N°2

LA GAZETTE DES COCOTTES

Les Cocottes vertes
Oeufs et volailles plein-air

PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

Bientôt, à VREMY, un distributeur d'œufs sera installé devant l'élevage : pour ne jamais manquer d'œufs 24/24 7j/7 !

Au vu du succès de la gazette N°1 et des nombreux témoignages de sympathie et d'encouragements que j'ai reçus, voici donc la Gazette N°2 !

Merci à vous tous pour vos idées, vos suggestions, mais aussi vos sourires et les beaux échanges que nous avons souvent sur les marchés. Vous me posez beaucoup de questions sur mon élevage, mes poules et aussi sur ma vie d'éleveuse. J'ai essayé ici de les compiler au plus juste pour vous répondre au mieux de mes connaissances et expériences.

Je rencontre beaucoup d'enfants sur les marchés qui eux, aussi, ont des questions et n'hésitent pas à les poser ! J'ai essayé d'en faire un résumé fiable et une sélection « à la Prévert »… avec en cadeau un petit jeu pour les remercier de leur intérêt.

Dans ce numéro enfin, des informations pratiques sur le cycle de vie d'une poule pondeuse, et encore sur la façon de conserver les œufs et de les cuire, car c'est toujours utile d'avoir cela sous la main, n'est-ce pas ?

Je vous souhaite à toutes et à tous un merveilleux été et vous dis à très bientôt ici ou là !

Isabelle Doyen

Les Cocottes Vertes
www.lescocottesvertes.fr

PENDANT LE CYCLE DE PONTE QUI DURE 1 AN, LA POULE VA PONDRE ENVIRON

300 OEUFS

(ENVIRON 21 KG)

ET MANGER

44 KG D'ALIMENTS

(SANS OGM, BIEN ENTENDU !)

Foire aux questions

ISABELLE VOUS RÉPOND !

La couleur d'un œuf, ça change quelque chose ?

La couleur de la coquille d'un œuf dépend uniquement de la race de la poule. Son alimentation ou son confort n'ont rien à y voir. Certains pays sont très attachés à la couleur de la coquille, comme les Américains, par exemple qui ne consomment « que » des œufs à coquille blanche. En France, nous sommes plutôt enclins à choisir des coquilles beiges-brunes, comme celles des œufs des Cocottes vertes. Mes poules sont des Isa Brown (pure coïncidence !). Elles ne pondent que des œufs de couleur.

Et le jaune, alors ?

La couleur du jaune de l'œuf est, elle, directement liée à l'alimentation de la poule.
Le jaune d'œuf se colore par l'absorption de caroténoïdes, présents partout dans la nature.
L'œuf d'une poule élevée sur un parcours herbeux sera naturellement riche en caroténoïde et sera donc très jaune, sans pour autant être orange. À noter que le caroténoïde naturel est un antioxydant puissant, permettant de lutter, entre autres, contre la DMLA ou la cataracte.

Pourquoi vos œufs ne sont-ils pas plus gros ?

Vous avez vu qu'il y a des œufs de différentes tailles (petit, moyen gros). Indépendamment du lien immédiat avec la race de la poule, **la taille de l'œuf va dépendre de son âge. Plus une poule est âgée, plus l'œuf sera gros.** La taille ne dépend pas de la qualité de l'alimentation ou du confort apporté à la poule. Les classifications commerciales que l'on vous présente ne sont donc que du marketing. Dans son élevage industriel, le producteur va donc avoir d'abord des petits œufs, puis des œufs moyens et enfin de gros œufs. Pour la pâtisserie, optez tout de même pour des œufs dits « moyens » ou pesez vos œufs ! (environ 55g avec la coquille) !

Peut-on venir visiter l'élevage ?

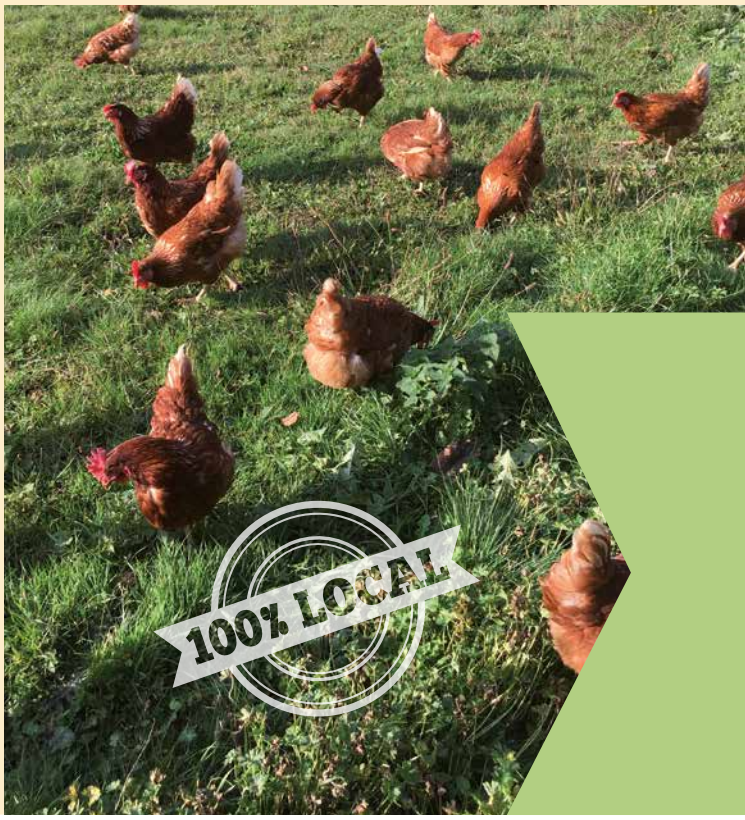
Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, non. Le « dortoir » des poules est placé sous très haute surveillance sanitaire et nous transportons malheureusement beaucoup de saletés sous les semelles de nos chaussures…

Pourquoi êtes-vous parfois à court d'œufs les jours de marché ?

Tout simplement, car mes poules pondent naturellement, simplement et à leur rythme… mais n'hésitez pas à m'appeler au 06 08 26 56 83 ou à m'envoyer un message si vous souhaitez que je vous en mette de côté !

Les poules de plein air pondent-elles autant que les poules en cage ?

Eh bien non, les coquines ! Les poules élevées en plein air pondent moins, car la ponte est conditionnée par la température extérieure et la luminosité. Les pauvres cocottes qui ne foulent jamais l'herbe sont plus productives… mais tellement malheureuses !



MÊME LES ENFANTS ONT LEUR FOIRE AUX QUESTIONS !

Dis, Madame, elles sont vraiment vertes, tes cocottes ?

À ma connaissance, il n'existe pas de poules vertes. Mes cocottes sont de jolies rousses ! Je les appelle mes « Cocottes vertes », car elles gambadent joyeusement dans l'herbe toute la journée.

Donc les œufs ne sont alors jamais verts ?

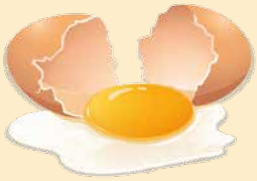
Non, mes œufs sont toujours plus ou moins de la même couleur entre beige et brun. Par contre, il existe des œufs bleu-vert pondus par une poule très particulière du Canada, une Araucana.

Chaque cocotte a-t-elle un nom ? Comment vous les reconnaissez ?

Avec près de 600 poules, je ne peux malheureusement pas toutes les nommer. Mais il y a quelques fortes têtes, ou certaines ont un signe distinctif reconnaissable. Le plus souvent, lorsqu'elles doivent rentrer pour la nuit, je leur dis plutôt « allez les fifilles, au lit ! »

Vous en cassez beaucoup des œufs, vous ?

Oh que oui, car même si les poules pondent dans des endroits adaptés, il arrive que les œufs tombent et se cassent.



Astuces de chef pour œufs parfaits

À la coque Pour ne pas qu'il éclate, percez l'œuf avec une aiguille le gros bout de la coquille et plongez-le dans une eau bouillante salée 3 minutes à 3 minutes 50… c'est précis !

Mollet Pour avoir un blanc pris et un jaune fondant, il faut poursuivre la cuisson de l'œuf à la coque de 4 minutes (5 minutes 30 au maximum)

Dur Il ne doit pas cuire plus de 10 minutes (après il devient nauséabond et noircit). N'employez pas d'œufs extrafrais pour un œuf dur ou mollet : la coquille se détache mal après cuisson.

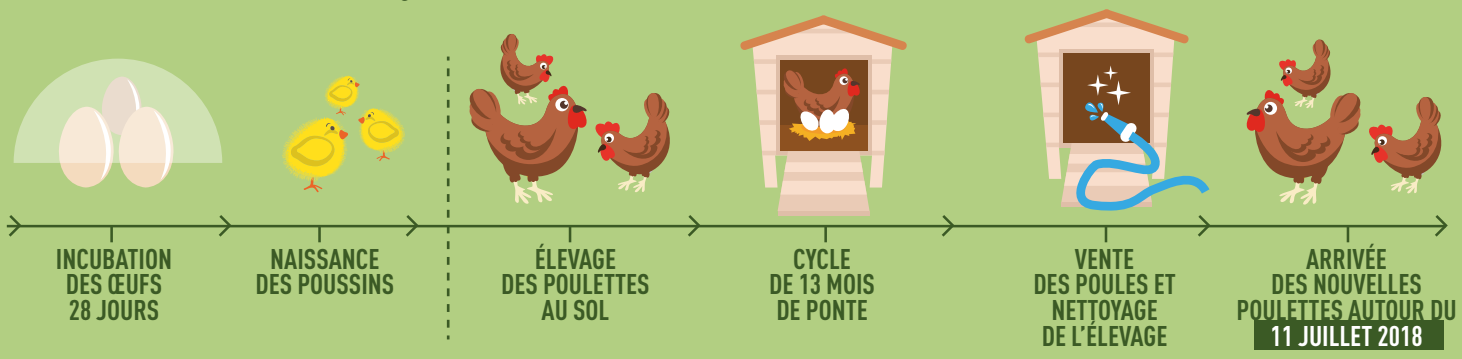
Au plat Pour obtenir un blanc assez ferme tout en conservant le jaune coulant, il faut couvrir la poêle pendant une trentaine de secondes dès que les blancs du bord commencent à dorer.

Poché Il se cuit dans un peu d'eau salée (6 à 8 cm), additionnée de vinaigre blanc et juste frémissante : cassez l'œuf dans une soucoupe et versez-le d'un coup. La cuisson dure de 2 minutes 30 à 3 minutes.

Brouillés Ils nécessitent une cuisson au bain-marie et de la patience pour les remuer sans cesse afin de détacher, dès leur formation, les particules coagulées au fond de la casserole. Arrêtez la cuisson lorsque les œufs sont encore un peu liquides.

Omelette Le secret d'une bonne omelette c'est de ne pas mettre de crème ou de lait et de privilégier une cuisson douce.

Le cycle de vie d'une cocotte verte



La VRAIE recette des pâtes à la Carbonara !

Les cocottes vertes vous gâtent en vous livrant ici la VRAIE recette de la Carbonara ! Exit la « Carbo », place à l'authentique recette. Sans crème, mais avec beaucoup d'œufs !

- 1 œuf par personne + 1 œuf pour le plat (si vous êtes deux c'est 3 œufs, 4, 5 œufs, etc.)
- De la pancetta (environ 80g par personne) tranchée grossièrement : vous oubliez les lardons du commerce sous blister en plastique et optez pour de la vraie pancetta italienne ou du Guanciale, de la joue de cochon, une vraie merveille !
- Du Parmesan Parmigiano Reggiano
- Du sel du poivre, de l'huile d'olive et de bons spaghettis (env. 100-120g/ personne)

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, séparez les blancs et des jaunes d'œufs et réservez les blancs au frais pour autre chose (meringue ? Œufs à la neige ?). Ne gardez que les jaunes que vous allez joyeusement fouetter avec du sel (pas trop !), du poivre et le parmesan. Le batteur électrique peut être envisagé pour les plus pressés car il faut battre longtemps et vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Réservez dans un saladier ou un plat de service.

En même temps, faites revenir la pancetta à la poêle dans un peu d'huile d'olive et rajouter du poivre. La pancetta doit être dorée. Réservez.

Vos pâtes sont à présent cuites, vous les égouttez et les versez dans le saladier qui contient le mélange œufs + parmesan. Mélangez délicatement. Rajoutez la pancetta dorée. Re-mélangez délicatement. Goûtez, fermez les yeux, faites Mmmmh… régalez-vous !

La petite astuce d'Isabelle :
Dans le mélange œufs-parmesan, je rajoute une ou deux cuillers à soupe d'eau de cuisson des pâtes bouillantes à mon mélange. Cela le rend plus crémeux… sans une goutte de crème !

Le saviez-vous ? Pourquoi parle-t-on d'œuf à la coque ?
Tout simplement parce qu'on le déguste dans sa coquille ! Contrairement aux autres façons de consommer un œuf (au plat, en omelette, dur, brouillé, poché…) qui, elles, s'affranchissent de la coquille ! Tout simplement…

Si vous n'avez pas eu l'occasion de lire la Gazette numéro 1, vous pouvez toujours la retrouver en consultation libre sur mon site www.lescocottesvertes.fr

100% LOCAL
Les Cocottes vertes
Oeufs et volailles plein-air
Commandez au 06 08 26 56 83
Les Cocottes Vertes
www.lescocottesvertes.fr

Imprimé sur papier 100% recyclé - Rédaction et mise en page kosmo communication — kosmo.lu