ouvre des possibilités. Des projets s'y rêvent, d'autres y creusent leurs sillons, sur des saisons plus ou moins longues. Une saveur d'élan collectif émane de ce lieu et attire Paul jusqu'ici, lorsqu'il cherche des terres pour installer sa ferme avicole.

Le château de Ligoure propose, en location, 25 hectares, un logement, et la création d'un petit abattoir sur place est possible. Une belle opportunité pour Paul, qui souhaite ce type de surface, pas si facile à trouver, afin de produire ses céréales. Les risques financiers sont limités en location. « La volaille bio de Ligoure » voit ainsi le jour en 2010.

Paul est fils d'agriculteurs. Son projet s'est construit en réaction complète à l'agriculture conventionnelle pratiquée par ses parents. Échapper aux dépendances – des banques, des primes, des coopératives agricoles, de l'agro-industrie – est moteur dans la construction de sa vie. Il organise les solutions, par étape.

Il choisit l'agriculture biologique, la recherche d'autonomie pour l'alimentation de ses volailles et l'ancrage local pour vendre sa production. « L'important est de garder la valeur ajoutée du produit. L'abattage se fait sur place, une centaine de poulets par semaine... L'agriculteur peut vite être enfermé dans des dépendances qui lui enlèvent la maîtrise de sa production. »

L'abattage à la ferme lui impose une commercialisation dans un rayon de 80 km. Il ne recherche pas davantage. Il fournit plusieurs AMAP, une école du village tous les quinze jours, la vente sur place à Ligoure, et un marché hebdomadaire à Limoges. Ses clients doivent d'ailleurs se lever tôt car, vers 10 heures, toute sa marchandise a déjà filé dans les cabas des plus matinaux.

Sur une partie de ses terres, il construit de grands poulaillers ronds, mobiles. Deux races sont adoptées sur sa ferme. Pour les œufs, la Marans, une poule rustique réputée pour ses œufs colorés, appétents sur l'étal du marché. Pour ses poulets de chair, Paul a choisi la Cou-nu, race souvent présente sur les élevages avicoles biologiques. Elle est issue d'une longue sélection concernant les poulets de chair – car les critères sont différents d'une sélection pour une race à œufs – et s'adapte au cahier des charges AB.

Paul a rêvé, en construisant son projet d'installation, d'en maîtriser toute la chaîne. Dans cette quête, où le « bon sens paysan » reste présent — sa ferme se doit d'être viable! —, il se heurte à des limites économiques, humaines. La réalité agricole, sectorisée en pans d'activités rentables,

grippe les désirs. Prenons les poussins : les couvoirs certifiés en agriculture biologique n'existent pas ! Dans les couvoirs classiques, les races sont sélectionnées, sans tenir compte des spécificités de l'agriculture biologique. Les aviculteurs bio se contentent souvent des races sélectionnées pour la production sous label. La conduite en bio démarre une fois les poussins accueillis sur la ferme.

Pour maîtriser l'évolution de sa ferme et la qualité de ses volailles, l'alimentation est un enjeu fort. La question de l'autoproduction de ses semences se pose au moment de l'installation. « Je veux nourrir mes volailles, il me faut des semences... On se rend compte très vite de l'ampleur du travail lié aux semences paysannes. On se sent seul face à ces problématiques, on ne maîtrise plus grand-chose et on peut s'essouffler rapidement par manque de bras ! » Paul se rapproche d'Agrobio Périgord, structure particulièrement dynamique dans la diffusion des pratiques liées à la biodiversité cultivée. Il participe à une formation pour la production, la multiplication, la sélection et la valorisation de variétés paysannes adaptées à ses volailles.

Du maïs population trouve place dans ses champs. Il l'abandonne au bout de quelques saisons car la plante, exigeante, ne lui semble pas adaptée à son terroir et les conditions de séchage des grains ne sont pas adéquates sur sa ferme.

Depuis deux ans, il a adopté un mélange de douze variétés où se mêlent céréales et protéagineux : blés, avoine, pois, seigle, féverole, vesce. Paul est fier de ce mélange, transmis par un paysan voisin, éleveur bovin en biodynamie. Depuis plus de dix ans, ce dernier le fait évoluer et Paul, à son tour, cherchera, saison après saison, à équilibrer ce mélange, tenant compte des besoins de ses volailles.

Ce qu'il cultive et récolte ne suffit pas à nourrir ses poulets. Paul doute d'arriver un jour à une autonomie complète. « L'alimentation des volailles doit contenir en moyenne 40 % de protéines. Dans mon mélange, la féverole a le plus fort taux de protéines mais elle n'en contient en moyenne que 38 %, le blé 10 %. Je complète avec un aliment complet bio acheté tout prêt. »

Trouver les moyens d'une approche plus collective du travail lui tient à cœur. Paul a tenté plusieurs essais, restés inaboutis. Courageux et fourmillant d'idées qu'il lui importe de concrétiser, il vient d'acquérir avec Clémence de nouvelles terres. Sa maison, sa ferme s'y auto-construisent, face aux champs mûrs où son seigle – qui servira pour la toiture de sa maison – et son mélange seront moissonnés le lendemain de notre visite. Un lieu à eux, pour tendre davantage vers leurs convictions. Un lieu prêt à s'ouvrir à d'autres porteurs de projets car, pour Paul, la construction de l'autonomie ne peut se conjuguer que dans une dynamique à plusieurs.





Brick de foies de volaille aux oignons frais et aux abricots secs, sauce verte au curry doux

Pour 4 personnes

1 beau foie de volaille

2 feuilles de brick

4 abricots secs

2 oignons frais avec la tige

1 gousse d'ail

1 c. à s. de pignons de pin

1 bouquet de persil

1 c. à c. de miel

1 c. à s. de vinaigre

balsamique

20 cl de crème d'avoine

+ 1 c. à s.

1 c. à c. de shoyu

huile d'olive

2 pincées de curry doux

sel et poivre du moulin

Mettre à tremper les abricots secs quelques heures dans un peu d'eau.

Faire torrifier quelques instants à sec les pignons de pin dans une poêle chaude.

Faire fondre les oignons, sans la tige, taillés en macédoine dans une poêle chauffée avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter le foie de volaille coupé en morceaux, les tiges vertes des oignons finement ciselées et les abricots secs égouttés et coupés en petits morceaux. Faire cuire à vif 2 min. Saler, poivrer et réserver. Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique, puis ajouter 1 c. à s. de crème d'avoine et un trait de shoyu. Ajouter au foie, ainsi que les pignons.

Couper les feuilles de brick en deux. Les enduire d'huile d'olive. Garnir de la préparation à base de foie de volaille. Plier en triangle et faire dorer 10 min à four chaud.

Pour la sauce, mettre dans le blender les 20 cl de crème d'avoine, l'ail épluché, le miel, le curry, le persil, du sel et du poivre fraîchement moulu. Mixer jusqu'à obtenir une crème homogène.

Servir avec une salade du jardin ou un mesclun.

De la vache à l'abeille... rencontres et recettes en Nouvelle-Aquitaine

Ma cuisine s'inspire
beaucoup du végétal2

Préface de Jocelyne Porcher.....3

Préface de René Becker5

Avant-propos.....6

Ferme de Marméron.....9

Joëlle et Philippe Auwillain

Soupe au bœuf, à la polenta, légumes
et bouillon de lapsang souchong 11

Émincé de bœuf au lait de coco, gingembre
et lemon grass, purée de potimarron..... 12

Saltimboccas de bœuf
aux tomates séchées..... 13

Ferme bio du Pré Joly.....15

Hélène et Bruno Joly

Cheesecake au fromage frais de vache,
tomates séchées et olives kalamata..... 18

Cookies à la confiture de lait..... 20

Trifle crème confiture de lait..... 21

Ferme Idiartia.....23

Jon Harlouchet

Parmentier de veau, oignons caramélisés,
purée moelleuse de polenta paysanne 27

Trifle salé au fromage frais
et aux courgettes rôties 28

Bouchées moelleuses à la polenta,
au chocolat blanc et aux fruits secs 29

EARL Vaumartin31

Guillaume et Dimitri Galbois

Rôti de cochon au lait et aux herbes
potagères, purée au macis 34

Far aux pommes au lait cru 35

Ferme Duteil Becker37

Paula et Armand Duteil

Courges pomme d'or farcies
au hachis de veau..... 40

Veau aux olives, aux dattes
et aux panais 41

La recette de Paula : la carbonada 43

Ferme des Jarouilles45

Isabelle, Laure et Laurent Tite

Burger végétal des Jarouilles 49

Crèmeux aux pruneaux, crousti-amande
et ganache chocolat..... 50

Ferme de Garendeau53

Carole et Guy Turible

Oignons farcis au hachis d'agneau,
à la feta et aux herbes potagères 55

Curry d'agneau au lait de coco, tagliatelles
d'épeautre fraîches, chou rouge vapeur,
sauce shoyu et gingembre..... 56

GAEC La Dynamo.....59

Laura Stevens,

Emmanuel Dallot et Jérôme Dury

Clafoutis aux tomates confites,
au lait de chèvre et à la farine de maïs 63

Cake aux blettes, aux noix
et lait de chèvre 64

Crème dessert chocolatée
au lait de chèvre 65

Ferme du Planté.....67

Séverine et Xavier Noulhianne

- Soupe froide de concombre
au yaourt de brebis 71
- Courgettes rondes farcies à la brousse ... 71
- Club sandwich aux fromages
de chèvre et brebis 73
- Biscuits salés à la brousse de brebis,
aux tomates séchées et aux noix 73
- Smoothie pastèque, gingembre,
yaourt de brebis et menthe 75
- Tartelette à la ganache chocolat,
brousse de brebis 75

Ferme du Gros Chêne.....77

Sabine Mangeol et Benoit Logie

- Brochettes apéro au cœur de cochon,
sauce tofu soyeux aux tomates séchées. 79
- Porc sauté aux saveurs asiatiques,
purée de chou-fleur..... 80

Ferme Arleia83

Béatrice et André Eyhéramendy

- Crostini de pâté de tête de cochon
à la gelée d'agrumes 87
- Ventrèche confite au cidre, sauce
aux dattes, purée aux choux-raves..... 88
- Tatin de boudin aux pommes 89

Village Emmaüs Lescar-Pau91

Germain, 130 compagnons,
des bénévoles, des salariés

- Terrinette de poulet au chèvre frais
et aux baies roses..... 95
- Poulet au cidre 97

Volaille bio de Ligoure.....99

Paul Pénicaud

- Brick de foies de volaille
aux oignons frais et aux abricots secs,
sauce verte au curry doux 101
- Tajine de poulet aux olives,
aux pruneaux et au citron confit..... 103

Les perles de Montintin105

Céline Leyssenne et Patrick Lespagnol

- Frittata à la courge butternut..... 109
- Œufs cocotte à la crème de persil,
au roquefort et aux shiitakés..... 110
- Salade tout chou à l'œuf poché 111
- Gâteau de polenta paysanne
au chocolat et au gingembre 113

Rucher de Bel-Air.....115

Dominique Orgeron et Dominique Bimboire

- Crumble de potimarron au pain d'épice
et aux noix, pesto de persil 117
- Bouchée pain d'épice, chèvre frais
aux olives et au miel, tomate cerise..... 118
- Tatin de betterave à la feta,
au miel et au thym 118
- Crème de betteraves au gingembre
et au miel, œufs en neige à l'estragon.... 119
- Gâteau au miel et aux fruits rouges..... 119
- Le pain d'épice de Dominique 123

Remerciements126