



## Edito

Le désir de baisser les prix est devenu une obsession. Lutter contre la vie chère ! Battre en brèche les coûts de production ! Voilà quelques objectifs d'une même idée fixe. Notre exigence de consommateurs, qui sommes également des électeurs, poussent nos représentants politiques à des choix discutables (multiplication des magasins low-cost, augmentation de la concurrence, ...), les industriels à des pratiques délictueuses et la grande distribution à des méthodes criticables (importations lointaines au détriment de la qualité et du développement durable, pression excessive sur ses fournisseurs, irrespect d'une hypothétique charte éthique, ...).

- Nous voulons tous, tout acheter aux prix les plus doux. Pourtant, les prix doux ont trop souvent des arrière-goûts amers :

### 1 - Le prix payé par l'un, influe sur le revenu perçu par l'autre.

- Les politiques ont largement favorisé la multiplication de l'implantation des « Low-cost » et dans tous les domaines. Mais cette stratégie, qui repose sur de piètres taux salariaux a effectivement tiré les prix vers le bas, mais aussi poussé la grande distribution à administrer une pression encore plus excessive sur ses fournisseurs en faisant disparaître, par son agressivité commerciale, beaucoup de ses concurrents.

### 2. L'excès de concurrence est contre-productif.

- "Pour minimiser les prix, il faut maximiser la concurrence". Autrement dit, mettre les vendeurs sous la plus forte pression compétitive, au profit des acheteurs. Mais en pressant les vendeurs, ne se presse-t-on pas nous-mêmes ? Ne participe-t-on pas à la dégradation de nos propres conditions de vie au travail ? A quoi bon des prix plus doux si, en conséquence, nos emplois sont moins sûrs et nos revenus plus faibles ?

### Des vessies pour des lanternes ... du rêve au cauchemar

### 3. La concurrence libérée affaiblit les fournisseurs

- Cette concurrence libérée qui a conduit à rogner sur les marges en diminuant les prix a également

conduit à la concentration qui favorise la productivité et les prix bas, mais endommage les réseaux de « petits » distributeurs. Ne se retrouve-t-on pas, de plus en plus, limité à quelques grandes chaînes qui se regroupent autour de quelques centrales d'achats nous proposant des produits, certe ! bon marché, mais dont le prix n'est possible que grâce à une production intensive, entraînant le plus souvent une qualité déplorable, des conditions de vie honteuses pour les ouvriers, une souffrance insoutenable pour les animaux, ... Quand on n'essaie pas de nous faire prendre des vessies pour des lanternes ! Est-ce utile de rappeler ces quelques scandales ... de la vache folle (1986), du poulet à la dioxine (1999), du lait en poudre frelaté (2008), du cheval se prenant pour un bœuf (2013), ...

- Et si le véritable prix doux, sans amertume celle-là, n'était autre que le "JUSTE PRIX" préconisé et pratiqué par le réseau des AMAP ?

Alain (1)

(1) Source : Adapté d'un article d' Angus Sibley



### 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



## EN BREF

### Distribution :

#### • La ferme de Ker-Oga se diversifie :

- Un nouveau fromage a vu le jour à la ferme de Ker-Oga. Après les types "tomme et gruyère", René nous propose désormais le type "Saint Nectaire". Onctueux et goûteux, l'essayer c'est l'adopter !

- Comme tous les ans des colis de viande nous sont proposés :

- au printemps et en automne pour le boeuf et le veau (bourguignons, rôtis, beefsteaks).
- en fin de printemps pour le porc (boudin, saucisse, pâtés, assortiment de viande).

Ces colis de viande peuvent s'acheter soit en contrat, soit à la commande. Un rappel vous sera envoyé aux dates de disponibilité des colis.

#### • La ferme Ste Geneviève à St Marcel :

- La cueillette des pommes aux vergers Bio Latapie a commencé dès le mois d'août :

Août à fin septembre : Delcorf, Rouge précocce, Reinette d'été

A partir de mi-septembre : les pommes de garde : Elstar, Jubilé, Jonagored, Chailleux, Reine des Reinettes, Reinette du Canada, Golden, Cox'Orange, Topaz

À partir de décembre et jusqu'en mai :

Winston, Pilot, Délice d'Or, Fuji Reinette d'Armorique, Patte de Loup.

- Porte ouverte le Sa 19/10 de 10h à 17h30.

#### • Les fermes du Goulet s'associent :

- Comme prévu, la ferme de Philippe (producteur d'oeufs) et celle de son frère Jean-Charles (maraîcher) se sont associées pour former l'EARL (Exploitation Agricole à Responsabilité Limitée) du Goulet. La femme de Philippe (Rachel) travaille également sur l'exploitation. Ils continueront à livrer les oeufs de l'Amap.

## PÊLE-MÊLE

### • A bonne balance ... bonne pesée :



- L'Amap'Monde a pris quelques rides (création fin 2008) ... et avec elle ses balances. La pesée devenant quelque peu aléatoire, de nouvelles machines à peser, mécaniques celles-là ont été achetées pour le bonheur des amapiens de service.

- Si vous souhaitez en profiter et goûter au plaisir de la bonne pesée, n'hésitez pas à vous inscrire aux permanences (tableau disponible sous les halles à la distribution).

Attention ! au risque d'en devenir addict ...

### • Micamot : livraison de fruits rouges

- Le bilan de la saison 2013 va être analysé afin d'organiser la saison 2014 :

- Mode de livraison : Contrat et/ou à la commande

- Détermination d'un référent (Elise s'est proposée)

- ...

- Une communication vous en sera donnée.

### Renouvellement des contrats :

#### • Rappel des dates de début de contrats :

- |                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| - Poulets .....         | : | 09/2013  |
| - Pain .....            | : | 10/2013  |
| - Farine .....          | : | 10/2013  |
| - Confiture .....       | : | Livraisons suspendues en attendant le retour de Patrick. |
| - Produits laitiers ... | : | 01/2014  |
| - Miel .....            | : | 01/2014  |
| - Oeufs .....           | : | 01/2014  |
| - Fromage de chèvre :   | : | 01/2014  |
| - Légumes .....         | : | 01/2014  |
| - Veau, boeuf, porc ..  | : | 01/2014  |
| - Fruits rouges .....   | : | Attente de la saison prochaine.                          |

Nb. Tous les contrats sont disponibles sur le site de l'Amap à l'adresse :

[www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr)

## ●●● Suite !

### **La valse des référents :**

#### **Modification chez les référents : (1)**

- Viande, pdts laitiers : J-F. & M. Cadet
- Pain et farine bio : C. Soulain / C. Riggs
- Légumes bio : **C. Teillet** / F. Beun
- Miel : A. Giboire / R. Etienne
- Confitures : E. Caudeville
- Fruits rouges : **E. Caudeville** (2)
- Oeufs bio : R. Etienne / L. Mafféis
- Pommes bio : M. Rollo
- Kiwis : E. Lemeur
- Volailles : L. Mafféis
- Fromages de chèvre : **M. Rollo** / L. Mafféis

Cette valse, un peu statique, ne demande qu'à tourbillonner. Pour y mettre du rythme, inscrivez-vous auprès des membres du bureau. Un renouvellement des référents est toujours apprécié.

(1) - Coordonnées sur le site de l'AMAP.

(2) - à confirmer !

### **Evénements :**

#### **Création du "champ commun" à Augan. :**

- Depuis un an une équipe de bretons et chti'bretons oeuvrent à la création d'une coopérative de services de proximité dans le village d'Augan. Un lieu où sont promues les activités qui aiment à s'appeler paysannes, artisanales et artistiques :

- une épicerie communautaire, lieu de distribution de produits sains et locaux.
- un bar-café-concert collectif, lieu du quotidien et de l'effervescence des idées festives.

- Dans le cadre du mois du doc organisé par les médiathèques de la CC de La Gacilly, projection d'un film de 20 mn sur le champ commun, sous les halles, lors de la distribution du 27/11, avec intervention de la réalisatrice et pot offert par l'AMAP.

- Pour en savoir plus : [www.lechampcommun.fr](http://www.lechampcommun.fr)

• **Réunions publiques de soutien à la reprise du Potager de Trélo** par Aude Berardo et Marie Peronno :

03/10 à 20h à la Biocoop de Guer.

09/10 à 20h au Champ Commun à Augan.

#### **La fête de la soupe 2013 :**

- Comme chaque année, l'association "Faites de la soupe" organise à La Gacilly la fête de la soupe. Cette année cette manifestation aura lieu le 24/11 et comme chaque année l'AMAP'Monde souhaiterait y participer en tant que soupier.

- Pour que cette participation se passe dans de bonnes conditions, nous devons trouver :

- une recette originale
- au moins 2 volontaires pour la réaliser (minimum 30 litres)
- le plus possible de volontaires pour assurer la permanence le jour de la fête (servir la soupe, distribuer des plaquettes de l'Amap, expliquer aux demandeurs le fonctionnement de l'Amap)

L'objectif étant toujours le même : recruter si possible de nouveaux adhérents.

Site 2013 : [www.fetedelasoupe-lagacilly.com](http://www.fetedelasoupe-lagacilly.com)

#### **Le salon Ile et bio 2013 :**

- Le salon Ile et Bio organisé à Guichen aura lieu les 11, 12 et 13 octobre 2013.

- Le programme du salon :

11 octobre : Transition agricole et rurale  
(12h - 19h)

12 octobre : 10h lancement du forum  
12h30 pique-nique collectif  
contre les OGM...

12 et 13 octobre : Création d'emplois, Édu-cations, médias libres, énergies, biodiversité, éco-nomies, dynamiques de territoires, action des collectivités locales, habitat, évolutions de conscience, ...

Programme complet sur :

[www.amapmondégacilienne.free.fr](http://www.amapmondégacilienne.free.fr)

### **SAGE DEFINITION**

#### **La publicité :**

- L'art de nous convaincre de dépenser l'argent qu'on n'a pas, pour acheter quelque-chose dont on n'a pas besoin.



## UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS L'AUTOMNE **e** nos producteurs

Du point de vue astronomique, dans l'hémisphère nord, l'automne s'étend du 7 août au 7 novembre, l'équinoxe d'automne représentant le milieu de l'automne. L'automne météorologique comprend les mois de septembre, octobre et novembre. L'automne calendaire varie selon les cultures et les pays. En France, il s'étend du 22 septembre (équinoxe d'automne) au 21 décembre (solstice d'hiver).

Jean-Paul Thomas, producteur de volailles à Maure de Bretagne (remplaçant de Christophe) :



### • Jean-Paul Thomas : La ferme de Brangolo

Jean-Paul s'est installé en 1986 dans le village de Brangolo, sur la commune de Maure de Bretagne (35). En 2002, il a débuté la distribution de volailles en vente directe.

La ferme comprend environ 60 ha de terre répartis entre la production laitière biologique et l'élevage des volailles dont environ 6 à 8 ha leur sont réservés (culture des céréales pour leur alimentation et parcours herbeux).

Toute la production de la ferme est réalisée en agriculture biologique, certifiée pour la partie production laitière. La production des volailles est biologique mais non certifiée pour un problème de surface de terre nécessaire pour répondre aux exigences de la charte AB.

• Jean-Paul est éleveur de vaches laitières et de volailles mais avant tout agriculteur puisque le cahier des charges de l'agriculture biologique induit la nécessité de disposer d'une surface de terre suffisante pour produire une partie de la nourriture nécessaire à l'alimentation des animaux.

Initialement, 3 personnes travaillaient à la ferme. Jean-Paul, sa femme et un stagiaire. Au terme de son stage de 2 ans, le stagiaire est parti et sa femme, pour des raisons familiales a arrêté d'y travailler. Un temps seul à gérer l'exploitation, Jean-Paul est désormais secondé par un salarié à temps partiel et une 3ème personne assure la partie administrative.

• La ferme comprend 8 lots constitués au total de 350 à 400 poulets. Les poulets arrivent à la ferme à environ 6 semaines et y repartent, pour un dernier voyage, âgés de 15 à 16 semaines (110 jours). Avant fin 2013 Jean-Paul a en projet la mise en place d'une "poussinière" lui permettant de recevoir des poussins de 1 à 3 jours plutôt que de 6 semaines comme aujourd'hui.

• Les poulets sont répartis dans une vingtaine de parcs comprenant, le poulailler et un parcours



herbeux. Environ 7 à 8 de ces parcs sont volontairement laissés sans poulets (... en jachère dirait le maraîcher) afin de permettre une rotation facilitant la régénération des prairies et l'élimination des parasites (raison sanitaire). Aujourd'hui Jean-Paul utilise des poulaillers de taille adaptée à une manipulation aisée par une seule personne, ce qui lui permet de les déplacer environ tous les 2 à 3 jours (toujours pour des raisons principalement sanitaires). Il étudie actuellement l'intégration à ce type de poulaillers mobiles, de perchoirs adaptés, très appréciés des poulets.



• La nourriture est partagée entre les céréales produites sur la ferme (blé, fèverole, triticales, pois) et celles provenant de fournisseurs BIO extérieurs. L'objectif, à court ou moyen terme étant de produire plus de 80% du besoin afin de tendre vers une autonomie presque complète de la ferme. Des compléments minéraux BIO et du lait également BIO et produit sur la ferme sont ajoutés à cette alimentation à base de céréales.

Les graines sont triées, concassées, moulues et mélangées selon un dosage précis avant d'être distribuées aux volailles.

## UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS L'AUTOMNE e nos producteurs

En prévention des infections Jean-Paul ajoute à l'eau des abreuvoirs du vinaigre de cidre, excellent antiseptique naturel. Si nécessaire, un traitement homéopathe est administré aux volailles.

- L'activité est peu saisonnière, même si le climat a parfois un impact non négligeable sur l'élevage. L'automne, à la ferme de Brangolonne le début de la préparation de la terre qui recevra, avant l'hiver, les semis de céréales nécessaires à l'alimentation des volailles. Ici pas de labours profonds mais un travail de la terre en surface permettant aux semis de céréales de prendre racine et après la récolte à la prairie de reprendre vie. Et comme toujours lorsque l'on élève des animaux il faut s'en occuper au quotidien : nourriture, abreuvoir, gestion des parcs (déplacement des lots de poulets et de leurs poulaillers, entretien des clôtures, des haies, ...), nettoyage des poulaillers afin d'éviter une infection parasitaire des poulets (coccidiose entre autres).



l'entretien des clôtures, des haies, ...), nettoyage des poulaillers afin d'éviter une infection parasitaire des poulets (coccidiose entre autres).

l'entretien des clôtures, des haies, ...), nettoyage des poulaillers afin d'éviter une infection parasitaire des poulets (coccidiose entre autres).

- La vente représente également une tâche non négligeable dans l'emploi du temps du producteur en vente directe : préparation des lots de poulets à envoyer à l'abattoir (abattoir de Mauron en l'occurrence) en fonction des besoins spécifiques à venir (livraison des Amap, vente à la ferme, ...), réception dès le lendemain de

la livraison, des poulets plumés et vidés. Les poulets sont mis en chambre froide en attendant leur passage, étiquetage et conditionnement à



la ferme. La livraison aux AMAP se fera dans des glacières, garantissant ainsi, la chaîne du froid.

- Les prédateurs sont à prendre sérieusement en compte sur l'exploitation. Il y a 4 mois, 35 poulets ont été tués soit par un renard, soit par une fouine. Une clôture électrique a été mise en place autour des parcours herbeux afin



d'en réduire le risque. D'autres éléments liés à la présence de rapaces (corbeaux, ...) sont très difficiles à maîtriser.

La chienne de la ferme, appelée Ticsie, fait partie des moyens mis en oeuvre pour contrer ces prédateurs.

Merci à Jean-Paul pour sa disponibilité et toutes ces informations sur son activité.

Si vous souhaitez des précisions, n'hésitez pas à le solliciter lors de la distribution.

Bon automne à tous.

*Jean-Paul*

### BON A SAVOIR

- **La mégaphorbiaie** : (\*) Source : *l'étang au Duc de Ploermel* + Wikipédia

- La mégaphorbiaie est le nom donné à un groupement de plantes se développant sur les terrains humides et surtout très fertiles. C'est un milieu naturel dynamique puisque toutes les conditions sont réunies pour que les plantes s'y développent. A partir des années 50 l'abandon du pâturage dans ces prairies favorise le développement des saules refermant petit à petit le paysage.

La mégaphorbiaie typique est constituée d'une prairie dense de roseaux et de hautes plantes herbacées vivaces (1,5 à 2 mètres de haut, voire 3 mètres pour certains roseaux), située en zone alluviale sur sol frais, non acide, plutôt eutrophe et humide (mais moins humide que les bas-marais et tourbières). Elle peut être périodiquement mais brièvement inondée.



# DISTRIBUTION

## Automne 2013

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Fruits rouges	
04/09/2013	X			X	X	X		(1)	X	X	X	(1)	
11/09/2013	X		X		X				X				
18/09/2013					X				X	X			
25/09/2013	X		X		X				X				
02/10/2013	X			X	X				X	X	X		
09/10/2013	X		X		X				X				
16/10/2013	X				X				X	X			
23/10/2013	X		X		X				X				
30/10/2013	X								X	X			
06/11/2013	X		X	X	X	X			X		X		
13/11/2013	X				X				X	X			
20/11/2013	X		X		X				X				
27/11/2013	X				X				X	X			
04/12/2013	X		X	X	X				X		X		
11/12/2013	X				X				X	X			
18/12/2013	X		X		X				X				
25/12/2013 <sup>(2)</sup>													
01/01/2014 <sup>(2)</sup>													
08/01/2014	X		X	X	X	X			X	X	X		
15/01/2014	X				X				X				
22/01/2014	X		X		X				X	X			
29/01/2014	X				X				X				
05/02/2014	X		X	X	X				X	X	X		
12/02/2014	X				X				X				
19/02/2014	X		X		X				X	X			
26/02/2014	X				X				X				
05/03/2014	X		X	X	X <sup>(3)</sup>	X			X	X	X		
12/03/2014	X				X <sup>(3)</sup>				X				

Contrat en cours  
 Contrat suivant

**Attention !**

6 <sup>(1)</sup> Pommes et fruits rouges sont livrés à la commande.  
<sup>(2)</sup> Pas de distribution les Me 25/12/2013 et 01/01/2014  
<sup>(3)</sup> A confirmer

## LES PURINS (1) :

### - LE SUREAU

#### • Usage :

– Le purin de sureau est un excellent répulsif contre :

- les pucerons,
- la piéride du chou,
- la teigne du poireau,
- les altises, thrips et noctuelles

et pour éviter que les rongeurs n'attaquent les racines des plantes et des arbres.

#### • Recette :

– Dans un récipient en plastique, mettre :

- 1kg de feuilles, tiges, fleurs, fruits finement hachés
- 10 litres d'eau de pluie,
- Recouvrir le récipient pour que des insectes comme les moustiques par exemple, ne viennent pas pondre dans le liquide.

- Laisser macérer la préparation pendant 2 jours minimum.

- Mélanger régulièrement.

- A la fin de la fermentation, filtrez.

#### • Utilisation :

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

#### ● ● ● à suivre :

- Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

## RECETTE de Saison

### Crumble d'échalotes (1) :

Préparation : 10 '

Cuisson : 60', four 6 (180°C)

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

Une tresse d'Échalotes de Tradition de 500 g  
1 cuillère à café de paprika

Pâte à crumble :

150 g de farine

75 g de beurre mou

125 noisettes décortiquées et concassées

120 g de sucre en poudre

1 pincée de sel

#### Préparation :

Préparer la pâte à crumble en mélangeant tous les ingrédients.

Peler et émincer les échalotes

Les faire revenir 10 minutes à la poêle avec un filet d'huile en les ayant saupoudrées de paprika.

Saler et poivrer.

Verser les échalotes dans un plat à gratin et les recouvrir de pâte à crumble.

Glisser le plat au four

Laisser cuire en surveillant le dessus du crumble pour qu'il ne brûle pas.

Le servir en entrée avec une salade verte, en accompagnement d'une viande rouge ou blanche, de porc rôti, ou avec un sorbet de tomates.

#### Bon appétit !



# A la Loupe

## L'échalote <sup>(1)</sup>



### Description :

• L'échalote est une plante bulbeuse de la famille des Amaryllidacées, cultivée comme plante condimentaire et potagère. Le terme désigne aussi le bulbe lui-même, qui fait partie depuis longtemps de la gastronomie française. C'est une plante vivace par son bulbe, mais cultivée comme annuelle. Elle forme une touffe haute de 20 à 30 cm de feuilles cylindriques creuses. Le bulbe planté comporte plusieurs points végétatifs, qui, après la plantation, donneront naissance à de

nouveaux bulbes-fils formant une touffe. L'inflorescence est, comme chez toutes les espèces du genre *Allium*, une ombelle sphérique. Les graines sont petites et noires. La plante est très voisine de l'oignon (*Allium cepa* var. *cepa*) mais elle présente un nombre de points végétatifs par bulbe plus important ; ces points sont visibles en coupant transversalement un bulbe. La saveur de l'échalote est également plus marquée que celle de l'oignon.

### Usages culinaires :

• Les bulbes (ou caïeux) s'utilisent cuits ou crus. Crus, ils servent à aromatiser les salades et crudités. Cuits, ils entrent dans la confection de sauces, de courts-bouillons, ou

accompagnent les plats de viande. Les feuilles ciselées peuvent remplacer la ciboulette.

### Conservation :

• Les échalotes forment des touffes de plusieurs bulbes. Séparez-les lorsque vous les récoltez, triezy-les et conservez seulement ceux qui sont bien formés, fermes au toucher. Éliminez les autres, ils risquent de pourrir vite. Cela vous évitera de tout perdre si l'un d'entre eux venait à pourrir.

Conservez vos échalotes dans un local sec et aéré. Placez-les dans des clayettes sans les entasser ou dans des filets que vous suspendez pour les protéger des rongeurs. Vérifiez régulièrement leur état. Éliminez tous les bulbes qui présentent des signes de pourriture.

### BON A SAVOIR !

L'expression "Course à l'échalote" signifie :

Action qui consiste à forcer quelqu'un à courir ou partir en le tenant par le col et par le fond du pantalon.

Ou

Se dit maintenant d'une compétition (électorale, hiérarchique...), parfois puérile, où tous les moyens sont bons pour arriver le premier.

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