



## Edito

L'Amap'Monde avance : L'organisation de la distribution s'affine (clés, balances, classeurs, ...), le nombre de familles adhérentes à l'Association progresse (52 familles sont actuellement inscrites), la variété des produits proposés s'élargit (les nouveaux venus : pommes, miel, kiwis, produits laitiers, ...).

### Rappel à tous les adhérents :

L'Amap n'est pas la simple distribution de paniers. L'adhésion à l'Amap c'est aussi l'adhésion à ses valeurs :

**Solidarité** : Des chantiers solidaires et conviviaux sont organisés à la demande des producteurs en fonction de leurs besoins (patates show, ramassage de cailloux, de mauvaises herbes, ...). Tous les adhérents volontaires y sont chaleureusement conviés.

**Partage** : La participation à la distribution fait partie des engagements des Amapiens (récupération des clés des Halles, préparation des tables, aide à l'installation des producteurs, constitution des paniers de légumes, rangement en fin de distribution).

Nous comptons sur vous tous.

Bonnes fêtes à tous et beaucoup de plaisir dans l'assiette en 2010.

## Le bureau



Siège social : Maison des associations  
56200 La Gacilly  
Contact : amapmonde@laposte.net

## PÊLE-MÊLE

### Appel de cotisation :

- La cotisation de 10 € sera à renouveler en janvier 2010 (le bulletin d'adhésion sera envoyé par @-mail et mis à disposition lors des distributions de décembre). Pour les nouveaux adhérents la saison 2010 débutera en décembre 2009.

### Nouveauté :

- Un cahier de recettes va être établi et mis à la disposition de tous les adhérents. Ce classeur sera le vôtre. A vous de le faire vivre en y apportant vos recettes. Il sera géré par Betty Luce. La procédure d'utilisation reste à définir (mise à jour / récupération des recettes / ...). Toutes les idées sont les bienvenues (à envoyer à [amapmonde@laposte.net](mailto:amapmonde@laposte.net) en spécifiant dans l'objet de votre message "cahier de recettes").

### Rencontre :

- Les représentants de l'AMAP'Monde et du personnel de STAN'Home se sont rencontrés pour parler d'une éventuelle collaboration, ... Cette rencontre avait pour but de présenter le fonctionnement de l'AMAP'Monde et de vérifier si, en fonction des contraintes du personnel (horaires et lieu de distribution) un accord pouvait être trouvé pour une collaboration future.

A suivre ...

## Sommaire :

- Edito / Pêle-Mêle : Page 1
- Distribution / Communication / Chantiers : Page 2
- Le coin de nos producteurs : Page 3 - 4
- Calendrier du jardinier / Recette : Page 5
- Le chou-rave à la loupe : Page 6
- Vos contacts à l'Amap'Monde : Page 7
- Planning distribution début 2010 : Page 8

# DISTRIBUTION

## Du nouveau

### La distribution s'améliore :

- Désormais un rappel par mail est effectué aux personnes de permanence chaque semaine.
- Une fiche « descriptive » des consignes de la permanence va être élaborée pour les nouveaux inscrits.
- Un achat de nouveaux matériels (balance, panier) va être effectué afin de faciliter la pesée.
- L'organisation des documents a été affinée pour permettre de retrouver plus facilement les feuilles d'emargement et les contrats.
- La 1ère distribution du mois, beaucoup plus riche en produits livrés nécessitera pour la permanence une quatrième personne.

### A vos agendas :

23 décembre 2009 : Cette distribution sera réduite car il n'y aura que le pain et les produits laitiers. La permanence ne nécessitera la présence que d'une personne (ouverture des Halles).

30 décembre 2009 : Dernière permanence de l'année 2009 que l'on souhaite améliorer. Toutes les idées sont les bienvenues pour faire de cette distribution un moment convivial (Prévue : dégustation de pommes avec les vergers Latapie).

### Rappel :

- N'oubliez pas de rapporter les sachets papier des légumes, les boîtes à œufs et les bouteilles de lait, de cidre et de jus de pomme.

# COMMUNICATION

## Du nouveau

### La feuille de chou :

- La "feuille de chou" devrait paraître 2 fois par an. Ce feuillet d'informations est le vôtre et a besoin de vos articles, recettes, ... N'hésitez pas à envoyer vos idées et suggestions à l'adresse de l'AMAP'Monde : [amapmonde@laposte.net](mailto:amapmonde@laposte.net) en spécifiant dans l'objet de votre message "Feuille de chou".

### Référencement :

Pour se faire connaître L'AMAP'Monde est en contact avec les municipalités de proximité afin :

- d'être référencée sur le site officiel des mairies respectives (Carentoir, La Gacilly, Sixt/Aff).
- de paraître dans leurs bulletins municipaux.

### Site Internet des Amaps :

- Une demande va être faite pour que l'AMAP'Monde soit référencée sur le site national des Amaps ([www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)).

### Sites industriels :

- Un affichage présentant l'AMAP'Monde va être proposé aux différents sites industriels proches.

## CHANTIERS SOLIDAIRES

### A vos agendas

**28/11/2009** : Une journée de travaux à la ferme de Ker Oga à St Martin sur Oust (René et Gaele) a été organisée. Objectif : couler la dalle de la future fromagerie.

**01/2010 (Date à préciser)** : ferme de Ker Oga à St Martin sur Oust (René et Gaele) : Ramassage de cailloux.

**06/02/2010 (Samedi)** : Une plantation d'arbres est prévue chez Dominique à Tréal. Confirmation sera faite en fonction de la météo.



L'équipe de ramasseurs de cailloux chez René et Gaele le 07/03/2009



Gwénaël  
Delamarche

**D**irecteur du développement « nouveaux produits » dans l'entreprise de cosmétiques Yves Rocher, Gwénaël Delamarche a souhaité changer de cap en 2008. Fils

d'apiculteur (Delamarche de Pipriac - 35), Gwénaël a décidé de s'installer à son tour début 2010 sous le nom « Les ruchers Delamarche ».

Habitant sur Guégon, il souhaite réaliser la globalité de sa production en centre Bretagne : « j'ai choisi d'être apiculteur professionnel, tout en continuant à utiliser les pratiques artisanales de l'apiculture de mes parents qui protègent les qualités, le goût et la texture de notre miel, afin d'agir pro-activement pour le développement des abeilles et donc pour la protection de la biodiversité en centre Bretagne ».

Tout le miel commercialisé provient exclusivement de ses ruches toutes localisées en centre Bretagne sur les pays de Josselin, La Gacilly et Pipriac (pas de transhumance). Ils sont vendus sous l'appellation Miel de Bretagne, « Les Ruchers Delamarche ».

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une ruche sédentaire en Bretagne produit en moyenne 20kg de miel à l'année.  
Une abeille butine dans un rayon de 3 à 5 km de sa ruche  
Il faut le butinage d'environ 5 500 000 fleurs pour obtenir 1kg de miel

La durée de vie de l'abeille est variable selon la saison :  
- 45 jours en été (forte activité)  
- environ 6 mois en hiver

La survie de 80% des espèces végétales dans le monde et la production de 84% des espèces cultivées en Europe dépendent essentiellement de la présence des abeilles.

## PRODUCTEURS

### Voici un résumé de l'assortiment proposé :

- Le miel de fleurs de Bretagne : récolté en août, il est le fruit de plusieurs nectars de la nature sauvage du centre Bretagne



(principalement Châtaignier, ronces, bourdaines, bruyère...). Cette diversité lui apporte de multiples propriétés et un goût riche en arômes. Sa

texture est liquide à la récolte et durcit en gardant sa finesse dans le temps.

- Le miel de Printemps : récolté en mai, il est issu des premières fleurs du printemps notamment le colza et les arbres fruitiers. Il est caractérisé par une couleur claire et un goût très doux.

- Le miel de Châtaignier : récolté en juillet, il se caractérise par une couleur brune. Son goût est prononcé et légèrement amer.

- Le miel de Blé noir : récolté en septembre, il se distingue par sa couleur sombre et un goût « corsé ». Un miel rare, spécifique et historique de Bretagne.

### Paroles d'anciens :

"Automne pluvieux ... Miel à venir heureux".

## Amap Pommes : SCEA LATAPIE



Vergers Latapie

La ferme de Ste Geneviève « Les Vergers Latapie », située à St Marcel, en Bretagne, vous proposent des pommes issues d'une agriculture biologique

certifiée, d'une excellente qualité. Ce travail en agriculture biologique, est une passion, un savoir-faire, fruit d'une grande patience et d'une recherche du VRAI.

Notre devise : "faire du BON, du BEAU, et du BIO".

Notre mode de distribution est en majeure partie en vente directe.

Dans notre verger bio, nous avons plusieurs variétés de pommes à couteau, qui s'échelonnent selon la période. Nos premières pommes arrivent en Août, et les dernières se consomment jusqu'à fin mai.

Des plus rustiques aux plus récentes, nous privilégions des pommes goûtées, ayant du caractère. Des acidulées, aux plus sucrées, très croquantes,

nos POMMES vous régaleront... Elles se dégustent au fil des saisons. A chaque saison nous vous proposons, une pomme, avec son goût particulier, son arôme, son caractère unique.

Août à fin septembre :

DELCORF, ROUGE PRECOCE, REINETTE D'ETE

**Pommes de garde :**

A partir de mi-septembre :



Jubile

ELSTAR, JUBILE, JONAGO-RED, CHAILLEUX, REINE des REINETTE, REINETTE DU CANADA, GOLDEN, COX'ORANGE, TOPAZ

À partir de décembre et jusqu'en mai :

WINSTON, PILOT, DELICE D'OR, FUJI REINETTE D'ARMORIQUE, PATTE DE LOUP.

**Paroles d'anciens :**

"Mars venteux, - Vergers pommeux".

## ●●● A suivre !

Dans la prochaine feuille de chou (Juin 2010) :

- Présentation des producteurs :
  - Martin BEAUMONT (Fraises bio)
  - Patrick GUILLERM (Confitures bio)
  - Eric LOZACHMEUR (Kiwis bio)
- Reportage sur les techniques de production spécifique en arboriculture biologique (prévention des maladies de l'arbre et du fruit, techniques d'irrigation...) réalisé avec Pierrick Latapie.

... Et tous vos articles (à envoyer à l'adresse de l'AMAP'Monde "[amapmonde.laposte.net](mailto:amapmonde.laposte.net)").



## Le calendrier du jardinier

### Décembre :

- S'il fait très froid, protégez vos fraisiers.
- Terminez les labours.
- Placez des paillis sur les châssis.
- Entretenez vos outils de jardin.
- Par beau temps, aérez vos cultures sous abri.
- Surveillez votre stock de légumes (carottes, pommes de terre) et supprimez les "abîmés".
- Récoltez : Endives en cave, choux de Bruxelles, mâche.
- Divers : Vidangez votre réseau d'arrosage enterré, votre pompe à bras.

### Janvier :

- Procédez aux labours d'hiver et profitez en pour enfouir du compost .
- Protégez si nécessaire les cultures de pleine terre du gel : poireaux, choux.
- Semez des radis, des laitues sous châssis.
- Préparez le plan du potager.
- Surveillez votre stock de légumes.

### Février :

- Par beau temps, aérez vos cultures sous abri.
- Préparez le sol pour les semis à venir.
- Semez sous châssis persil, radis.
- Repiquez oignons, échalotes, ail rose.
- Surveillez régulièrement votre stock de légumes.

## RECETTE de Saison

### Le pain d'épice :

#### INGREDIENTS (Pour 6 personnes) :

- 25 cl de lait
- 100 gr de beurre
- 500 gr de miel de bonne qualité
- 500 gr de farine
- 30 gr de cassonade
- 1 c. café de bicarbonate.
- 60 gr d'écorces d'orange confite.
- 1 c. café de cannelle
- ½ c. café de grains d'anis
- 2 pincées d'épices type cumin et gingembre
- 30 gr d'amandes effilées
- + ½ c. café de gingembre en poudre.
- + 1c. soupe d'eau de fleur d'oranger.
- + ½ c. café de sel

#### PREPARATION :

Préchauffer le four th. 5 ( 150°C)  
Chauffer le lait. Faire dissoudre le miel liquide hors feu.  
Remettre à feu doux et ajouter le beurre pour le faire fondre.  
Dans un saladier, mélanger la farine, le bicarbonate, les épices, les écorces d'oranges.  
Ajouter le mélange lait, miel et beurre. Eviter les grumeaux.  
Mettre dans un moule à cake beurré et fariné.  
Saupoudrer d'amandes effilées.  
Faire un sillon dans le sens de la longueur.  
Mettre 1h15 au moins au four.  
Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

#### LE DICTON DE SAISON

Brume d'octobre et  
Pluie de novembre  
font ensemble un bon décembre



# A la Loupe

## Le chou-rave



### Description :

Le chou-rave :  
est une variété de chou, plante herbacée bis-annuelle de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour la base de sa tige renflée, consommée comme légume. C'est une plante à tiges charnues et renflées en forme de boule à sa base, juste au-dessus du sol. Cette boule est de couleur blanche, vert pâle ou violette. Les feuilles implantées en spirale tout autour

de la tige renflée et au-dessus sont alternes, entières, plus ou moins dentelées, munies d'un long pétiole. Le limbe a une couleur vert bleuté.

Principales variétés :

- \* Blanc hâtif de Vienne
- \* Blaro
- \* Goliath
- \* Superschmelz
- \* Violet hâtif de Vienne

### Le chou-rave au fil du temps :

Le terme « chou-rave » est apparu dans la langue française en 1600. En latin, caulo-rapa veut dire « chou-navet ». Dans certaines régions de France, on l'appelle « colrave » ou « chou pommé » et, pour le décrire botaniquement, on dira qu'il s'agit d'un tubercule aérien, le chou-rave n'étant pas à proprement parler une racine, mais plutôt un renflement de la tige.

Apprécié en Allemagne et dans le nord de

l'Europe, le chou-rave est peu consommé en France et dans les autres pays de l'Europe de l'Ouest, où on le destine aux animaux d'élevage. Tout comme le topinambour, le rutabaga et le navet, il a subi, lors de la dernière guerre mondiale, les contrecoups d'une présence obligée dans l'alimentation de tous les jours, si bien que nombre de personnes refusent, encore aujourd'hui, de le consommer.

### Usages culinaires :

Les feuilles du chou-rave se consomment comme des épinards ou du vert de navet. Il ne faut pas craindre d'expérimenter en préparant du chou-rave.

- Pilé, comme les pommes de terre en purée.
- Glacé, dans un mélange de bouillon, sucre et beurre, assaisonné à l'estragon et au persil.
- En salade, avec pomme, orange, noix, herbes de Provence; ou tout simplement râpé, avec des carottes.
- Au gratin avec des topinambours : couper

les légumes en tranches et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée et additionnée de jus de citron. Mettre dans un plat allant au four et recouvrir de sauce béchamel et de fromage râpé.

- En soupe composée d'un mélange de morceaux de légumes taillés en carrés (chou-rave, navet et pomme de terre) revenus dans du beurre, puis mouillés d'eau. Vers la fin de la cuisson, on ajoute de petits haricots blancs frais, lorsqu'on est en saison, ou des haricots-riz cuits, si on est hors saison; à défaut, des lentilles. La soupe se sert avec de minces tranches de pain entier, séchées au four et déposées dans le bol.

# L'Amap' Monde

## Ses Contacts

**L'Amap'Monde :** ..... amapmonde@laposte.net

### Les référents :

Fraises .....	Catherine SOULAINÉ
Miel .....	Régis ETIENNE, Alain GIBOIRE
Pain, galette, jus de pomme .....	Catherine SOULAINÉ, Christine RIGGS
Œuf .....	Laurence MAFFEIS
Légumes .....	Fabrice BEUN, Sylvain RICORDEL
Veau, cochon, boeuf, produits laitiers .	Jean-François CADET, Marie CADET
Poulet .....	Laurence MAFFEIS
Kiwis .....	Evelyne LE MEUR
Confiture .....	Elise CAUDEVILLE
Pomme, agneau .....	Jean-Marc BOURNEUF

### Les producteurs :

Fraises .....	Martin BEAUMONT
Miel .....	Gwénaél DELAMARCHE
Pain, galette, jus de pomme .....	Dominique BOURDON
Œuf .....	Marie JOLIVEL
Légumes .....	Julien CHEDEVILLE
Veau, cochon, boeuf, produits laitiers .	Gaelle et René SONNEY
Poulet .....	Christophe ROGER
Kiwis .....	Eric LOZACHMEUR
Confiture .....	Patrick GUILLERM
Pomme .....	SCEA LATAPIE
Agneau .....	Franck GEFFRAY

### Sur la toile :

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org) : Site national des AMAPs

[www.assietteauchamp.com](http://www.assietteauchamp.com) : Eduquer, promouvoir, préserver la santé, l'environnement, les filières bio, ...

[www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr) : L'étude NutriNet-Santé est un grand programme de recherche destinée à mieux comprendre les relations entre la Nutrition et la Santé en France : [A vos clics pour y participer.](#)



# DISTRIBUTION

## Prévisions 2010

Date distribution	Pain Galette	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers				
23/12/2009	X								X				
30/12/2009			X		X				X				
06/01/2010	X		X	X	X	X		X	X				
13/01/2010	X				X				X				
20/01/2010	X		X		X				X				
27/01/2010	X				X				X				
03/02/2010	X		X	X	X	X		X	X				
10/02/2010	X				X				X				
17/02/2010	X		X		X				X				
24/02/2010	X				X				X				
03/03/2010	X		X	X		X		X	X				
10/03/2010	X								X				
17/03/2010	X		X						X				
24/03/2010	X								X				
31/03/2010	X								X				
07/04/2010	X		X	X		X		X	X				
14/04/2010	X								X				
21/04/2010	X		X						X				
28/04/2010	X								X				
05/05/2010	X		X	X	X	X			X				
12/05/2010	X				X				X				
19/05/2010	X		X		X				X				
26/05/2010	X				X				X				
02/06/2010	X		X	X	X	X			X				
09/06/2010	X				X				X				
16/06/2010	X		X		X				X				
23/06/2010	X				X				X				
30/06/2010	X				X				X				
07/07/2010	X		X	X	X	X			X				

 Contrat en cours 2009  
 1er Contrat 2010