



Spécialités bio du p'tit Lafouasse en AMAP

- Des pâtes nature et aux légumes -



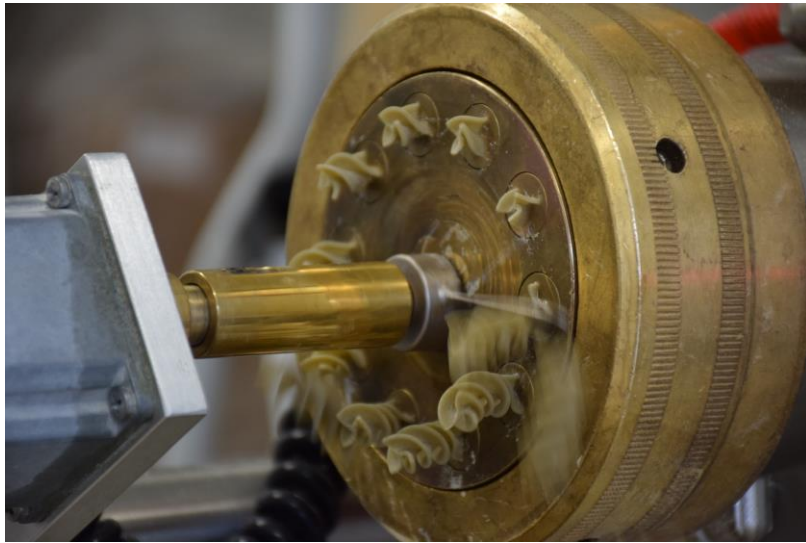
Le blé bio de notre ferme ...

Nous sommes une ferme céréalière et maraichère *certifiée agriculture biologique*, Nous cultivons une variété de blé tendre rustique riche en protéines parfaitement adaptée à notre terroir.

... Moulu à la meule de pierre

Le blé est ensuite envoyé à la ferme voisine (5km) de la Budinerie qui possède un moulin à la meule de pierre. Le processus évite l'oxydation du grain et permet ainsi la *préservation des nutriments*.





Extrusion par le moule en bronze



Disposition des claies dans le séchoir

Une transformation à la ferme

Nos spécialités pastières sont obtenues par extrusion avec un moule en bronze qui leur confère une belle texture légèrement rugueuse idéale pour les retravailler avec des sauces.

Le séchage statique sur claies de bois se fait ensuite à basse température très lentement, en une succession de 12 à 20 cycles entrecoupés de pauses. Le programme personnalisé est à 37°C et dure entre 16 heures et 20 heures, permettant ainsi la préservation des nutriments et l'obtention de pâtes tenant bien à la cuisson !



Les fusilli

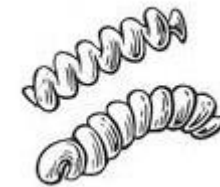


Les ofeli

Les Spécialités au blé semi-complet

Réalisées avec de la farine semi-complète au blé tendre de la ferme et de l'eau osmosée, les fusilli et les ofeli natures sont idéales pour réaliser vos recettes de pâtes préférées.

Pour les déguster au mieux, nous recommandons de les cuire dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes juste avant de les servir.





Récolte des carottes

Les Fusilli aux légumes

Les fusilli aux légumes ou aromates sont réalisées avec des jus, infusions et purées de légumes ou aromates de la ferme. Les volumes sont limités et réalisés en fonction des saisons : tomate, betterave, potimarron, oseille, basilic, sarriette... Demandez-nous pour connaître les goûts du moment !

Le processus est sur-mesure, les fusilli aux légumes ou aromates contiennent jusqu'à 30% de légumes, un pourcentage gage d'un goût unique et naturel.

Pour préserver les saveurs il est conseillé de les faire cuire dans un petit volume d'eau (60cl pour 250g de pâtes) pendant 5 à 7min.



Préparation du jus de carottes





Macaroni



Canestri

Les Spécialités au Blé Complet (T110)

Les Macaroni et canestri sont réalisées avec du blé tendre complet de la ferme.

Leur goût caractéristique et prononcé ainsi que leur belle couleur foncée saura accompagner à merveille tout type de plat : légumes, poissons, viandes ou plus simplement avec un délicieux fromage.

Elles se cuisent dans un grand volume d'eau bouillante en 7 à 9 minutes.





Coupe manuelle des tagliatelles



Enfarinage des tagliatelles

Nos Tagliatelles fraîches

Réalisées à la demande avec la farine semi-complète et de l'eau osmosée nos tagliatelles fraîches sont présentées en barquettes de 250g, pouvant se garder au réfrigérateur jusqu'à 3 jours après la distribution.

De cuisson rapide (2 à 3min) dans un grand volume d'eau bouillante, à servir immédiatement.



Tagliatelles fraîches 250g

Les contrats AMAP

L'année se divise en trois périodes, les AMAPiens sont invités à choisir pour chaque période le type de pâtes et le nombre de portions souhaitées.

Les distributions ont lieu une fois par mois, soit environ 10 distributions par an (à définir ensemble).

Les fusilli aux légumes	
Fusilli aux légumes ou aromates 500g	6,90 € (13,80/kg)
Les tagliatelles Fraîches	
Tagliatelles fraîches semi-complètes natures 250g	3,20 € (12,80 €/kg)
Carton de 2,5kg (pour soi ou à partager !)	
fusilli, ofeli, canestri ou macaroni natures.	19,88 € (7,95 €/kg)

Les Légumineuses *



NB : Seuls les pois cassés sont disponibles, la récolte est en cours en septembre, nous ne pouvons qu'estimer la production pour les lentilles et pois chiche.

Pois cassés, Pois chiche, lentilles...nos légumineuses se cuisent assez rapidement en une vingtaine de minutes, selon le temps de trempage et la texture souhaitée.

Les pois cassés	
Sachet 1kg	5,5 €
Sac de 10kg	40 € (4€/kg)

** Nos Pois cassés sont certifiés Agriculture Biologique*



Ferme Lafouasse



38 grande rue
91470 Pecqueuse

Cécile Dispau – 06 65 35 17 44
Ferme Lafouasse - 01 64 91 08 94
ferme.lafouasse@gmail.com

