



Edito

Grâce à une grande faculté d'adaptation à l'environnement, j'ai su m'implanter sur la terre entière, du cercle polaire aux déserts les plus arides en adaptant mes modes de vie, mon habitat et mes habitudes alimentaires. Je peux être omnivore ou adepte de régimes plus spécifiques : soit carnivore et manger les animaux que je chasse, tue et découpe, soit végétarien et ne déguster que des aliments issus du végétal.

- Pour ne pas avoir à chercher en permanence ma nourriture j'ai choisi d'être majoritairement sédentaire. En m'installant durablement quelque part, j'ai pu développer la base d'une société agricole en y pratiquant la culture puis l'élevage. Je peux être, entre autres, moissonneuse, champignoniste, tisserande, charpentière.

- Ayant compris très vite que *l'union faisait la force, que le regroupement de comportements individuels simples pouvait être à l'origine de réalisations collectives complexes*, j'ai adopté, avec mes compatriotes, un comportement s'appuyant sur les valeurs communes du groupe en pratiquant *la communication, la coopération, la division du travail, le mutualisme, la solidarité, le sacrifice aux autres, l'hygiène, ...* Ce qui nous a permis de réaliser maintes tâches qu'aucun comportement solitaire n'aurait permis d'accomplir. La richesse des adaptations aux contraintes parfois drastiques de l'environnement, les relations de mutualisme avec différents organismes animaux ou végétaux, ont forgé notre véritable succès écologique.

- Notre impact sur l'environnement est considérable suite à notre rôle de remueurs de terre et de distributeurs de nutriments qui conditionne la vie et dirige l'évolution de nombreuses es-

Solidarité, esprit d'équipe, entraide, intérêt général, sont mes valeurs.

Qui suis-je ?

pèces végétales et animales.

- Efficace mais aussi laborieux et courageux, chaque membre de notre communauté est *le symbole de l'honnêteté et de la vertu*. On a souvent

vanté notre intelligence collective et notre sagesse en admirant notre vie sociale. Tous subjugués par notre aptitude à communiquer, à coopérer, à s'organiser, à se partager les tâches nous permettant de construire des édifices à l'architecture très complexe.

- Grâce à cette socialité nous avons augmenté notre espérance de vie :

- en organisant notre défense collective diminuant ainsi la mortalité liée aux prédateurs externes

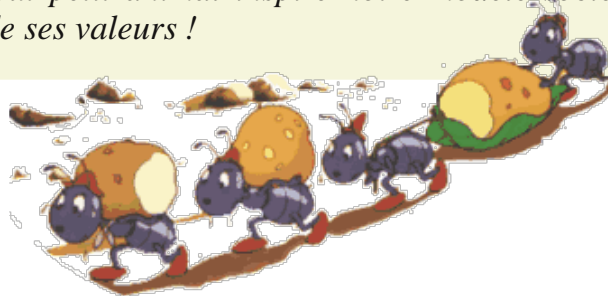
- en développant l'auto-médication par la découverte d'antibiotiques et d'antiseptiques pour lutter contre les bactéries,

- en inventant les mesures d'hygiène permettant de conserver notre lieu de vie propre, éliminant ainsi tous parasites nuisibles.

Je suis, je suis **LA FOURMI !**

Alain (*)

Bonne année à tous et espérons qu'en 2014 ce tout petit animal inspire notre modèle sociétal de ses valeurs !



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



Distribution :

• Calendrier de distributions :

- La dernière distribution de légumes a eu lieu le Me 11/12, les 36 paniers prévus dans le contrat ayant été livrés.

- Le 18/12, avait lieu la dernière distribution de l'année. Cette distribution a été agrémentée de la remise d'un cadeau surprise à nos maraîchers qui arrêtent leur activité début 2014. Un vin chaud réalisé par Catherine accompagné de gâteaux préparés par Patricia ont été servis aux Amapiens. Merci à elles.



- Cette distribution a été également l'occasion, pour certains d'entre nous, de renouveler notre adhésion à l'association pour l'année 2014 et aux différents contrats arrivés à terme.

- La reprise de la distribution a eu lieu le 08/01/2014 à l'exception des paniers de légumes dont la date de reprise vous sera précisée.

Renouvellement des contrats :

• Rappel des contrats débutant en 01/2014 :

- Produits laitiers
- Miel
- Oeufs
- Fromage de chèvre
- Légumes

- Pensez donc à renouveler vos contrats :

- **Légumes** : Hebdo (01-12/2014). Contrat année civile, représentant 36 paniers Une période de trêve étant nécessaire entre la fin d'une saison et le début de la suivante (généralement entre mars - avril). Des paniers complémentaires pourront être proposés en fonction de la bonne volonté de Dame nature.

- **Produits laitiers** : Hebdo (01- 06/2014)

- **Miel** : Bimestriel (01-06/2014)

- **Oeufs** : Bimensuel (01-12/2014)

- **Fromage de chèvre** : Bimensuel (01-12/2014)

Livraison des Kiwis :

• La livraison des 160 Kg de kiwis a été effectuée le Me 04/12. Pour rappel, ces kiwis peuvent se conserver plusieurs mois, au frais sous un linge humide pour éviter qu'ils s'assèchent et éloignés des pommes et des bananes. Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez les placer quelques jours dans un sac ou près de ces fruits (pommes et bananes) pour les faire mûrir au moment voulu.

- Merci à Evelyne et Loïc pour avoir récupéré pour nous ces kiwis à Caudan.

Communication :

• Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2014 est inchangée par rapport aux années précédentes et fixée à 10 €. Le bulletin d'adhésion sera mis à votre disposition lors des distributions (décembre et janvier) et sur le site de l'Amap. Pour les nouveaux adhérents la cotisation 2014 est effective dès le mois de 11/2013.

• Bilan de l'année amapienne :

Quelques faits marquants de l'année 2013 :

- Stabilité du nombre d'adhérents : 54 familles.

- Turnover de quelques producteurs :

- Départ de Christophe Roger (volailles) de Maure De Bretagne, remplacé par Jean-Paul Thomas, également de Maure De Bretagne.
- Arrêt du maraîchage par Julien et Jean-Michel, relayés par Aude qui reprend le Potager de Trélo.

- Arrivée de nouveaux référents :

- Monique Rollo (pommes et fromage de chèvres),
- Céline Teillet (légumes),
- Elise Caudeville (fruits rouges).

- Mais on peut également noter :

· Une faible implication des adhérents dans la vie de l'association :

- Peu de volontaires pour intégrer le bureau et participer aux animations proposées par l'Amap (forum, fête de la soupe, chantiers solidaires, ...).

●●● Suite !

Evénements :

• Chantier solidaire :

- Désherbage d'une prairie chez Marie-Claude :

- Les 22 et 23 novembre, 4 amapiens se sont retrouvés au village de La Grée à Caden afin de



Marie-Claude

participer à une étude de cas sur l'arrachage du rumex organisée par Marie-Claude, notre productrice de fromage de chèvres. Cette étude était considérée, à juste titre, par les amapiens volontaires

comme très stimulante, tant par ce qu'elle comporte d'exigences pour l'arracheur (respect des consignes de Marie-Claude), que par les défis théoriques, techniques et méthodologiques qu'elle pose (méthode d'arrachage permettant d'éliminer la plante sans y laisser de racines, choix



Arracheur

de l'outil spécifique à privilégier permettant un arrachage efficace sans dégradation de la jeune prairie, ...) et enfin, par les valeurs humaines qu'elle



Arracheuse

permet d'aborder (accueil, convivialité, proximité producteur - amapien, ... sans oublier l'excellente table préparée par Marie-Claude).

- Cette étude de cas, si elle n'a pas permis de nettoyer toute la prairie (un peu grande pour 10 bras), a permis à

ces quelques amapiens de passer un excellent moment à la ferme La Pyrénéenne et



Après l'effort ...

d'y goûter d'excellents produits (merci à Marie-Claude et à son père).

A renouveler.

Un arracheur

• Le mois du documentaire :

- Le 27/11/2013 à 19h00, dans le cadre du mois du documentaire, la médiathèque du pays de La Gacilly a projeté sous les halles un documentaire (30mn) retraçant l'aventure



solidaire du Champ Commun d'Augan, une coopérative de services de proximité créée par une équipe de bretons et ch'ti-bretons comprenant épicerie, bar concert, ... et de nombreux projets.

Un débat entre la réalisatrice du film, une partie des créateurs du champ commun, les producteurs et les amapiens a suivi cette projection. Ce débat s'est poursuivi pendant le pot offert par l'AMAP'Monde.

• Manifestation à St Nicolas du Tertre : 15/02/2014

- La SAFER (Société d'Aménagement Foncier) aidée par un groupe d'élus de St Nicolas du Tertre a décidé d'agrandir un élevage de porcs et son usine de méthanisation. Ce projet envisage de consacrer 45 ha de terres agricoles supplémentaires afin, entre autres d'y cultiver du maïs, "carburant" de l'usine de méthanisation au détriment des véritables agriculteurs locaux. Allons-y nombreux. Infos sur le site.

• Nouvelles du site de l'AMAP'Monde :

- Depuis sa mise en ligne en 04/2012 les internautes y ont effectué environ 2800 visites représentant quelques 1500 visiteurs. Pour chacune de ces visites, d'une durée moyenne de 4 minutes, 4 à 5 pages ont été parcourues.

NOM DES PAGES	VISITES
Producteurs	1300
Calendrier distribution	700
Flash / Echo / Contrats	400
Contacts / Liens	300
Photos / Calendrier Solidaire	200
Formulaires / Compte-rendus	150

• L'année 2013 a eu, quant à elle la visite d'un millier d'internautes représentant environ 1500 visites.

• Une nouvelle rubrique a été mise en ligne : "Produits proposés".

3 • Et pour ceux qui l'aurait oubliée :

www.amapmondégacilienne.free.fr

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



Du point de vue astronomique, l'hiver correspond à la période des jours les plus courts de l'année. Dans l'hémisphère nord, il va donc du 7/11 au 7/02, au milieu duquel se situe le solstice d'hiver, moment où le soleil est au plus bas. Du point de vue météorologique, l'hiver correspond à la période la plus froide de l'année. Dans l'hémisphère nord, il comprend les mois de 12, 01 et 02. Du point de vue calendaire, les dates de début et de fin de l'hiver diffèrent selon les cultures. En France il commence le 21 ou le 22/12, lors du solstice d'hiver et finit le 20/03, à l'équinoxe de printemps.

Reprise du potager de Trélo par Aude :

Après près de 10 ans de maraîchage, Julien et Jean-Michel passent le témoin à une jeune maraîchère : Aude Bérardo qui, dans la continuité des excellentes relations qu'ils ont su établir avec les Amapiens (confiance, transparence, simplicité, ...), nous propose de poursuivre la livraison des paniers de légumes, tous les mercredis sous les halles. Grand merci à Julien et Jean-Michel pour leurs excellents légumes, mais aussi pour leur proximité et simplicité de contact dans la bonne humeur. Ils seront toujours les bienvenus sous les halles et/ou à l'annexe. Bon vent à eux dans leurs nouveaux projets et Bienvenue à Aude. Qu'elle sache que parmi les principes de l'Amap il y a, entre autres, celui-ci : "**La solidarité des consommateurs avec le producteur dans les aléas de la production**".

• Qui suis-je ?



- **Aude**, 29 ans. Je suis originaire de Strasbourg. J'ai suivi le cursus de formation spécialisé dans le maraîchage BIO au Rheu près de Rennes, jusqu'à l'obtention du BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole). Pour achever cette formation, le Potager de Trélo m'a accueillie pour un stage ... Et c'est là que l'aventure commence : Souhait de Julien et Jean-Michel de transmettre la ferme, ...

• Le projet :

- Son lancement (démarches administratives, conditions de la transmission, recherche des solutions de financement, ...) s'est effectué en février 2013. Mon arrivée au Potager de Trélo a été effective en mai, date à partir de laquelle j'ai commencé à participer aux travaux des champs avec Julien et Jean-Michel (Ndlr : Principe assimilable au contrat de génération ou les anciens (Sic !) transmettent leurs compétences et savoir-faire aux plus jeunes).

- Début octobre, des réunions d'informations sont organisées afin de présenter le lancement du GFA (Groupement Foncier Agricole) qui assurera l'acquisition des terres dont il devien-

dra propriétaire et qui me permettra d'y travailler, notamment via le biais d'un bail de location. A aujourd'hui le GFA est constitué et ses statuts envoyés à tous ses membres pour validation et signature (25/01).

- L'accompagnement de Julien et Jean-Michel a été effectif jusqu'à la fin de l'année 2013. Puis voici venu le temps de l'envol.

• L'organisation :

- Jusqu'à aujourd'hui le potager de Trélo produisait une quarantaine de variétés de légumes et distribuait cette production via les AMAP (Guer / La Gacilly), les épiceries locales (Carentoir / Augan), les magasins BioCoop (Guer / Ploermel), les lieux de dépôts (Carentoir / Guer / Tréhorenteuc),

- Aude a pour objectif de maintenir ce cap tout en adaptant les lieux de distribution à sa capacité de production.



Une partie des terres de Trélo

Reprise du potager de Trélo par Aude :

• L'hiver aux champs de Trélo :

- Bien que les plantes soient plus ou moins en dormance, point de repos pour les maraîchers. C'est le moment de préparer la saison prochaine : Choix des légumes à cultiver et recensement de la demande prévisionnelle des Amap, épiceries et autres clients de la ferme. Ce besoin identifié devant se décliner en poids des semences à acheter, en nombre de plants à mettre en culture (réalisation des semis : 02/2014), en surface de terre à réserver et dans un second temps (02/2014) à amender et labourer.

- Les légumes retenus seront regroupés par grandes familles et réparties dans les différentes parcelles en fonction du plan de culture de la saison précédente (rotation des cultures) et en pratiquant la culture associée privilégiant le rapprochement d'espèces "compagnes" ⁽¹⁾. Une des parcelles, laissée en jachère, sera semée d'un engrais vert.

- En février, lors du labours, un apport d'en-



grais organique (fumier plus ou moins décomposé, ...) sera ajouté à la terre en fonction du besoin spécifique de chaque famille de plantes prévue dans la parcelle et de la qualité de la terre résultant du type de culture qu'elle accueillait la saison précédente.

- Les haies champêtres, plantées par Julien autour de chaque parcelle servent d'habitat à toute une faune auxiliaire : oiseaux, coccinelles et autres araignées, ..., participant à la réduction des ravageurs des cultures (puces, mouches, limaces, ...).

- C'est également le moment propice pour effectuer la maintenance du matériel, des serres et des bâtiments de l'exploitation, sans oublier le soin et la récolte des derniers légumes d'hiver permettant, entre autres, de confectionner nos derniers paniers de la saison.



Bon hiver à tous et bonne année 2014 !

Aude

Merci à Aude pour son accueil et pour toutes ces infos sur elle et son métier.

BON A SAVOIR !

• ⁽¹⁾ **L'allélopathie** (*) :

- C'est l'ensemble de plusieurs interactions biochimiques directes ou indirectes, positives ou négatives, d'une plante sur une autre. Lorsque ces interactions sont négatives, on parle d'amensalisme.

- Ces composés allélochimiques jouent un rôle important dans la compétition aux ressources environnementales que sont l'eau, la lumière et les substances nutritives, dans l'armement chimique de défense des plantes contre leurs prédateurs et dans la coopération intra et interspécifique.

- Cette gestion de l'agriculture est appelée "culture associée" ou encore "compagnonnage botanique". Cette méthode est une alternative à l'utilisation d'herbicides, de fongicides et d'insecticides et aussi diminue la détérioration de l'environnement. (*) Source : <http://fr.wikipedia.org>



DISTRIBUTION

Hiver 2013

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
04/12/2013	X		X	X	X		X	(3)	X		X		
11/12/2013	X				X				X	X			
18/12/2013	X		X						X				
25/12/2013													
01/01/2014													
08/01/2014	X	En attente du rétablissement de Patrick				X			X	X	X		
15/01/2014	X		X	X					X				
22/01/2014	X								X	X			
29/01/2014	X		X						X				
05/02/2014	X			X					X	X	X		
12/02/2014	X		X		X ⁽⁴⁾				X				
19/02/2014	X				X				X	X			
26/02/2014	X		X		X				X				
05/03/2014	X ⁽¹⁾			X		X	X		X	X	X		
12/03/2014	X ⁽¹⁾		X						X				
19/03/2014	X								X	X			
26/03/2014	X		X						X				
02/04/2014	X			X		(2)			X	X	X		
09/04/2014	X		X						X				
16/04/2014	X								X	X			
23/04/2014	X		X						X				
30/04/2014	X								X	X			
07/05/2014	X		X	X	X	X	X		X			X	
14/05/2014	X					X			X	X			
21/05/2014	X		X			X			X				
28/05/2014	X				X			X	X				
04/06/2014	X	X	X	X	X			X					
11/06/2014	X				X			X	X	X			

 Contrat en cours
 Contrat suivant

6

(1) Distribution soit le 05, soit le 12.
 (2) Période de trêve des légumes.
 (3) Pommes à la commande.
 (4) A confirmer

LES PURINS (1) :

- LA TOMATE

• Usage :

- Le purin de tomate est utilisé :
 - En préventif :
 - contre les teignes des poireaux, les altises et les piérides (papillon) du chou.
 - En curatif :
 - contre les pucerons.

• Recette :

- Dans un récipient en plastique, mettre :
 - 1 kg de feuilles et tiges de tomates hachées en les prélevant bien sûr sur des pieds de tomates sains et non desséchés (en fin de production).
 - 10 litres d'eau de pluie.
 - Recouvrir le récipient pour ne pas que des insectes comme les moustiques par exemple, viennent pondre dans le liquide.
- Laisser macérer la préparation de 12 heures à 3 jours.
- Mélanger régulièrement.
- A la fin de la fermentation, filtrez.

• Utilisation :

- Pulvériser cette préparation non diluée tous les 4 ou 5 jours.
- Vous pouvez, également l'utiliser dans l'eau d'arrosage des tomates elles-mêmes.

● ● ● à suivre :

- Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

(1) Origine Internet

RECETTE de Saison

Velouté de patidou

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 30-45 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 ou 2 courges "patidou"
- 1 petite pomme de terre
- 10-20g de beurre
- 1 petit oignon
- sel et poivre
- eau
- 5 à 10 cl de crème liquide entière

Préparation :

- Trancher grossièrement le patidou et le peler. Ensuite, l'évider et trancher la chair en cubes de taille moyenne.
- Peler et hacher l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans une grande casserole dans le beurre sans coloration.
- Ajouter le patidou et 30 cl d'eau.
- Couvrir et laisser mijoter environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que le patidou soit bien tendre.
- Mixer et rectifier l'assaisonnement et la consistance en ajoutant de l'eau si le mélange est trop épais.
- Remettre le potage dans la casserole, ajouter un peu de crème liquide, porter à ébullition, mélanger et retirer du feu.
- Servir aussitôt dans des assiettes creuses.



(2) Source : www.750g.com



A la Loupe

Le patidou ⁽¹⁾



Description :

• Le Patidou est une courge de la famille des cucurbitacées, parfois appelée courge Sweet Dumpling.

Cette plante produit une dizaine de fruits par pied, de 8 à 15 cm de diamètre sur 6 à 10 cm de haut et de 200 à 600 g. Le fruit est blanc crème, strié et tacheté de vert foncé, rond et aplati aux pôles.

Très apprécié pour ses qualités gustatives, le

Culture :

• On sème les courges au tout début du printemps après les derniers gels d'hiver. Dans les zones à gels tardifs, on sème en godets et on repique les plants en place après les saints de glace avec, pour les variétés coureuses comme

patidou "Sweet dumpling" ("boulette sucrée" en anglais) est une cucurbitacée moyennement coureuse à la chair orangée, fine, sucrée et ferme. Certains lui trouvent un goût de noix, de noisettes, de châtaigne, d'amandes ou de patates douces (d'où le surnom mélange de pâtisserie et de patate douce).

Elle est aussi décorative que succulente.

Récolte :

• Les courges, appelées aussi courges d'hiver, comme beaucoup de cucurbitacées, se récoltent à maturité, en automne. Leur conservation est relativement facile et permet une commercialisation jusqu'au printemps. Il convient de les

le patidou, un espacement entre plans de 1.20 m et entre rangs de 2.00 m. Pailler le sol autour des cucurbitacées pour conserver l'humidité dans le sol en limitant l'évaporation et offrir un "matelas" sec aux fruits poussant à même le sol.

conserver dans un local frais et de les surveiller périodiquement. Elles sont sensibles aux chocs et doivent être manipulées avec précaution.

Usages culinaires :

• Le patidou est utilisé dans de nombreuses recettes : salées ou sucrées, en potage, farcis ou en gâteau.

Cette courge se consomme aussi bien crue (râ-

pée en vinaigrette) que cuite (purée, potage, bavares, gâteau, tarte, confiture).

BON A SAVOIR !

- La courge est sensible à l'oïdium. Il faut donc éviter d'arroser les feuilles et limiter l'arrosage du sol (le goutte à goutte est idéal).
- La punaise des citrouilles peut attaquer les courges. On peut s'en protéger par compagnonnage botanique en plantant près des courges, de la menthe, de l'herbe à chat, des œilleux d'Inde ou des roses d'Inde.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org