



## Une famille de Bourg-en-Lavaux vous ouvre son panier de légumes

### Rillettes de porc

Ça prend un peu de temps... mais c'est simple, bon marché et quelle succulence pour l'apéro ou le souper!

#### Ingrédients

120 gr. de saindoux  
2,5 kg de poitrine de porc  
Épices: 3 feuilles de laurier frais, 6 feuilles de sauge, 3 clous de girofle, 12 baies de genièvre, 3 branchettes de romarin, 2 branchettes de thym, 6 grammes de poivre noir mignonnette, 1 gousse d'ail entière pelée.  
1 jarret de porc demi-sel \*, coupé en 2  
1 litre de vin blanc sec

#### Préparation

Couper la poitrine en morceaux et les faire revenir dans le saindoux. Réserver. Faire ensuite revenir doucement les oignons dans ce même saindoux

Déposer la moitié de la poitrine dans la cocotte, saupoudrer de la moitié des épices. Poser le jarret de porc demi-sel dessus, avant d'ajouter le reste de la viande et des épices.

Noyer avec le vin le tout et donner une ébullition avant de mettre au four, la cocotte couverte, pendant 4.30 heures, à 130°C.

Laisser refroidir.  
«Démouler la viande\*\*»; enlever soigneusement les os; jeter la couenne du jarret.

Filtrer le jus de cuisson et le mettre à réduire 5 minutes à bon feu. Jeter alors la viande réduite en fibres dans la cocotte et faire encore cuire → p. 9

Depuis le mois de juin dernier, l'Association Lumière des Champs livre chaque semaine à Cully un panier de légumes bio et de proximité aux consommateurs ayant souscrit un abonnement annuel.

Rencontre avec Fiona et Jean-Yves Cavin, jeune couple avec un enfant de 2 ans, habitant à Cully et abonnés au panier hebdomadaire depuis juin 2013.

*Pourquoi commander son panier de légumes «Lumière des Champs à Cully?»*

Nous étions auparavant abonnés à un autre panier de légumes de l'Agriculture Contractuelle de Proximité (ACP) distribué à Lausanne. Le lieu de dépôt n'était pas idéal pour nous. C'est un ami membre de la commission du développement durable de Bourg-en-Lavaux qui nous a parlé de la mise en place d'une distribution de paniers à Cully. Nous étions déjà convaincus par le concept et avons dès lors souscrit un abonnement au panier Lumière des Champs, livré à côté de chez nous!

*Depuis longtemps?*

Depuis le début de la livraison au dépôt de Cully, c'est-à-dire juin 2013.

*Quelles sont vos motivations?*

Fiona: quand j'étais enfant, mes parents cultivaient un grand jardin potager et nous avons grandi avec des produits frais et de saison en permanence. Quand j'ai quitté le nid, ce fut difficile d'acheter des légumes pas toujours très frais au supermarché...



L'Agriculture Contractuelle de Proximité me permet de retrouver une consommation saine et locale.

*Qu'est-ce qui vous a séduit?*

Nous sommes très sensibles à l'agriculture de proximité, de saison et biologique. Les légumes du panier sont frais et livrés sans emballage. Les quantités sont bien définies pour la consommation hebdomadaire de notre famille. Il n'y a pas besoin d'aller au supermarché et de lire les étiquettes pour essayer de déterminer quel est le mode de production ou la provenance. Aussi, cela nous permet de découvrir de nouveaux produits, des légumes que nous n'aurions pas trouvés ou pas sélectionnés au supermarché car méconnus.

*Lors de la souscription à un abonnement à l'agriculture contractuelle de proximité, il est également demandé*

*aux consommateurs de faire la mise en panier des légumes 2 ou 3 fois par année. Avez-vous déjà participé à une mise en panier?*

Oui, c'est un moment très convivial et cela nous permet de rencontrer d'autres personnes. On échange des recettes et des anecdotes. Lorsque nous avons un abonnement à Lausanne, il nous était demandé d'aller travailler une demi-journée aux champs, l'ambiance dépendait alors de la météo. La mise en panier est moins astreignante de ce côté-là. Et si on est bien organisé, c'est réglé en 2 heures.

*Quelle est la taille de votre panier?*

*Petit (2 personnes) ou grand (3 à 4 personnes)?*

Nous avons un grand panier pour deux adultes et un petit garçon, grand amateur de légumes. Lorsque notre petit a troqué les biberons pour les bouillies de légumes, l'entier du contenu du panier était destiné à sa seule consommation! Maintenant qu'il mange de tout, le partage est plus équitable entre les membres de la famille...

**Informations et inscriptions:**

contactez Alain Raymond, secrétaire de Lumière des Champs:  
secretariat@lumiere-des-champs.ch,  
téléphone 079 705 88 87,  
www.lumiere-des-champs.ch.

Propos recueillis par  
Sabine Demont Cuénoud

## La réouverture du café de Riex

Tenu et rendu célèbre durant 47 ans par la famille Magnin, et après deux ans de fermeture, le café de Riex a réouvert ses portes, à mi-décembre dernier, à la satisfaction de tous.

L'ancien chef de l'Auberge du Raisin à Cully, Peter Hasler, a décidé de reprendre l'établissement et de le

transformer grâce à l'aide financière de Pierre Henchoz, tous deux habitant Riex.

Les travaux de réfection réalisés par des artisans régionaux ont su maintenir tout l'esprit des lieux et l'originalité de ce café de Riex mythique et typique. Lorsqu'on entre dans la pinte,

la vitrine à petits carreaux qui s'ouvre sur la cuisine a été maintenue et même agrandie: on assiste à la préparation et à la confection des plats. C'est l'endroit idéal pour boire l'apéro ou manger aux petites tables de bistrot.

On descend ensuite quelques marches pour arriver dans la salle du restaurant située au sud. **p. 9 →**