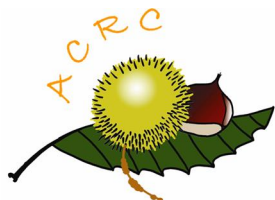


Le Pelou Rouergat



ETE 2020
N° 2

DANS CE NUMERO

ACTUALITES	1
LA VALEUR ALIMENTAIRE DE LA CHATAIGNE	2
POEME	3
PLANNING DES ANIMATIONS	4
RECETTE	4

Actualités

La production de châtaignes de l'ACRC est de plus en plus importante d'années en années atteignant aujourd'hui les 5 tonnes à ramasser et cela fait trop pour notre équipement actuel : tracteur et récolteuse tractée.

Le bureau de l'ACRC a donc décidé d'acquérir une récolteuse autoportée FACMA C160S :



Cette machine représente une solution à l'avant-garde pour la récolte mécanisée du produit du terrain par aspiration. Son emploi détermine beaucoup d'avantages :

- économiques: réduction des temps et coûts de récolte, épargne de main d'œuvre (elles sont manœuvrables par un seul opérateur);
- qualitatifs: réduction des temps de persistance au sol du produit grâce à la possibilité d'effectuer plusieurs passages de récolte; nettoyage du produit grâce à un système de sélection à l'intérieur.
- d'usage: possibilité de travailler en pente grâce à l'application de la roue motrice antérieure, grande manœuvrabilité grâce au réduit angle de braquage, contemporains andainage et récolte grâce à la tête andaineuse-récolteuse et au souffleur latéral, adaptation du ramasseur aux terrains irréguliers, possibilité d'utiliser la machine aussi avec l'emploi des tuyaux manuels (pour terrains excessivement escarpés) .

La récolteuse automotrice est équipée d'un système de propulsion à 3 roues, 2 motrices postérieures et 1 directrice antérieure (motrice sur demande), des transmissions hydrauliques soit pour la propulsion soit pour la commande des organes opérateurs, elle est motorisée avec un moteur diesel refroidi à l'eau.

Le produit tombé par terre est andainé par 2 brosses antérieures contrarotatives, (disponibles de 1,5 à 3,5 m de largeur) constituées par éléments racleurs en gomme soutenus par bras radiaux oscillants (BREVET FACMA). Cette tête peut être déplacée sur le côté gauche grâce à un piston hydraulique qui permet de ramasser aussi sous frondaison.

La machine est équipée d'un souffleur latéral qui, en employant l'air de l'aspiration, déplace les fruits près du tronc à la rangée suivante, en rendant la récolte plus rapide.



La valeur alimentaire de la châtaigne

Faire reposer l'essentiel de l'alimentation sur la châtaigne pendant des mois, n'était-ce pas supporter des carences et des déséquilibres préjudiciables à la bonne santé ? Comment un fruit pourrait-il remplacer des céréales comme le blé ou le seigle ?

Les textes anciens ou plus récents abordent souvent l'estimation de la valeur alimentaire de la châtaigne. Et comme souvent, les appréciations ou les résultats divergent.

A la lumière des analyses les plus récentes, nous avons aujourd'hui une connaissance détaillée et précise de la valeur nutritive de ce fruit. Elle contient une forte quantité de glucides comprenant des sucres simples (glucose, fructose, saccharose et maltose) ainsi que des sucres complexes comme des amidons ; ce sont des amidons d'assimilation lente qui sont favorables au travail musculaire. On trouve aussi de la fibre cellulosique. Les paysans disaient avec raison que la châtaigne « tenait le corps ».



Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)

	Crue	AJR *
Calorie	174 kcal	
Protéines	3 g	
Glucides	36,3 g	
Lipides	2,7 g	
Fibres	6 g	30 g
Sodium	9 mg	
Potassium	500 mg	2000 mg
Vitamine B1	0,2 mg	1,1 mg
Vitamine B9	141 ug	200 ug
Vitamine B6	0,33 mg	1,4 mg

*Apports nutritionnels conseillés

Les lipides sont présents mais en petite quantité. Ils sont de bonne qualité car les analyses modernes les disent de type polyinsaturé. C'est bon pour le cholestérol et les artères !

Les protéines de la châtaigne sont de celles qui sont indispensables à l'organisme comme la lysine qui est présente alors que les céréales en ont très peu ou pas du tout. D'autres acides aminés tout aussi indispensables car l'organisme humain n'en fait pas la synthèse ont été identifiés. Seul le gluten manque totalement dans la châtaigne. C'est cette protéine qui donne l'élasticité à la pâte faite avec la farine de blé au cours du pétrissage.

Aussi la farine de châtaigne donne une pâte qui ne lève pas, impropre à faire du pain. Par contre, les personnes qui ont une intolérance au gluten peuvent consommer des châtaignes.

La châtaigne est bien pourvu en vitamines du groupe B et elle est remarquable pour sa richesse en vitamine C ; fraîche, elle en contient autant que les agrumes.

Elle est également riche en minéraux comme le phosphore, le potassium, le calcium et le magnésium ainsi que le fer.

La châtaigne soutient totalement la comparaison avec les deux céréales blé et seigle si on en juge par l'étude de Lucie Randon et Pierre Le Gallic.

en%	Glucides	Lipides	Protéines
Blé	69	1,5	10,5
Seigle	69	1,8	11
Châtaigne sèche	73	5	7,4
Châtaigne fraîche	40	2,6	4
Pomme de terre	19	0,1	2

Source : Lucie Randon et Pierre Le Gallic, « Les vitamines », Actualités scientifiques et industrielles, 1939

Poème : L'ome vièhl e lo castanhièr

Un vieux cévenol s'adresse à son vieux châtaignier avec émotion et respect :



L'uèlh pentit, l'anma trista, doçament i parlava
L'œil repentant, l'âme triste, doucement il lui parlait
Te siái ben redevable ! Pòde pas t'oblida,
Je te suis bien redevable, je ne peux pas t'oublier,
Soven-te castanhièr, per ieu tot cò qu'as fach !
Souviens-toi, châtaignier, tout ce que tu as fait pour moi !
Quand l'èrba èra tròp corta e la seja escaudada
Quand l'herbe était trop courte et le seigle échaudé,
M'as sovent ajudat a escotir ma nisada...
Tu m'as souvent aidé à élever ma nichée...
A ! Vai ! Avèm agut totes dos nòstras penas
Allez va ! Nous avons eu tous les deux nos peines,
Fau per viure sus tèrra una ruda codena ;
Il faut pour vivre sur la terre une couenne solide ;
Ieu ai fach las doas guèrras, ai mancat i restar
Moi, j'ai fait les deux guerres, j'ai failli y rester
E tus, un oragan t'a mitat esclapat !...
Et toi, un ouragan t'a à moitié éclaté !...
Vene te demandar un ultime servici ;
Je viens te demander un ultime service ;
La branca que te resta, fai me'n lo sacrifici !...
La branche qu'il te reste, fais m'en le sacrifice !...
Ta rusca es esglausada, mon front es ben ridat,
Ton écorce est fendue, mon front est bien ridé,
Per tu coma per ieu, tròp de temps a passat.
Pour toi comme pour moi, trop de temps a passé.
Quand siàm en plena forma, avèm viscut ensemble
Quand nous étions en pleine forme, nous avons vécu ensemble,
Ara que sèm fotuts, que la mòrt nos rassemble !
Maintenant que nous sommes fichus, que la mort nous rassemble !
Sabe ben que per ieu as fach tot cò que pòts
Je sais bien que pour moi tu as fait tout ce qui se peut
Alor vièlh castanhièr !
Alors vieux châtaignier !
Baila me quatre planchas per recaptar mos òs !
Donne-moi quatre planches pour y ranger mes os !

Le vieil homme et le châtaignier

Georges FONTANES (mineur cévenol, poète, et funambule des Salles du Gardon)

Animations estivales:

Dans le respect des règles sanitaires imposées par le gouvernement !

Visite du Conservatoire du châtaignier

DATES: Juin : le 23 et le 30

Août : le 11, le 18 et le 25

Juillet : le 7, le 16 et le 21

Septembre : le 2, le 8 et 15

De 14h00 à 16h30 au Conservatoire du châtaignier

Attention les dates peuvent évoluer ou être annulées en fonction de la météo et du nombre d'inscrits

Chasse au trésor sur le site du Conservatoire du châtaignier

DATES: jeudi 23 juillet et jeudi 13 août 2020

De 14h00 à 17h00 au Conservatoire du châtaignier

Attention les dates peuvent évoluer ou être annulées en fonction de la météo et du nombre d'inscrits.

Recette : les lapins à croquer

Ingrédients :

- 90g de sucre rapadura (sucre de canne)
- 140g de farine de châtaigne
- 50g de farine semi-complète
- 75g de sucre
- 1/2 càc de bicarbonate
- 120g de beurre pommade
- 1 œuf
- 1 càs de cacao non sucré



Recette de cuisineenfolie.com

Dans la cuve du robot, crémer à la feuille le sucre rapadura avec le beurre pommade.

Ajouter ensuite les farines, le bicarbonate, le cacao et l'œuf.

Laisser tourner le robot juste le temps que la pâte soit bien amalgamée.

Récupérer la pâte, la filmer au contact et la réserver 2 heures au réfrigérateur.

Étaler la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm.

Emporter-piècer les lapins et les déposer sur une plaque de cuisson.

Cuire pendant 8 min. à 170 °C.

Laisser refroidir sur une grille avant de conserver dans une boîte métallique.

**AVEYRON CONSERVATOIRE REGIONAL
DU CHATAIGNIER**
La Croix blanche, 12390 RIGNAC

05 65 64 47 29
acrc12@chataignier-conservatoire.com
www.chataignier-conservatoire.com