



## EDITO

A en croire les rayons de « nos » hypermarchés, les saisons seraient devenues une notion virtuelle. Des tomates rondes, luisantes et calibrées bientôt toute l'année, des fraises au mois de février, des cerises en mars, ... **Et pourtant !** Que de bonheur retrouvé en croquant la pomme bio, fraîchement cueillie des vergers Latapie, en mangeant la tomate (même pas ronde), la courge butternut ou autres cucurbitacées bio que Julien vient de nous livrer. Que de goût retrouvé en dégustant le velouté de patidou et céleri-rave du potager de Trélo, légumes dont je ne soupçonnais même pas l'existence. Et je ne vous parle pas de ce lait encore chaud que Dame vache de la ferme de Ker Oga vient de nous faire cadeau. Sans oublier ce pain au levain naturel confectionné par Dominique, notre paysan-boulangier ; pain cuit au feu de bois et dont les ingrédients sont issus de la ferme, les œufs biologiques des poules de Marie, le miel de Bretagne des abeilles de Gwénaël, les poulets biologiques de Christophe, l'agneau bio de Franck, le veau de René et Gaëlle élevé au lait et les excellentes confitures de Patrick...

Si vous vous demandez encore ce qui peut bien motiver cette cinquantaine de familles à se regrouper autour de cette dizaine de producteurs, pour organiser ces distributions de produits tous les mercredis sous les halles de La Gacilly

## Le Mot d'un Amapien

alors que les rayons des grandes surfaces en sont garnis en toutes saisons, venez les rejoindre à l'Amap'Monde et vous aurez vite la réponse : tous ces producteurs et consom'acteurs ont des valeurs communes se résumant dans ce concept de développement durable : solidarité, partage, protection de l'environnement, ... et en plus ils aiment le bon.

... les saisons sont encore et pour longtemps, une notion bien réelle.

### Un Amapien



### Sommaire :

- Edito : Page 1
- Pêle-Mêle : Page 2
- Le coin des producteurs : Page 3 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- Calendrier du jardinier / Recette de saison : Page 6
- A la loupe : Le fenouil : Page 7
- Evts solidaires / Amap locales / Sur la toile : Page 8



# PÊLE-MÊLE

## Distribution :

- **Rappel** : le planning des permanences de distribution est consultable sur le site de l'Amap'Monde : [amapmondegacilienne.free.fr](http://amapmondegacilienne.free.fr) à la rubrique "Actualités" - "Agenda". Vous y découvrirez, pour chaque mercredi, les produits distribués ainsi que les personnes de permanence. Pour participer à ces permanences vous pouvez :

- Soit vous inscrire sur la feuille de permanences mise à votre disposition le mercredi soir de la distribution (tableau).

- Soit envoyer un mail à l'adresse : [amapmonde@laposte.net](mailto:amapmonde@laposte.net) avec comme objet de votre message "Permanences".

L'horaire de permanence est de 17h30 à 19h30 (... mais peut-être adaptée en fonction des possibilités de chacun : dans ce cas prévenir).

- **Engagement** : Etre Amapien c'est (pour ceux que les horaires le permettent) s'engager à participer aux distributions et si possible, à quelques chantiers solidaires (patates show, ramassage de mauvaises herbes, de cailloux, etc). N'hésitez pas à vous inscrire.

- **Gestes amapiens** : Pensez à rapporter vos sachets papier des légumes, bouteilles de lait et de jus de pommes, boîtes à oeufs et nouveau, les élastiques pour les légumes en botte.

- **Questionnaire pain** : Une vingtaine de réponses nous sont parvenues et ont été transmises à Dominique. Le pain d'1 kg semble être gênant pour certains adhérents.

- **Report de dates** : La distribution du mercredi 14/07/2010 est avancée au mardi 13/07.

Le miel d'août sera distribué le 11 et non le 04 en raison des vacances de Gwénaël.

- **Important** : N'oubliez pas, pendant vos absences (vacances, déplacements, ...) de trouver une solution de remplacement pour la récupération de votre panier. Une fiche d'échanges est également à votre disposition, soit sur le site de l'Amap'Monde (rubrique "Infothèque - Formulaires divers"), soit lors des distributions (tableau).

## - Adhésions :

• 45 familles ont adhéré à l'Amap en 2010. Nombre stable.

## - Contrats :

• **Légumes** : 32 contrats actifs. 40 sont possibles.

• **Oeufs** : 23 contrats actifs. Changement de producteur en cours pour raison d'éloignement.

• **Poulets** : 27 contrats actifs. RAS.

• **Miel** : En attente des réponses. Pensez-y.

• **Viande** : Proposition de contrat à l'étude (viande, rillettes et saucissons).

• **Confitures** : Proposition de contrat à l'étude.

• **Pommes** : Proposition de contrat à l'étude.

• **Fromage** : En cours : Cf. reportage page 4.

• **Poisson** : Une alliance avec la biocoop de Redon "Le Héron bleu" est à l'étude.

## Communication :

### - A vos plumes :

• La feuille de chou "L'écho De Saison" (trimestrielle) et le site Web ont besoin de vous : Faites nous parvenir vos articles, recettes, remarques, suggestions, ... en nous envoyons un mail avec l'objet du message "Site web" ou "Feuille de chou".

## Manifestations :

- L'Amap'Monde a prévu de tenir un stand à la fête de la soupe organisée chaque année par les artisans gaciliens vers le mois de novembre. Nous comptons sur vos recettes originales, bio et bonnes qui seront les bienvenues.

- L'idée d'un regroupement des Amap régionales a été lancée (conférences-débats, projections, ateliers, ...). A suivre ...

- Gwénaël prévoit de nous faire une présentation de son métier d'apiculteur en septembre :

• Elevage des abeilles : rucher, essaims, reine, ...

• Récolte du miel, de la cire, ..

- 6 adhérents ont représenté l'Amap'Monde à la manif du 12/06 contre l'extension de la porcherie de St Nicolas du Tertre (5233 porcs).

- A plessé du 10 au 12/09 : Fête de la vache nantaise avec rencontre inter-Amap.



Julien s'est installé comme maraîcher en 2005. Il a reçu la certification « agriculture biologique AB » après la période de conversion nécessaire. Jean-Michel

et Manue travaillent avec lui sur l'exploitation. Un projet d'association avec Jean-Michel est en étude.

- Sa ferme située sur la commune de Carentoir (sur la route de Guer) s'appelle « Le potager de Trélo ». Elle comprend 4,5 ha de terre agricole dont 2 ha réservés pour la culture des légumes en plein champ, 1200 m<sup>2</sup> de serres, un verger d'1 ha et des pâtures pour les animaux (âne, ...), le reste permettant d'assurer la rotation des cultures.

- Une quarantaine de variétés de légumes y sont cultivées annuellement représentant environ 25 à 30 légumes différents dont 30% de légumes anciens dont les légumes oubliés tels le panais, chou-rave, et autre pâtisson que le rendement ou la durée de production rendaient inaptes à l'agriculture industrielle intensive.

- Les serres permettent à Julien de réaliser ses plans (en attendant le tunnel de forçage qu'il a en projet et qui leur sera dédié), de produire des légumes « primeurs », d'éviter les maladies occasionnées par des conditions météo défavorables (mildiou entre autres) et de protéger ses cultures du gel en y adjoignant, en complément un voile de forçage.



- La parcelle initiale unique a été éclatée en parcelles plus petites que Julien a entouré de haies champêtres (charmes, noisetiers, cornouillers, ...). Des regroupements de légumes par familles sont effectués sur ces différentes parcelles afin de faciliter la rotation des cultures, rotation qui se fait en fonction du besoin des

plantes et de la qualité de la terre (une analyse de sol est effectuée chaque année). Périodiquement, une parcelle est laissée au repos et reçoit un engrais vert qui sera enfouit avant la prochaine mise en culture.

- Des fleurs sont plantées entre les rangs de certains légumes afin de lutter contre les pucerons (par exemple des cosmos bipinnatus, de la phacélie près des rangs de choux).

- Le désherbage est une activité très intense au printemps. Un désherbage thermique est effectué dans les rangs, avant plantation afin de retarder la parution des herbes indésirables.

- Un puits artésien a été creusé et permet à Julien d'alimenter son réseau de tuyaux « goutte à goutte » qui serpentent entre les rangs et arrosent ses cultures de la façon la plus optimale.

- Il a parfois du fil à retordre avec les chevreuils, qui lui occasionnent des dégâts sur le fragile voile de forçage.

- Un local de stockage des légumes réalisé en paille et terre vient de voir le jour sur l'exploitation. Ce local permettant le stockage des légumes lors de la récolte et la préparation des paniers destinés soit à la vente directe, soit aux Amap. La température à l'intérieur de ce local est stable (entre 15 et 17°C).



#### DICTON de SAISON

Beau temps à la Saint-Julien (2/08),  
Promet abondance de biens ...



- René et Gaëlle se sont installés en janvier 2009 sur la ferme de "Ker Oga" située sur la commune de St Martin/Oust. La ferme est en cours de conversion BIO. Certification prévue en 01/2011.

- L'activité principale de la ferme est l'élevage de vaches de race charolaise pour la viande et de race normande pour le lait. Tous les animaux sont nourris exclusivement à partir de produits issus de la ferme : herbage, foin et céréales.

- La ferme vient de s'équiper d'une fromagerie, ce qui va permettre à Gaëlle et René de nous proposer du fromage (dans un 1er temps de la tomme) en complément des produits laitiers (lait, fromage blanc, crème fraîche, ...), de la viande et des excellentes terrines de pâtés et de rillettes déjà distribués.

- La fabrication du fromage a débuté courant mai. Ce fromage sera proposé aux amapiens dans environ 3 mois, temps nécessaires à l'affinage. A chaque production René utilise 600 litres de lait qui produisent environ 10% de Fromage (60Kg). En voici les étapes principales :

#### L'emprésurage – le caillage – le décaillage :

• La fabrication du fromage commence toujours par la même étape « l'emprésurage » qui consiste à ajouter au lait tiédi, de la présure (micro-organismes naturels extraits de l'estomac de veaux) nécessaire pour que les protéines du lait s'assemblent et donnent le fameux aspect mi-solide du lait caillé. La prise est visible un ¼ heure après l'introduction de la présure. La température du lait est portée à 40°C, température idéale pour un travail optimal des micro-organismes. Le durcissement du caillé est terminé ¼



heure plus tard et c'est à ce moment que René en retourne délicatement la surface afin de le rendre homogène. Ensuite, à l'aide du « tranche caillé » (un « fil à couper le beurre » à plusieurs brins), 4

c'est l'étape du « décaillage ». Le caillé homogène est découpé en petits cubes pour lui faire perdre de l'humidité plus rapidement, puis brassé afin d'éviter qu'il s'agglomère au fond de la cuve et continue à expulser le petit lait.

Pour rendre le fromage plus souple et éviter un goût trop prononcé, René ajoute environ 10% d'eau, ce qui a pour effet de faire migrer le lactose à l'extérieur du grain.

#### Le pressage – le découpage – le moulage :



• Les toiles qui recevront le caillé sont rincées et chauffées avec le petit lait. Trempées dans la cuve à l'aide d'une

lame en acier, ces toiles récupèrent le caillé en 2 fois. Celui-ci est introduit dans des moules pour un pressage progressif. Une fois formé, René découpe le caillé en 4 parts qui seront introduites dans leur moule définitif et laissées à égoutter au moins 24 heures.

#### Le Salage :

• Les fromages sont ensuite salés, par immersion dans l'eau salée (saumure) environ 10 heures. Cette opération aidera à former progressivement la croûte du fromage.

#### L'Affinage :

• Entreposés dans un local frais, les fromages sont mis en fermentation pendant 3 mois. A fréquence dégressive (quotidiennement au début), René les retourne et les lave avec une composition d'eau et de saumure.



... Puis viendra le temps où ils seront proposés à l'AmapiMonde. Mais là, encore un peu de patience.

#### PAROLES D'ANCIENS

Fromage et pain  
est médecine du sain



# DISTRIBUTION

## Eté 2010

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Viandes			
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				
13/07/2010	X				X				X				
21/07/2010	X		X		X				X				
28/07/2010	X				X				X				
04/08/2010	X		X	X	X				X				
11/08/2010	X				X	X			X				
18/08/2010	X		X		X				X				
25/08/2010	X				X				X				
01/09/2010	X		X	X	X	X		X	X				
08/09/2010	X				X				X				
15/09/2010	X				X				X				
22/09/2010	X		X		X				X				
29/09/2010	X				X				X				
06/10/2010	X		X	X	X	X		X	X				
13/10/2010	X				X				X				
20/10/2010	X		X		X				X				
27/10/2010	X				X				X				
03/11/2010	X		X	X	X	X		X	X				
10/11/2010	X				X				X				
17/11/2010	X		X		X				X				
24/11/2010	X				X				X				
01/12/2010	X		X	X	X	X		X	X				
08/12/2010	X				X				X				

Contrat en cours  
 Contrat suivant



## Le calendrier du jardinier

### Juin :

- Semez : cardons, carottes d'hiver, cerfeuils, haricots à grains secs, oignons blancs, persils. (Faites tremper les graines de persil pendant 24 heures, avant de les semer).
- Plantez : aubergines, concombres et cornichons, courgettes, laitues (tous les 15 jours), melons.
- Arrosez (le soir de préférence, en évitant de mouiller le feuillage).
- Décroutez la surface de la terre après les arrosages ou la pluie. Un binage vaut deux arrosages (paroles d'anciens).

### Juillet :

- Semez : laitue, poireaux, radis d'hiver, une dernière fois des haricots.
- Taillez les pousses qui sont nées depuis le début du printemps.
- Combattez les altises sur choux, radis et navets avec par exemple un purin de sureau.
- Récoltez les bulbes potagers. Laissez-les sécher sur le sol, à l'ombre avant de les entrer.

### Aout :

- Semez la mâche, les épinards, la chicorée frisée, les navets d'hiver, les radis d'automne, l'oseille.
- Repiquez les poireaux, les choux, les laitues
- Récoltez les aubergines, les carottes, les choux, les courgettes, les derniers haricots, les melons, les navets, les pastèques, les poivrons, les salades (laitues, cresson et scaroles).

## RECETTE de Saison

### GRATIN DE COURGETTES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Attente : 1 heure

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 60 g de parmesan
- 3 oeufs
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- sel et poivre

### Préparation :

- Faites dégorger les courgettes coupées en lamelles de 2 cm avec du gros sel pendant 1 heure à l'intérieur d'une passoire.
- Rincez-les, essuyez-les et détaillez la moitié en petits cubes. Faites-les revenir dans une poêle à feu vif avec de l'huile d'olive, l'oignon détaillé, l'ail écrasé. Laissez dorer.
- Mélangez les oeufs avec le lait et la crème, puis salez et poivrez. Mixez la seconde moitié des courgettes et ajoutez-la à cette préparation. Puis mélangez également les courgettes sautées avec l'oignon et l'ail.
- Mettez un peu d'huile d'olive au fond d'un plat à gratin, saupoudrez un peu de parmesan et versez la préparation. Saupoudrez de parmesan.
- Faites cuire à four préchauffé à 220°C pendant 20 à 25 minutes.

### Paroles d'anciens

Trop de pluie en juin,  
Et le jardinier ronge son poing.

# A la Loupe

## Le fenouil

### Description :

Le fenouil commun est une plante bisannuelle ou vivace, cultivée pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles imbriquées les unes dans les autres. Ce n'est pas un bulbe comme l'oignon comme son nom le laisserait à penser. C'est une plante de la famille des Apiacées (Ombellifères).

La plante peut atteindre 1,50 à 2,50 m de haut, a grosse racine fusiforme et presque toujours bifide. Son port est léger, son feuillage bleuté fin. La tige est cannelée et brillante. Elles

conservent leurs propriétés et restent quelquefois debout d'une année sur l'autre. Les fleurs jaunes réunies en ombelles plates de 7 à 10 cm sont constituées de 5 pétales à lobe arrondi, enroulés, sans sépales. Elles apparaissent généralement en août - septembre. Leur parfum est très anisé. Le fruit est formé de 2 akènes, il est rainuré par 5 côtes de forme ovoïde.



### Le fenouil au fil du temps :

Le terme « fenouil » est apparu dans la langue française au XIII<sup>e</sup> siècle; il vient du latin foeniculum qui signifie « petit foin ». Il désignait à l'origine une sorte de graminée aromatique qui avait la propriété d'éloigner les insectes.

On appelle souvent à tort le fenouil « anis » ou « aneth », confusion qui se retrouve dans de nombreuses langues et qui résulte de la ressemblance, tant par leur forme que par leurs usages, entre ces trois plantes de la famille des apiacées. Toutefois, seul le fenouil est employé comme légume.

### Usages culinaires :

En cuisine, c'est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut

le consommer cru (en salade) ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs, conservateurs ou aromates d'usage domestique

### DICTON de SAISON

En beau juin,  
Toute mauvaise herbe donne beau foin

# EVENEMENTS SOLIDAIRES

## A vos agendas

**17/04/2010** : Un chantier à la ferme de Julien "Le potager de Trélo" à eu lieu : Il s'agissait d'enduire à la terre et paille les murs en paille du local de stockage des légumes. Amapiens de Guer et de La Gacilly se sont retrouvés dans une ambiance chaleureuse ...



Julien alimente les Amapiens bâtisseurs

### LES AMAP LOCALES

Localité	Nom de l'Amap	Site
Allaire	AMAP'ortée	
Guer	AMAPour Tous	<a href="http://amapourtous.blogspot.com/">http://amapourtous.blogspot.com/</a>
St Just	Just AMAP'orte	<a href="http://www.justamapporte.net/">http://www.justamapporte.net/</a>
La Gacilly	AMAP'Monde gacilienne	<a href="http://amapmondegacilienne.free.fr/">http://amapmondegacilienne.free.fr/</a>
Ploërmel	En cours de création	
Malestroit	En cours de création	
Avessac / Guémené-Penfao	En cours de création	
St Nicolas de Redon	En projet	
Redon	AMAP Redon	

#### Sur la toile :

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

[www.breizhamap.ouvaton.org](http://www.breizhamap.ouvaton.org) : Les AMAP de Bretagne

[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.](#)

[www.education-developpement-durable.fr](http://www.education-developpement-durable.fr) : Eduquer, promouvoir le développement durable.