



# L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacillienne

PRINTEMPS  
Mars 2013  
N° : 15

## Edito

Anët merquerdi, c'êt l'jou de l'AMAP a La Gacillë. C'êt bel e ben l'jou eyou qu'les bonomes y vont O leüs bonfome fère les courses. Ilë, pouint de cherriot, pouint de qhësse, pouint de qheûe mais ben de l'amuzerie e des bones cheûzes de céz nous.

- C'êt Julao, eun d'nos leghumier qhi a pour souétou Jean-Michë, qhi erive le permië de leüs maitearie qui a nom de « potager de trélo ». O l'aide de la coterie d'asteure, ceûz qhi ont ben acourser l'evâillerie, Julao nous perzente ses leghumes du jou. Anët, gn'a den le penier des pataches, des panâs, du chou-frizë, des epinard et d'la porée.

C'êt bel et ben le dernië penier de leghumes de la sèzon e il est biao !

- Ensieute, Gahelle e Rné erivent tous deûz de leü maitearie a Ker-Oga su la qemune de St Martin. I sont elevous de vaches normandes e charolèzes. Su leüs evâillerie, i nous perzentent leüs lètaijes : tome e gruyère, beûre, deume, fromaije-bllanc e grôs lèt de leü fezerie.

- E prés, c'êt l'tour de Marie-Glaode de perzenter ses fromaijes de biqes. Depés la tome a la piramide cendrë, en pàssant par les crôtins, tertout maitië frés ou ben maitië secs. Marie-Glaode eleve des biqes (aperchant 80). Sa ferme, La Pyrénéenne, ét den l'vilaije de la Grée, su la qemune de Cadin.

- Domini, li, il ét payizan-boulanger. I fêt pouÛser son bllë, fêt sa fllou e son pain den sa ferme de Bodliguen su la qemune de Teria. Le pain ét qhet ao feu d'bouéz, ao levain naturel ou ben o de la levûre de boulanger, e fêt O la fllou de froment e de saille.

- Filpe, li, il ét orinë du vilaije du Goulet su la qemune de Rieu. Dame ben sûr, Il eleve des

L'avenir se construit  
aussi  
sur la mémoire !

poules dehor e nous dones des co-cads dont le jaone du mitan...ét ben Jaone !

- Eune fai l'mouéz, Ghenael O son mië, Crisstof O ses volâilles,

Patriqe O ses confitures s'ertrouvent cante les aotres.

- Ao l'Amap, le vaizinaije, c'êt pouint un grôs mot, c'êt bel e ben vra. Ilë, c'êt pouint tout come le GMS, pouint de potin, pouint bezain de hucher de la reclame, ou cor de montrë la pertin-taille ou même la foto des fezous... Ao l'Amap, les fezous, on leüs caoze, on peut cor même les toucher. Dame ! Come disaient nôs anciens « c'êt pouint la vache qhi huche pu haot qhi done le pu de lèt ! »... Pari, qhi taent pouint begaod nôs anciens aotrfai !

A la perchaine ! Alain

(1) Texte traduit par la maison du patrimoine oral  
"<http://www.lagranjagoul.fr/>"



• Petit clin d'oeil à nos anciens qui parlaient et parlent encore Gallo. Ce Gallo qui fait partie de notre patrimoine breton.

### Sommaire :

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



### **Communication :**

#### • **Enquête de satisfaction :**

- Vous avez été nombreux à répondre à l'enquête de satisfaction que nous vous avons adressée (> 50 %) ce qui démontre la vitalité de notre amap et votre implication. Merci à vous.

- Globalement le fonctionnement de l'association est satisfaisant et correspond à votre attente (organisation, ambiance, prix de l'adhésion) et l'implication des producteurs (relation avec les adhérents, qualité des produits livrés, transparence, ...) est très largement reconnue.

- Votre adhésion est principalement motivée par le soutien aux producteurs locaux et par la qualité de leurs produits. Vous reconnaissez très largement le respect par les producteurs des engagements qui leurs sont demandés et parmi ceux qui vous sont demandés c'est celui impliquant la solidarité avec les producteurs qui arrive largement en tête.

- Les 2 principales contraintes générées par votre amap sont liées à la récupération du panier et à la permanence que le problème d'horaires rend parfois impossible. Le « non choix des légumes » est pour un certain nombre d'entre vous, également une contrainte (à moindre niveau) mais assumée par le principe même de l'Amap « Légumes de saison ».

- Les 3 fermes les plus visitées sont celles de Julien et Jean-Michel, Gaëlle et René et Dominique. Visites probablement boostées par l'organisation de manifestations à la ferme (Assemblée générale, inter amap, chantiers solidaires, distributions). Trois fermes ont été plébiscitées pour une prochaine visite : Celles de Christophe, Philippe et Marie-Claude.

- Vous êtes majoritairement satisfaits du lieu, de l'accueil et de l'organisation des distributions mais le jour et les horaires sont problématiques pour une partie d'entre vous, ce qui

a, entre autres, pour conséquence leur non participation aux permanences.

- La fréquence des contrats et le prix des produits semblent très largement vous convenir. Par contre, leur durée représente un engagement qui peut être repoussoir lorsque l'avenir est incertain. La moitié des personnes ayant répondu à l'enquête ont au moins 3 contrats en cours.

- Les points positifs de la communication sont pour vous, la feuille de chou, la relation avec les producteurs et le site Internet. Par contre vous avez exprimé un besoin de mieux connaître les membres du bureau et les référents dont vous connaissez le nom sans pouvoir y mettre un visage.

- Vous seriez prêt à vous investir dans l'association, majoritairement en participant à des événements (forum, fête de la soupe, ...). Il y a peu de volontaires pour participer au bureau, à la communication et devenir référents.

• Le résultat complet de cette enquête est accessible sur le site de l'Amap : [www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr) (rubrique Flash Infos)

### **Distribution :**

#### • **Festivités du 19/12/2012 :**

- La dernière distribution de l'année 2012 a permis de regrouper autour d'un verre de vin chaud producteurs et amapiens.

Des amuse-gueules réalisés avec les produits des producteurs agrémentaient ce vin chaud : brochettes "pomme - carotte - radis noirs - gruyère", trempettes de carottes avec sauce "avocat", toasts de pain au raisin et terrine de porc. Et pour finir l'année en beauté, l'Amap offrait à tous ses adhérents 1 Kg de farine produite par Dominique (froment - seigle) et Marie-Claude un crottin sec à tous ceux ayant signé un contrat chèvre.



● ● ● Suite !

## **Distribution :**

### • Reprise des légumes :

- La 1ère distribution de légumes de la nouvelle saison devrait avoir lieu fin avril, début mai en fonction des conditions météo. Une information vous sera envoyée pour vous le confirmer dès que possible.

### • Distribution des 1er et 08/05 :

- Les distributions des 1er et 08/05 sont avancées au mardi 30/04 et 07/05. Un message de rappel vous sera envoyé.

## **Renouvellement des contrats :**

### • Prochaines dates de début de contrats :

- Pain .....	:	04/2013
- Farine .....	:	04/2013
- Confiture .....	:	04/2013

• Pensez à leur renouvellement.

## **Producteurs :**

### • Julien et Jean-Michel :

- Après près de 10 ans de maraîchage Julien et Jean-Michel vont, à notre grand regret, arrêter cette activité fin 2013. Le potager de Trélo va être repris par 2 femmes déjà connues d'eux (Aude et Marie) qui continueront l'activité sur le même principe de livraisons d'Amap (prioritairement celles de La Gacilly et de Guer). Pour faciliter la reprise, Aude sera présente à la ferme dès le mois de mai 2013 et Marie participera à la production sous forme de stages.

### • Christophe :

- Suite aux nombreuses difficultés inhérentes à la production de volailles, Christophe va lui aussi abandonner la partie poulets de sa production pour se consacrer à l'élevage de ses veaux. Le temps libre qui va ainsi se libérer va lui permettre de profiter de sa famille et d'activités qui ont plus de saveur à ses yeux... comme la course à pied ! Un nouveau producteur de volailles est en cours de recherche. Vous serez informés au fur et à mesure de l'avancement de cette recherche.

### • Patrick :

- Notre producteur de confitures, suite à un problème de santé, a du arrêter provisoirement sa livraison. Celle-ci reprendra normalement dès que la santé de Patrick le permettra.

### • Dominique :

- Pour faire face à de nouvelles charges (coût des matières premières, énergie, transport, ...), le tarif du pain de Dominique va légèrement progressé (20 cts / kg). Ce nouveau tarif sera effectif à partir du nouveau contrat.

Pas de modification pour ses autres produits (farine, ...).

## **Evénements :**

### • Randonnée amapienne :

- Une randonnée amapienne, accessible à tous niveaux, vous sera proposée courant du printemps. Cette petite randonnée sera organisée aux abords d'une des fermes de nos producteurs, ce qui nous permettra une petite visite de la ferme agrémentée d'une pause déjeuner. La proximité avec nos producteurs fait partie des consignes de la charte des amap.

### • Assemblée générale de l'association :

- L'assemblée générale de l'Amap'Monde est prévue courant mai. Comme l'année dernière cette assemblée générale sera organisée à la ferme d'un de nos producteurs, couplée avec une distribution. Nous vous y attendons très nombreux. La date vous sera précisée ultérieurement.

## **Voyage au pays de Marie-Claude :**

• Un stage de "Mise en place et entretien de clôture" va être organisé à la ferme La Pyrénéenne, au village de La Grée à Caden, par Marie-Claude. Tous les adhérents, pour qui, installer une clôture reste un mystère ou tout au moins est hors de leur champ de compétences, sont vivement invités à y participer afin d'enrichir leurs connaissances.

• La date de ce stage vous sera précisée dans les plus brefs délais par mail et affichage à la distribution.





# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

## LE PRINTEMPS **e** nos producteurs

Du point de vue astronomique, dans l'hémisphère nord, le printemps s'étend de l'équinoxe de printemps (le 20 ou le 21 mars) au solstice d'été (le 20, 21 ou 22 juin). Il se caractérise par un radoucissement du temps, la fonte des neiges, le bourgeonnement et la floraison des plantes, le réveil des animaux hibernants et le retour de certains animaux migrateurs. ... Et pour nos producteurs ?



### Cabrotage à la ferme "La Pyrénéenne" : Marie-Claude Nicolas



• Marie-Claude, originaire des Pyrénées Atlantiques s'est installée dans le village de La Grée sur la commune de Caden en décembre 2011. Elle possède 2 lots de chèvres de race "alpine" (un lot d'une quarantaine d'adultes et un lot équivalent de chevrettes). La chèvre alpine est de taille moyenne. Ses poils sont ras et de couleur marron : on dit que sa robe est « chamoisée ». Les pattes, la raie dorsale et la tête sont noires. Originaire des Alpes, la chèvre alpine est la race la plus répandue en France avec un effectif représentant plus de 55 % des caprins.

• La ferme de Marie-Claude est constituée de 11 ha de terre, principalement destinée au pâturage des chèvres. Une partie de cette terre est réservée au foin pour leur alimentation.



Chèvres en pâture

• A la ferme "La Pyrénéenne", le mois de février est une période de très forte activité. La journée commence tôt (6h00) et se termine tard (21h00), horaire généralement choisi par la chèvre pour mettre bas. C'est une période épuisante pour Marie-Claude, physiquement car la mise bas chez la chèvre demande une surveillance permanente qui n'exonère pas Marie-Claude du travail habituel, mais également psychologiquement (stress lié à la mise bas et à ses conséquences si elle ne se passe pas comme prévu : risque de perte soit du nouveau né, soit de la mère).

• La période des amours chez la chèvre est saisonnière (d'août à décembre). Le bouc, lui, a probablement égaré son calendrier et se fie à Marie-Claude. Serviable de nature il est toujours disponible pour ses compagnes de la chèvrerie. Il n'hésite pas, d'ailleurs à se parer de ses plus beaux atours. Si l'argent n'a pas d'odeur, lui en a une délicate et explosive en période de rut et adorée des chèvres. En dehors de cette période, les boucs restent séparés des



Les boucs du cheptel

chèvres et ont un enclos spécifique dans la chèvrerie.

• Les 40 chèvres du lot des jeunettes (nées en 02/2012) ont eu la visite amicale et néanmoins débordante d'affection des 2 jeunes boucs du cheptel (courant 09/2012). La durée de gestation, chez la chèvre étant de 5 mois, l'heure a sonné à la chèvrerie d'accueillir ses nouveaux pensionnaires (une quarantaine de chèvres vont donner naissance à une soixantaine de chevreaux). Parmi ces petits une vingtaine de femelles seront conservées pour renouveler le cheptel. Les autres femelles seront vendues à d'autres éleveurs et les mâles à des engraisseurs.

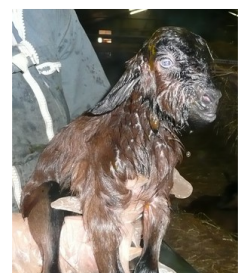
• Chez la chèvre tout est fonction du poids :

- La saillie qui, malgré la maturité sexuelle de la chèvre qui a lieu autour de 7 mois, ne doit pas se faire avant qu'elle n'ait atteint 35 kg minimum.

- Le sevrage qui doit être progressif et se faire à environ 2 mois en fonction du poids du chevreau (début vers 15 Kg et fin vers 24 kg correspondant à environ 4 mois).

• Après la mise bas, il faut environ 2 mois à la chèvre pour retrouver sa forme initiale.

Dès la naissance les petits sont retirés de leur mère afin d'éviter qu'ils ne s'attachent réciproquement l'un à l'autre et aussi pour les protéger du piétinement des autres chèvres. Ils sont, de suite pris



Chevreau de quelques minutes

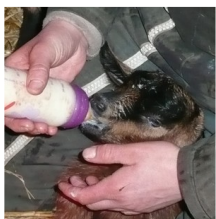
## UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS LE PRINTEMPS **e** nos producteurs

Dans un premier temps Marie-Claude leur fait une toilette complète à l'eau puis direction la nurserie pour un séchage à la paille sous des lampes les maintenant à la bonne température. Pas de mixité à la chèvrerie. Dès la nurserie les femelles sont séparées des mâles et placées dans un enclos spécifique. Régulièrement Marie-Claude devra s'assurer qu'un petit malin, dont les testicules ne sont pas descendues, ne se soit infiltré dans le camp des femelles. Fait rare mais envisageable car déjà vu.



Séchage à la paille

• Pendant environ 7 jours, le lait des chèvres venant de mettre bas, appelé colostrum, est utilisé uniquement pour la nourriture des petits car trop riche en vitamines, protéines et autres hormones, enzymes, etc. Deux fois par jour, Marie-Claude chauffe ce lait (autour de 40°C) pour le donner aux jeunes chevreaux, soit au biberon pour le 1er repas (apprentissage de la tétée), soit via un seau à 6 tétines pour leurs repas suivants.



• Après avoir assistée à la mise bas (parfois avec une participation très active), Marie-Claude doit surveiller la délivrance qui doit impérativement intervenir dans les heures qui suivent (6h maxi). Dans le cas où cette délivrance ne s'effectue pas, Marie-Claude devra aider la chèvre en lui administrant un produit adéquat qui l'aidera à délivrer et lui évitera une



Seau à tétines

infection qui, très souvent peut lui être fatale.

• D'autres chèvres, très fatiguées après leur mise bas, exigent un suivi particulièrement soutenu de la part de Marie-Claude : prise régulière de la température devant se situer autour de 39° et traitement si nécessaire avec un antibiotique afin d'éviter toute infection généralement fatale.

• A chacune des chèvres du troupeau Marie-Claude a attribué un numéro, à l'exception de sa protégée "Capucine" aveugle de naissance et qui a "un petit vélo" dans la tête. Ce n° lui permet d'identifier chaque chèvre qu'elle reconnaît par la forme et la position des cornes et des oreilles (plus facile à écrire qu'à faire !).

• Pour l'aider à conduire son troupeau, elle s'appuie sur la vigilance de ses deux chiennes "Dolie" et "Chippie".



• Reste à Marie-Claude le travail habituel de la ferme :

- Traite du second lot de chèvres
- Fabrication du fromage
- Sortie des chèvres pour la gambade.
- Nettoyage de la chèvrerie
- Alimentation des autres chèvres.
- Vente de ses fromages.
- ...

On ne s'ennuie pas à la ferme "La Pyrénéenne" !!!

***Merci à Marie-Claude pour son accueil et sa disponibilité en cette période de forte charge.***

***Si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à la solliciter ou allez sur le site de l'Amap :***

<http://amapmondegacilienne.free.fr/> (actualités / photos)

### BON A SAVOIR !

• La chèvre est un mammifère herbivore et ruminant, appartenant à la famille des bovidés, sous-famille des caprins. Le lait bu par le nouveau né va directement dans la caillette avant la formation de la panse qui arrive au bout d'1,5 semaine. De ce fait, la nourriture du petit se limite au lait de la mère la 1ère semaine, suivi par du lait de chèvre qui est progressivement complété par de la paille que les chevreaux grignotent, ce qui contribue à la formation de la panse.



# DISTRIBUTION

## Printemps 2013

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes <sup>(3)</sup>	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
06/03/2013 <sup>(1)</sup>	X	X				X			X	X	X		
13/03/2013 <sup>(1)</sup>	X		X	X					X				
20/03/2013	X								X	X			
27/03/2013	X		X						X				
03/04/2013	X	X		X					X	X	X		
10/04/2013	X		X						X				
17/04/2013	X								X	X			
24/04/2013	X		X						X				
30/04/2013 <sup>(2)</sup>	X								X	X			
07/05/2013 <sup>(1)(2)</sup>	X	X	X		X	X			X		X		
15/05/2013 <sup>(1)</sup>	X			X	X				X	X			
22/05/2013	X		X		X				X				
29/05/2013	X				X				X	X			
05/06/2013	X	X	X	X	X				X		X		
12/06/2013	X				X				X	X			
19/06/2013	X		X		X				X				
26/06/2013	X				X				X	X			
03/07/2013	X	X	X	X	X	X			X		X		
10/07/2013	X				X				X	X			
17/07/2013	X		X		X				X				
24/07/2013	X				X				X	X			
31/07/2013	X		X		X				X				
07/08/2013	X	X		X	X				X	X	X		
14/08/2013	X		X		X				X				
21/08/2013	X				X				X	X			
28/08/2013	X		X		X				X				
04/09/2013	X				X				X	X			
11/09/2013	X	X	X	X	X	X			X		X		

Contrat en cours  
 Contrat suivant

### Attention !

(1) Distribution du poulet reportée d'1 semaine.

(2) Distribution avancée au mardi.

(3) Distribution des pommes à la commande

## LES PURINS (1) :

### - LA RHUBARBE

#### • Usage :

– Le purin de rhubarbe est un excellent répulsif contre :

- les pucerons,
- la teigne du poireau,
- la mouche de la carotte

#### • Recette :

– Dans un récipient en plastique, mettre :

- 1kg de feuilles de rhubarbes hachées,
- 10 litres d'eau de pluie,
- Recouvrir le récipient afin que des insectes comme les moustiques par exemple, ne viennent pas pondre dedans.

- Laisser macérer la préparation pendant une semaine.

- Mélanger régulièrement.

- A la fin de la fermentation, filtrez.

#### • Utilisation :

– Pulvériser le purin de rhubarbe sur les plantes infectées sans le diluer.

– Le purin de rhubarbe peut se conserver plusieurs mois.

#### ● ● ● à suivre :

- L'absinthe
- Le sureau / Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

## RECETTE de Saison

### Mille-feuille de céleri-rave (1) :

Préparation : simple

Cuisson : rapide

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- \* 700g de céleri rave
- \* 1 boule mozzarella
- \* 250 ml de lait écrémé
- \* 1 cc de curcuma moulu
- \* Sel
- \* Poivre
- \* Huile d'olive

#### Préparation :

• Mille-feuille : (avec un poisson par ex.)

- Épluchez le céleri-rave et en tailler une partie en fines tranches (seize tranches au total).

- Taillez le reste en dés

- Mettre à cuire avec le lait, le curcuma, le sel et le poivre.

- Passez le tout au mélangeur avec la boule de mozzarella afin d'obtenir une purée onctueuse

- Réservez au chaud.

- Dans une poêle saisir avec un peu d'huile d'olive les tranches de céleri rave pendant 3 min de chaque côté environ en surveillant la cuisson.

- Les poser sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

- Réservez au chaud.

- Avant de servir : Montez le mille-feuille en alternant 4 tranches de céleri et la purée.

**Bon appétit !**





# A la Loupe

## Le céleri-rave <sup>(1)</sup>



### Description :

- Le céleri-rave est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, qui comprend environ 400 genres, dont la carotte, le persil, l'aneth, la coriandre, le carvi et la livèche. Cultivée comme plante potagère pour la base de sa tige tubérisée consommée comme légume. C'est une variété de céleri.
- Les feuilles très découpées, odorantes, sont vert foncé. Elles ont un pétiole creux en gout-

### Usages culinaires :

- Les boules de céleri-rave peuvent se consommer crues ou cuites. Crues, on les prépare en salade, coupées en tranches ou en rémoulade, râpées. Cuites elles se préparent de diverses manières, sautées, en gratin, en ragoût, en purée, en frites..., et accompagnent les plats de viande.
- Les feuilles ont des qualités aromatiques

### Ecologie et environnement :

- On pense, depuis longtemps, que l'association poireau et céleri ou poireau et céleri-rave au jardin est bénéfique pour les 2 plantes. Cette croyance a été confirmée par des chercheurs. Leur étude démontre que la culture en association du céleri-rave et du poireau a pour effet de

rière, légèrement teinté de rouge, amer. Elles se développent en rosette au-dessus de la « boule ».

- Les fleurs blanches verdâtres apparaissent la deuxième année, si la plante n'est pas récoltée, et sont groupées en ombelles.
- Le terme « rave » est un terme générique qui signifie « racine » et qui désigne les plantes potagères dont on consomme la racine.

comme celles des autres variétés de céleri.

- Le céleri-rave est un légume à la saveur délicate qui gagnerait à être mieux connu. Cru ou cuit, il est particulièrement apprécié l'hiver, comme tous les légumes racines. Il renferme plusieurs vitamines et minéraux, en particulier de la vitamine K.

réduire les populations d'insectes s'attaquant à chacune des plantes et de diminuer légèrement les mauvaises herbes. De plus, elle a permis d'obtenir des rendements un peu supérieurs pour les 2 plantes.

### BON A SAVOIR !

• Les feuilles et les tiges se séchent sans difficulté, soit en les étalant sur un grillage, soit en les suspendant en bouquets dans un endroit sec et sombre. Une fois séchées, mettez-les dans un sac de papier ou dans un contenant de terre, de verre ou de métal. Gardez au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Elles peuvent être utilisées comme du persil.

- Aphrodisiaque, le céleri-rave?

C'est ce qu'affirme ce proverbe du sud de la France : « Si femme connaissait la vertu du céleri sur l'homme, elle en planterait de Paris jusqu'à Rome ». Cela vaut pour le céleri-rave.

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