



## Edito

Pour beaucoup de consommateurs le bio est associé au développement durable. Consommer bio c'est consommer des produits bons et sains mais aussi et peut-être avant tout adhérer à un système de valeur, un style de vie impliquant le respect de la vie, de la nature et des êtres humains.

- A contrario, pour beaucoup de distributeurs (et en particulier la Grande et Moyenne distribution) le bio est avant tout un moyen marketing pour atteindre un seul objectif non avoué, mais pourtant bien réel, **le profit**.

- Dans les circuits courts, tous les producteurs sont identifiés et associés aux produits qu'ils nous livrent. Le mercredi, à la distribution de l'Amap'Monde ne va-t-on pas chercher le poulet de Christophe, le pain de Dominique, la crème fraîche de Gaëlle, le miel de Gwénaël, les légumes de Julien, les pommes de la famille Latapie, la confiture de Patrick, les œufs de Philippe, le fromage de René, ...

- La grande distribution, prenant conscience de l'impact positif de cette proximité « producteurs / consommateurs » cherche, comme à son habitude, à surfer sur cette vague en élaborant une stratégie de communication misant sur cette proximité, en affichant par exemple le portrait de producteurs à l'origine des produits distribués. Ces pratiques, appliquées depuis déjà très longtemps par les industriels sont-elles un gage de véracité insoupçonnable, méritant la confiance aveugle des consommateurs ? Au regard de leurs habituelles pratiques, sont-elles la preuve d'une réelle proximité ? Et bien même que

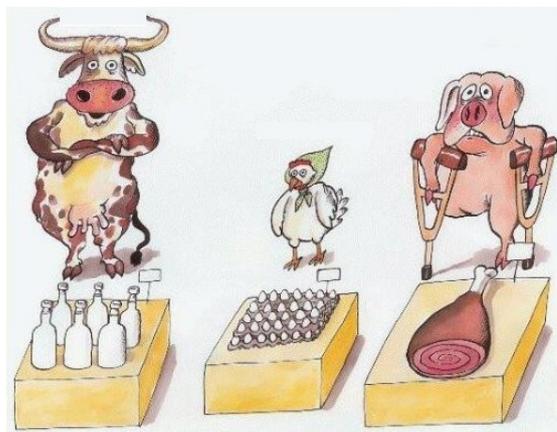
**Bien penser et bien dire  
ne sont rien  
sans bien faire !**

cette proximité existerait vraiment, peut-on être certain que la pression excessive exercée sur ces producteurs dits "locaux" ne les conduira pas, in fine, à rogner

sur la qualité de leur production afin de pouvoir en vivre décemment ?

- Le rapport de l'homme à la nature est avant tout une affaire de conscience et de responsabilité. Le soumettre à la loi du marché ne peut que l'entraîner à être récupéré par des profiteurs.

**A quand la promesse, par la grande distribution, de l'identification de l'animal lui-même ? ...**



Lait de  
Marguerite

Oufs de  
Picoti

Jambon de  
Porcinet

Alain, pour le bureau

### Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- Recette saison : Page 6
- A la loupe : Page 7
- Evts solidaires / Sur la toile : Page 8



## EN BREF

### Communication :

#### • Nouveau :

- Un cageot "Amap'Prêt" est à votre disposition lors de la distribution. Il contient des livres et DVD que vous pouvez "gratuitement" emprunter. Sont actuellement proposés :

- Cuisiner avec les fanes (Livre)
- Cuisiner avec les fleurs (Livre)
- Herbe (Dvd)
- Nos enfants nous accuseront (Dvd)
- Home (Dvd)

Son utilisation est simple :

- Si vous êtes intéressés par un de ces livres ou Dvd, inscrivez vous sur le tableau d'emprunt en y mettant votre nom et la date, c'est tout. Vous pouvez l'emprunter en essayant de le ramener dans un délai raisonnable afin que ces documents circulent (< à 1 mois dans l'idéal).

- Si vous possédez des documents pouvant intéresser les adhérents, n'hésitez pas à les proposer pour élargir l'offre.

### Distribution :

#### • Adhésions à l'Amap :

- La "famille" amapienne s'est élargie et ses membres sont de + en + nombreux : actuellement 57 familles sont adhérentes.

#### • Petit point sur les contrats :

- Légumes : 45 (à renouveler 10/2011)
- Produits laitiers : 15
- Pain : 11 (à renouveler 10/2011)
- Miel : 9
- Poulets : 33
- Oeufs : 27
- Pommes : En cours de renouvellement

### Pommes Latapie :

• La récolte des pommes bio du verger Latapie (ferme de Ste Geneviève à St Marcel) a débuté début août. C'est le moment de penser au renouvellement des contrats "pommes".

## PÊLE-MÊLE

### Sondage :

- Julien vient de nous envoyer un sondage afin de connaître notre attente concernant le poids hebdomadaire de pommes de terre dans le panier.
- Soyez nombreux à y participer. Vos réponses (nombreuses évidemment) vont lui permettre d'ajuster sa production.

### QCM pour les amapiens urbains :

- A quelle fréquence une vache laitière de la ferme de Ker Oga (Gaëlle et René) doit-elle faire un veau pour produire son lait ?

Réponses : (entourer la bonne réponse)

- 1 - Une seule fois.
- 2 - Tous les 2 ou 3 ans.
- 3 - Tous les ans.
- 4 - En fonction des contrats amapiens.
- 5 - Jamais (... puisque c'est une laitière).

- Combien doit-il y avoir de coq(s) dans chaque poulailler de la ferme du Goulet (Philippe et Rachel) pour que les poules pondent un maximum d'oeufs ?

Réponses : (entourer la bonne réponse)

- 1 - Au moins 1
- 2 - Au moins 2
- 3 - Le + possible
- 4 - Aucun

- Parmi ces produits du potager de Trélo pouvez-vous en donner la catégorie botanique :

	légume	Fruit
1 - Citrouille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Potimarron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Courgette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Poivron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Pastèque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Butternut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Concombre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Aubergine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réponses auprès des producteurs à la distribution.

# UNE SAISON D'ANSON LES CHAMPS

L'AUTOMNE

e nos producteurs



**A**utomne : Il se caractérise par une baisse progressive des températures. En France, cette saison est généralement marquée par un temps pluvieux, venteux et peu ensoleillé. Les arbres à feuilles caduques se préparent à la dormance et à la production des bourgeons, se débarrassent de leurs feuilles qui perdent leur chlorophylle, prennent une teinte jaune, orange, brune ou même rouge ... Pour nous ce sera bientôt la corvée du ramassage. Et pour nos producteurs ?

Ferme de Ker-Oga : Gaëlle et René Sonney

## Tranche de vie d'une vache laitière :



- La vache laitière de la ferme de Ker-Oga produit son lait, suite à la naissance d'un veau. La première naissance à lieu à environ 3 ans, et chaque grossesse dure 9 mois (avant d'avoir mis bas

son 1er veau, la jeune femelle est appelée génisse). Après avoir donné naissance à un magnifique veau, elle sera traitée durant approximativement 10 mois. Au delà, la production de lait est réduite et le lait est de moins bonne qualité (moins de calcium, de vitamines, ...). Le troisième mois après le vêlage, elle sera de nouveau fécondée, le plus souvent par insémination artificielle. ce qui provoquera une nouvelle naissance 9 mois plus tard, environ 2 mois après qu'elle n'ait plus de lait. C'est la naissance de ce veau qui re-déclenchera le processus de production du lait.



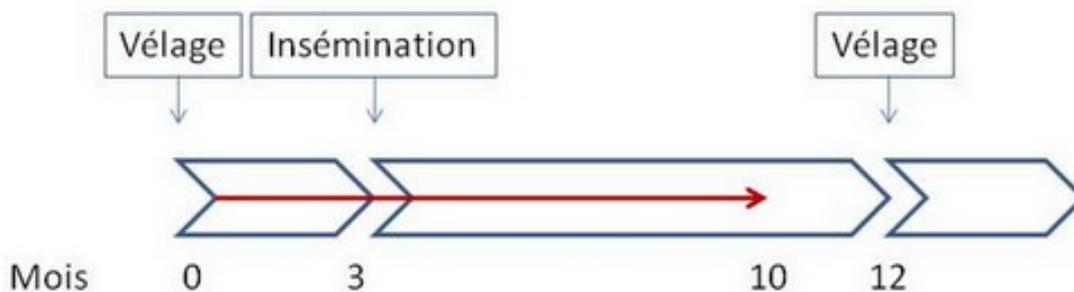
Pendant cette période de lactation, la vache sera traitée 2 fois par jour et produira, en moyenne 4000 litres de lait pendant ces 10 mois de traite.

- Parmi ces veaux nouveaux nés, les plus belles femelles seront conservées pour devenir à leur tour vaches laitières, soit en remplacement de vaches arrivées en fin de "carrière" (après 6 à 10 années de bons et loyaux services), soit pour agrandir le cheptel, et entreront à l'âge de 24 à 36 mois dans le cycle de leurs aînées (insémination, vêlage, traite). D'autres veaux, parmi les plus beaux mâles, seront conservés pour être nourris au lait sous la mère et proposés, entre autres, aux amapiens. Les veaux restants seront vendus.



## BON A SAVOIR !

Le nom donné au lait de la première traite est le colostrum. Le colostrum de vache est très riche en protéines (14%, au lieu de 3,2 % dans le lait en moyenne), en anticorps (6 %), en vitamine A et en éléments minéraux. Il est aussi plus gras (6,7 au lieu de 3,2 %). Ce lait est réservé aux veaux, nouveaux nés.



→ Production de lait

Dominique Bourdon : Paysan - Boulanger à la ferme de Bodliguen à Tréal



• Après une récolte de céréales (blé, seigle, ...) correcte, il est temps pour "Dominique-Paysan" de préparer la saison prochaine. Suite au travail de préparation du sol au tracteur, les 2 chevaux de la ferme ont semé et roulé les 2,5 ha d'engrais verts (moutarde, radis, trèfle, ...) permettant d'attendre les semis définitifs (blé, seigle, ...) qui auront lieu vers la mi-octobre ... si les conditions météorologiques le permettent.

• Une nouvelle prairie vient d'être implantée avec comme objectif la production de foin pour l'année prochaine. Foin nécessaire à l'alimentation des chevaux.



• Pour faciliter le travail de "Dominique-Meunier", un espace est en cours d'aménagement sous le hangar afin d'accueillir le moulin Astrier (à meule à pierre) et des silos. Ces silos permettront de



rendre le remplissage du réservoir du moulin beaucoup plus aisé (en remplacement du remplissage actuel qui se fait manuellement, au seau). Après le terrassement qui vient de se terminer, il restera à "Dominique-Bâtitseur" de couler la dalle de ciment et d'agencer les silos sur le réservoir du moulin. ... Ensuite ce sera au "Dominique-Boulangier" d'intervenir (travail du levain, pétrissage, mise en chauffe du four à bois (2 fois par semaine), fabrication du pain au levain, à la levure, brioché, spécial, ...).



• La ferme de 5,5 ha est en pourparlers pour s'agrandir. Un terrain de 7 ha, éclaté en 2 parcelles est en cours de négociation avec un verdict final le 28/09/2011. Une information sur le site vous en donnera le résultat.

Que champignons et châtaignes remplissent vos Paniers.

Bon automne !  
Dominique

## Parole d'anciens

Ce ne sont pas les épis pleins  
Qui dressent la tête

## BON A SAVOIR !

La farine blanche est issue du cœur du grain (l'amande) dont on a enlevé le germe et l'enveloppe (le son). Plus un grain est moulu, plus il perd de ses vitamines et nutriments. Le son contient notamment des constituants celluloseux (fibres alimentaires), des protéines, des sels minéraux et des vitamines.



# DISTRIBUTION

## Automne 2011

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers				
07/09/2011	X			X	X	X		X	X				
14/09/2011	X		X		X				X				
21/09/2011	X				X				X				
28/09/2011	X		X		X				X				
05/10/2011	X			X	X	X		X	X				
12/10/2011	X		X		X				X				
19/10/2011	X				X				X				
26/10/2011	X		X		X				X				
02/11/2011	X			X	X	X		X	X				
09/11/2011	X		X		X				X				
16/11/2011	X				X				X				
23/11/2011	X		X		X				X				
30/11/2011	X				X				X				
07/12/2011	X		X	X	X	X		X	X				
14/12/2011	X				X				X				
21/12/2011	X		X		X				X				
28/12/2011													
04/01/2012	X		X	X	X	X		X	X				
11/01/2012	X				X				X				
18/01/2012	X		X		X				X				
25/01/2012	X				X				X				
01/02/2012	X		X	X	X	X		X	X				
08/02/2012	X				X				X				
15/02/2012	X		X		X				X				
22/02/2012	X				X				X				
29/02/2012	X		X		X				X				
07/03/2012	X			X	X	X		X	X				
14/03/2012	X		X		X				X				

Contrat en cours  
 Contrat suivant

## Octobre :

### Fruits :

châtaigne, coing, figue fraîche, framboise, noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin, tomate.

### Légumes / Salades / Aromates :

artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri-rave, choux, concombre, courges, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, panais, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), radis rose, salsifi, topinambour, laitue, mâche, salade chicorée, roquette, échalote, oignon

## Novembre :

### Fruits :

châtaigne, coing, datte, kaki, noix, poire, pomme, raisin.

### Légumes / Salades / Aromates :

betterave, blette, brocolis, carotte, celeri branche, celeri-rave, choux, courges, crosne, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), radis rose, salsifi, topinambour, laitue, mâche, salade chicorée, échalote, oignon

## Décembre :

### Fruits :

châtaigne, clémentine, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme

### Légumes / Salades / Aromates :

betterave, cardon, carotte, céleri-rave, choux, courges, endive, igname, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salsifis, topinambour, mâche, salade chicorée, échalote, oignon

(\*) *Source Ekopedia*

# RECETTE de Saison

## Mijotée de navets à l'oriental :

Préparation : 20 mn

Cuisson : 55 mn

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

8 navets moyens / 3 oignons,  
huile d'olive,  
1 cube de bouillon de volaille,  
cumin et curry en poudre,  
150 g d'amandes effilées,  
raisins secs noirs

## Préparation :

Eplucher les navets et oignons puis couper les navets en quartiers généreux.

Faire chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon de volaille.

Faire revenir les oignons dans 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement.

Ajouter aux oignons 3 c.à soupe de bouillon puis ajouter les navets.

Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le cumin et le curry en poudre, 2 c. à soupe de bouillon . Laisser imprégner.

Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant.

Laisser mijoter à feu très doux.

Enfin disposer 10 minutes avant la fin de cuisson les amandes effilées et laisser terminer la cuisson.

A servir accompagné de semoule.

## Parole d'anciens

Pour avoir un beau navet,  
Juillet doit le trouver fait.



# A la Loupe

## Le Navet <sup>(1)</sup>



### Description :

- Le navet est une plante herbacée bisannuelle de la famille des crucifères, qui émet une tige florale de quatre-vingts centimètres de haut environ, la deuxième année. Les feuilles sont entières, oblongues, les fleurs sont jaunes. La racine est charnue et très variable dans sa forme: sphérique, allongée, plate..., et dans sa couleur: jaune pâle, blanche, noire, bicolore rose-blanc ...
- Les racines constituent un légume qui se mange cuit, sauté, gratiné, en purée, en jardinière, en accompagnement de plats de

### Usages culinaires :

Les racines constituent un légume qui se mange cuit, sauté, gratiné, en purée, en jardinière, en accompagnement de plats de viande, ou pour parfumer des potages.

C'est un légume riche en potassium qui occupa longtemps une très grande place dans l'alimentation en Europe, mais qui fut quelque peu détrôné par la pomme de terre. Il est

viande, ou pour parfumer des potages.

C'est un légume riche en potassium qui occupa longtemps une très grande place dans l'alimentation en Europe, mais qui fut quelque peu détrôné par la pomme de terre. Il est souvent décrié pour sa prétendue fadeur, alors que paradoxalement son goût est assez caractéristique, surtout quand il n'est pas trop jeune.

souvent décrié pour sa prétendue fadeur, alors que paradoxalement son goût est assez caractéristique, surtout quand il n'est pas trop jeune.

Ses feuilles (fanés) sont également comestibles et sont une excellente source de vitamine AC et E et de folate. .

### Un peu d'histoire :

Le navet ne dévoile pas ses sources avec exactitude. Sa racine et ses feuilles étaient probablement consommées à l'état sauvage bien avant le début de l'agriculture. Ce qui paraît certain, c'est qu'il était connu en Grèce et Rome antiques. Il servit de nourriture de base pendant de très longues années, notamment au

Moyen Age, avant de s'effacer au profit de la pomme de terre. Alors qu'il est très prisé chez les anglo-saxons, il n'est guère apprécié en France, certains le considérant comme faisant partie des vivres de famine, de guerre ou de misère. Les temps changent.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- La laitue et la tomate, cultivées près du navet, éloignent l'altise <sup>(2)</sup> du navet.

<sup>(2)</sup> **Altise** : petit coléoptère sauteur, noir ou noir et jaune, appelé "puce de terre", qui prend un grand plaisir à faire des petits trous dans le feuillage

<sup>(1)</sup> Source : Internet wikipedia.org

# EVENEMENTS SOLIDAIRES

## A vos agendas

### Producteur d'oeufs bio (Philippe et Rachel Rouxel) :

- Une journée portes ouvertes à la ferme du Goulet à Rieux est prévue pour l'ensemble des AMAP distribuées. La date précise vous sera communiquée ultérieurement.

### BON A SAVOIR !

#### La castanéiculture :

- Rassemble tous les métiers qui gravitent autour de la production et souvent de la transformation de la châtaigne.
- Les plus gros fruits sont alors vendus en fruit de bouche et bien souvent les petits calibres servent à la transformation :
  - Farine
  - Confiture
  - Crème de marron
  - Liqueur de châtaigne
  - Gâteaux
  - Terrines
- Un verger de châtaigniers s'appelle une châtaigneraie

#### Sur la toile :

Site national des AMAP	<a href="http://www.reseau-amap.org">www.reseau-amap.org</a>
Site "De l'assiette au champ"	<a href="http://www.assietteauchamp.com">www.assietteauchamp.com</a>
Site de la consommation durable	<a href="http://www.consoglobe.com">www.consoglobe.com</a>
Site de l'étude "Nutrinet-Santé"	<a href="http://www.etude-nutrinet-sante.fr">www.etude-nutrinet-sante.fr</a>
Site d'une cuisine AMAPienne	<a href="http://www.cuisine-libre.fr">www.cuisine-libre.fr</a>
Site d'une cuisine saine gourmande	<a href="http://www.biogourmand.com">www.biogourmand.com</a>
Site d'éducation sur le développement durable	<a href="http://www.education-developpement-durable.fr">www.education-developpement-durable.fr</a>
Portail infos environnementales service public	<a href="http://www.toutsurlenvironnement.fr">www.toutsurlenvironnement.fr</a>
<b>Site de l'AMAP'Monde gacilienne</b>	<b><a href="http://amapmondegacilienne.free.fr">http://amapmondegacilienne.free.fr</a></b>