



Edito

Il y a 2 ans, le plan Barnier qui visait à développer les circuits courts avait engendré l'espoir d'une véritable prise en compte d'une autre voie de développement agricole, à côté de l'agriculture intensive. Ce plan fixait les priorités suivantes :

- Une meilleure connaissance du circuit court.
- Une adaptation des formations agricoles.
- Une aide pour les paysans s'installant en circuit court.
- Une organisation du secteur autour d'une charte.

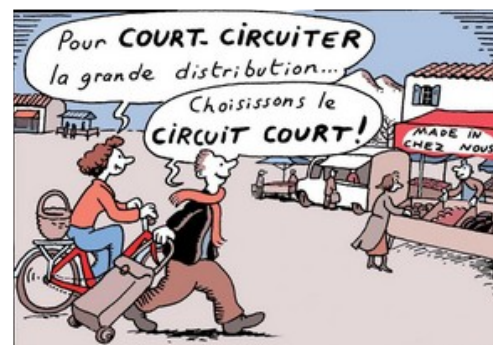
Mais force est de constater que 2 ans plus tard, Bruno Lemaire a d'autres priorités. Le plan Barnier est mort. Heureusement, il y a un engouement pour le local, ce qui favorise les Amap et la vente à la ferme. Et on voit maintenant que ce sont les collectivités et les acteurs locaux qui s'emparent du sujet. En Ille et Vilaine, Le conseil général préempte du foncier agricole de petite surface pour favoriser l'installation de paysans bios qui feront de la vente directe. En Charente, en Ariège, des bouchers et des éleveurs s'associent pour conserver des unités d'abattage locales. L'exemple charentais, en l'occurrence la reprise de l'abattoir de Chalais en coopérative montre que le circuit court n'est pas seulement un rapprochement entre consommateurs et producteurs mais aussi un nouveau moyen de produire à côté de l'agriculture productiviste et de sa standardisation de la production. L'Inra a réalisé une étude sur les circuits courts sur 80 exploitations sur 3 régions. L'institut en a déduit que le circuit court génère du circuit court, Le maraîcher est un consommateur qui s'approvisionne en local, il génère de l'emploi local. Chaque

Les circuits courts ou la prise de pouvoir par le consommateur

exploitation crée presque 2 emplois permanents. Malgré le manque et l'inadaptation des aides, ainsi que les difficultés à trouver des prêts bancaires qui sont un véritable frein au circuit court bio, l'Inra dit que les producteurs en circuit court obtiennent des résultats modestes pour les installations qui ont moins de 5 ans mais peuvent ensuite atteindre des revenus intéressants (jusqu'à 20.000€ par an) sous réserve d'être bien organisé.

A nous donc, au sein de notre AMAP à réfléchir pour favoriser l'extension des circuits courts (0 à 1 intermédiaire). La mise en coopérative d'un abattoir livrant les AMAP locales et les ventes à la ferme est à étudier si des bonnes volontés veulent consacrer un peu de leur temps à ce sujet.

Régis Etienne (1)



(1) Sources : Hors série mai-juin du journal Politis

Sommaire :

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



EN BREF

Distribution :

• Petite modification chez les référents :

– Les oeufs : Régis Etienne est le référent principal avec en suppléant Laurence Mafféis.

– Le miel : Alain Giboire est le référent principal avec en suppléant Régis Etienne. Si vous avez des questions n'hésitez pas à les contacter.

• Permanences :

– Le planning de permanence est consultable sur le site de l'Amap'Monde (amapmondegacilienne.free.fr) à la rubrique "Actualités - Calendrier de distribution".

Rappel : Votre inscription à ces permanences fait partie des obligations de la charte des Amap consultable sur ce même site à la rubrique "Infothèque - Formulaire divers".

– **Important !** Les clés des halles sont maintenant à récupérer et à déposer à la pharmacie gacilienne.

• Nouveau :

– Des livres et DVD sont mis à votre disposition à la distribution.

Disponibles actuellement :

* Cuisiner avec les fanes (livre).

* Cuisiner avec les fleurs (livre).

* Herbe (DVD) : parallèle entre la paysannerie et l'agriculture intensive.

* Nos enfants nous accuseront (DVD).

N'hésitez pas à les emprunter en vous inscrivant sur la feuille dédiée à ces prêts. Nous comptons sur vous pour les rapporter dans les 3 semaines.

Remarque : Si vous pensez avoir des livres, Dvd, ... qui peuvent intéresser les adhérents, proposez les au bureau. Cette offre de prêt ne demande qu'à s'élargir.

Producteurs :

• Maraîchers (Julien et Jean-Michel) :

– Le 20/04 a eu lieu la reprise de la livraison des légumes avec en primeur pour les gour-

PÊLE-MÊLE

mands, une barquette de fraises goûteuses et d'excellents petits navets.

... La saison commence bien.

– Une nouvelle serre de 400 m² vient d'être montée et abrite désormais tomates, aubergines, poivrons et autres légumes variés.



Serre ayant pour objectif de prolonger la saison. ... Bonne nouvelle pour les Amapiens.

- Un "étrange" équipement a également fait son apparition au Potager de Trélo. A vous de l'identifier. (Pour les curieux : réponse à la distribution en interrogeant Julien).



Question du mois : quel est l'usage de cette machine ?

• La sécheresse au potager de Trélo a pour conséquences principales :

– Un surcroît de travail important pour Julien et Jean-Michel car l'arrosage est de rigueur après les semis (déplacement fréquent du tourniquet) et sur des cultures n'en réclamant pas en situation ordinaire (pomme de terre par ex.).

– Une récolte précoce (environ 3 semaines d'avance par rapport à une année "normale").

– La profusion des parasites, particulièrement ceux du chou (pucerons, altises).

– ... et des plans de tomates superbes qui présagent d'une excellente saison.

Parole d'anciens

Juillet ensoleillé
remplit cave et grenier

ESCAPADE Amapienne

Chappée belle au pays de Dominique : à la ferme de Bodliquen



• Paysan-boulangier (Dominique) :

– Pour la première fois une distribution (08/06/2011) a eu lieu chez un producteur. C'est Dominique, notre paysan-boulangier (à Tréal) qui a accueilli les Amapiens. Après une visite commentée de la ferme (trieur alvéolaire, moulin "Astrier", fournil, four, ...) quelques adhérents sont restés partager un pique-nique (... à faire pâlir les + grandes tables gastronomiques) sur les lieux.



• Ce mercredi était un jour de distribution particulier : nous allions, à notre tour rendre visite à Dominique, notre paysan-boulangier (qui lui, se déplace pratiquement chaque semaine). N'oublions pas que cette proximité, ce rapprochement « producteurs - Amapiens » fait partie intégrante de la démarche Amap. On ne peut se sentir vraiment Amapien sans ce contact avec nos producteurs, sans cette connaissance réciproque. Une relation « caddies - rayons - caisses » ce n'est pas le "truc" de l'Amapien qui préfère et de loin la relation directe avec ses producteurs.

• C'est avant tout un moment convivial ou tous les Amapiens se retrouvent et font connaissance entre eux et avec leurs producteurs. Le partage du pique-nique (ne devrait-on pas dire plutôt festin), mis en commun en traduit bien le sens.



• C'est aussi l'incontournable de la proximité : une meilleure connaissance ... de l'homme



et de ses convictions, de sa ferme et de son métier. Dominique nous a fait une visite guidée de sa ferme : son trieur alvéolaire permettant de séparer

les graines longues : avoine, ... des graines rondes : blé, ... et de les calibrer, son moulin Astrier à meule à pierre pour la production de sa farine : blé, seigle, sarrasin, ..., de son fournil, son four chauffé au bois, bois "chomé debout" qu'il coupe et fend au fur et à me-

sure de son besoin, ...

• C'est aussi l'occasion de découvrir l'usage que fait Dominique de ses chevaux de trait :



La fenaison, le travail du sol, l'entretien des cultures, le transport, le débardage, ... Des chevaux bien occupés.

• Mais on y va également pour montrer à nos producteurs que l'Amap est aussi là pour soutenir leurs activités et leur donner un coup de main si le besoin s'en fait sentir. N'oublions pas que c'est aussi un engagement de la charte.

• En conclusion : Cette distribution a atteint ses objectifs : Convivialité, échanges, découvertes, ... Grand merci à Dominique et à sa famille de nous avoir accueilli pour cette distribution enrichissante !

• Les photos de cette distribution sont consultables sur le site de l'Amap :

amapmondégacilienne.free.fr

La pensée du jour

Bon pain et bon vin
aident à manger le chemin

UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ETE

e nos producteurs



Eté : C'est généralement la saison la plus chaude, ainsi que la période de l'année où le Soleil est le plus présent dans le ciel. L'été est la période de fructification pour la plupart des plantes. L'été est donc fréquemment utilisé comme une métaphore d'une période faste, d'un apogée. ... C'est généralement la période choisie par la plupart d'entre nous pour prendre ses vacances ... Et pour nos producteurs ?

Philippe et Rachel Rouxel de la ferme du Goulet : Eleveurs de poules pondeuses



- En complément des mélanges céréaliers (blé, pois, féverole) déjà semés en automne (7 ha) et au printemps (1.5 ha) nous venons de semer le tournesol (3.2 ha) et le maïs

(1.5 ha) qui serviront à l'alimentation des poules pondeuses (environ 650) de race "Lohmann".

- Aujourd'hui notre travail est d'empêcher la levée des adventices, concurrentes du maïs et du tournesol. Pour cela nous travaillons depuis le semis en passant régulièrement la houe rotative ⁽¹⁾ qui a l'avantage de détruire les mauvaises herbes tout en préservant les plants de la culture en place (à condition, bien sûr de respecter les bons stades).

Nous utilisons également la bineuse qui complète la houe rotative.

- Et comme tout éleveur, en plus de ces travaux saisonniers, nous devons nous occuper du suivi quotidien des poules : Ramassage des œufs, nettoyage des pondeurs, aplatissage ⁽²⁾ des céréales, ...

Début juin, nous avons accueilli un nouveau lot de poules qui viendra, après une période de "formation" de 6 à 8 semaines (Enfermement pour s'approprier les lieux et apprendre à pondre dans les



pondeurs), remplacer le lot de pondeuses actuellement en activité, poules qui ont 20 mois ce qui, pour des pondeuses est un très bon score (moyenne d'activité : 1,5 an).

- La commercialisation qui se fait principalement pour des Amap et en direct à la ferme, est une tâche régulière à ne pas oublier.

Bon été à tous !

Philippe

(1) Houe rotative :

La houe rotative est un outil de désherbage non-sélectif qui passe sur et entre les rangs de la culture. La houe rotative est également employée pour décroûter le sol.



(2) Aplatisseur de céréales :

L'aplatisseur a pour objectif de rompre l'enveloppe extérieure des céréales, afin de permettre une meilleure assimilation par les poules.



La pensée du jour

Que la pierre tombe sur l'oeuf ou
Que l'oeuf tombe sur la pierre,
... pauvre oeuf.

[Proverbe chinois]

Début mai, Daniel VUILLON, maraîcher co-créateur de la 1ère AMAP en France à la ferme des Olivades, près de Toulon (en 2001), a rencontré des producteurs et mangeurs des Amap du 44. Voici le résumé de l'article rédigé suite à cette visite.

• Daniel Vuillon a rencontré 8 producteurs à la demande des maraîchers eux-mêmes ou des mangeurs. Par plaisir, certes, mais aussi et surtout parce que ces échanges sont bénéfiques pour les uns et pour les autres. Le regard et l'avis d'un producteur expérimenté, extérieur, peut alors être précieux, que ce soit pour la gestion, la conduite du partenariat avec les mangeurs, ou sur le plan technique. C'est le rôle de l'essaimage au cœur du réseau CREAMAP ⁽¹⁾. Ces rencontres ont abordé les thèmes suivants :

● Principe d'une Amap :

- Rôle du producteur
- Constitution du panier et détermination de son prix
- Importance de la stabilité du nombre de paniers dans l'économie d'une ferme

● Sur le plan technique :

- Rappel sur la réalité d'une ferme biologique et du rôle du producteur. : que la ferme biologique est un écosystème et que l'on ne doit pas avoir peur des herbes un peu folles, des fleurs, de la diversité des cultures. Le travail du producteur change de logique en agriculture biologique : on ne se bat plus contre les envahisseurs, mais on bichonne l'écosystème et les ennemis des envahisseurs. On n'achète pas à prix d'or des coccinelles qui sont livrées par avion, on fait tout pour qu'elles soient naturellement nombreuses et heureuses, sans ignorer que 80% de cet écosystème est assuré par la vie microbienne et minérale du sol.
- Importance de la formation des paysans qui

s'installent en bio (technique, gestion et conduite du partenariat avec les mangeurs).

● A propos de la certification « AB » :

- La charte des Amap ne l'impose pas. Daniel Vuillon, qui est l'un des concepteurs de cette charte revient donc sur le pourquoi du comment.
- Rappel de l'esprit initial de l'Amap.

● Faire vivre les Amaps :

- Fonctionnement et « attractivité » de nos AMAPs. :
 - Enquête de satisfaction
 - Impacts des contraintes de l'amaap et leur intégration par les familles.
 - Diversité des produits livrés

● Implication des restaurateurs :

- Projet de Daniel Vuillon auprès des chefs étoilés :
 - Intégration aux amaps (avantages / inconvénient)
 - Support / accompagnement par le réseau

⁽¹⁾ **CREAMAP** : Centre de Ressources pour l'Essaimage des AMAP en France

L'association à 3 objectifs :

- **Poursuivre l'aide à la création d'Amap** sur le territoire national, par la transmission du concept selon la méthode de ses initiateurs en France.
- **Péréner l'alternative économique AMAP** pour les agriculteurs, sauvegarder et retrouver une agriculture nourricière, saine et de proximité.
- **Organiser la convergence, la synergie et la coordination** nationale des acteurs de l'essaimage travaillant en binôme "producteur / consommateur".

Pour en savoir plus :

- Article complet consultable sur le site de l'Amap : amapmondegacilienne.free.fr (rubrique "Actualités")



DISTRIBUTION

Eté 2011

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Confitures			
01/06/2011	X			X	X	X			X	X			
08/06/2011	X		X		X				X				
15/06/2011	X				X				X				
22/06/2011	X		X		X				X				
29/06/2011	X				X				X				
06/07/2011	X		X	X	X	X			X	X			
13/07/2011	X				X				X				
20/07/2011	X		X		X				X				
27/07/2011	X				X				X				
03/08/2011	X		X	!	X	!			X	X			
10/08/2011	X				X				X				
17/08/2011	X		X		X				X				
24/08/2011	X				X				X				
31/08/2011	X		X		X				X				
07/09/2011	X			X	X	X		X	X	X			
14/09/2011	X		X		X				X				
21/09/2011	X				X				X				
28/09/2011	X		X		X				X				
05/10/2011	X			X	X	X		X	X	X			
12/10/2011	X		X		X				X				
19/10/2011	X				X				X				
26/10/2011	X		X		X				X				
02/11/2011	X			X	X	X		X	X	X			
09/11/2011	X		X		X				X				
16/11/2011	X				X				X				
23/11/2011	X		X		X				X				
30/11/2011	X				X				X				
07/12/2011	X		X	X	X	X		X	X	X			

- Contrat en cours
- Contrat suivant

Important ! Le 03/08 pas de distribution de Miel, ni de Poulet (Congés et début de récolte pour le miel)

Juillet :

Fruits :

Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune, tomate

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, navet, petits pois, pomme de terre (primeur), laitue, roquette, ail (frais), échalote, oignon

Août :

Fruits :

abricot, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, prune, raisin, tomate

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, courgette, fenouil, flageolet, haricot vert, maïs, poireau, poivron, pdt (de conservation), salsifi, laitue, salade chicorée, roquette, ail, échalote, oignon

Septembre :

Fruits :

Figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin, tomate.

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, citrouille, potiron, potimarron..., courgette, épinard, fenouil, flageolet, haricot, haricot vert, maïs, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), radis rose, salsifi, frisée, laitue, salade chicorée, échalote, oignon

RECETTE de Saison

Gratin de brocolis :

Préparation : 25 mn

Cuisson : 35 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de brocolis
- 40 g de beurre + 15 g pour le plat
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de coulis de tomate
- 3 oeufs
- 1 gousse d'ail (pelée, écrasée)
- 10 cl de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- sel, poivre

Préparation :

- 1) Séparer les tiges des bouquets de brocolis. Cuire les tiges 10 mn et les bouquets 5 mn dans l'eau bouillante salée. Egoutter soigneusement et répartir dans un plat à four beurré.
- 2) Préchauffer le four à 230°C (Th 7-8).
- 3) Faire fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, tourner la farine dans le beurre, puis verser le lait. Saler, poivrer. Remettre sur le feu et cuire 5 mn en tournant.
- 4) Hors du feu, incorporer oeufs entiers, coulis de tomate, crème et ail. Répartir la sauce sur les brocolis et saupoudrer de chapelure.
- 5) Cuire à four chaud 230°C (Th 7-8), 20 mn. Servir dans le plat de cuisson.

Parole d'anciens

C'est le soleil d'Août
qui, aux pommes donne le goût



A la Loupe

Le Brocoli (1)



Description :

- Le brocoli est une plante potagère originaire du sud de l'Italie. Il présente une tige centrale ferme ramifiée en petits bouquets qui, à la floraison, sont parsemés de minuscules fleurs jaunes. On le cueille avant l'éclosion de ses fleurs jaunes.
- Le terme « brocoli » viendrait de l'italien brocco qui signifie « bras ou branche sur laquelle repose la tête » ou encore « pousses de chou », en référence à la forme du légume qui fait penser à des arbres miniatures. On l'appel-

Usages culinaires :

- Pour la cuisine, le brocoli doit avoir des grains fins, des têtes fermes et bien serrées, bien vertes, tirant un peu sur le bleu ou le violet. On consomme les fleurs en boutons, ou tout juste fleuries, ainsi que les tiges encore tendres.
- Les tiges du brocoli doivent être fermes, sa tête doit être compacte et dénuée de fleurs jaunes, signe qu'il n'est pas de la première fraîcheur et aura assurément une saveur amère.
- Les tiges se consomment. Les peler et les couper dans le sens de la longueur pour qu'elles mettent le même temps à cuire que les têtes. On fait généralement trop cuire le brocoli, qui

lera un temps « asperge italienne », nom qui persiste toujours dans certaines descriptions.

- Il existe trois groupes de variétés de brocolis cultivés :
 - le chou brocoli annuel,
 - le chou romanesco,
 - le brocoli à jets.
- La partie comestible, « pomme » plus ou moins compacte, est selon le cas verte, blanche, jaune ou pourpre.

devient alors pâteux et peu appétissant, et perd certaines de ses propriétés. Le cuire de préférence à la vapeur en lui laissant du croquant. Il sera ainsi meilleur et plus riche en nutriments.

- On peut l'intégrer dans une omelette, un flan, une quiche ou un soufflé. Pourquoi pas avec des olives?
- Enrober des morceaux de brocoli de pâte à frire et les servir avec d'autres légumes en tempura.
- Les restes peuvent être servis froids en salade avec une vinaigrette.

BON A SAVOIR !

- Pour éliminer les odeurs de cuisson du brocoli, ajoutez dans le fond du cuiseur vapeur un quignon de pain rassis qui les absorbera.
- les alliances réussies :
 - Brocolis & pois chiches : le fer des pois chiches sera mieux assimilé grâce à la présence de brocolis. Excellent apport en fibres, stimulant le transit en douceur (pois et brocolis), ainsi qu'en minéraux, dont les deux végétaux sont particulièrement riches.
 - Brocolis & poisson à la vapeur : pour une cuisine Minceur pleine de vitalité.

(1) Source : *Internet wikipedia.org*