



Edito

En 2001, Daniel et Denise Vuillon ramenaient des Etats Unis et leurs CSA ("community-supported agriculture") l'idée de créer la première AMAP en France, dans leur Var natal. Ils y sont retraités aujourd'hui, mais menacés d'expropriation, car les zones commerciales de Toulon mangent de plus en plus leurs terres agricoles... Ils continuent malgré tout, leur combat partout en France et à l'étranger pour défendre l'agriculture locale, et les AMAP. En effet, ils sentent que le mouvement s'essouffle, les listes d'attente diminuent, et les consom'acteurs deviennent de plus en plus des consommateurs. La grande distribution qui a tout de suite compris que le « bio » était porteur, importe des produits à bas prix auprès de paysans exploités. Il est donc impératif de continuer à promouvoir les AMAP, les producteurs locaux, la solidarité. Les dix années passées ont permis de développer l'agriculture paysanne, il faut rester vigilant pour ne pas la voir à nouveau décroître.

- L'AMAP gacilienne est toute jeune, créée seulement depuis octobre 2008, elle se maintient avec un nombre moyen d'une quarantaine de familles adhérentes. La majorité des adhérents est en contrat avec Julien pour les légumes, et sur une partie des autres produits des différents producteurs. Mon souhait de présidente serait que chacun des consom'acteurs se pose la question de son engagement à l'AMAP. Le principe fondateur de l'association est ainsi défini dans les statuts : maintenir et promouvoir une agriculture de proximité, écologiquement saine, socialement équitable, et économiquement viable. Les producteurs remplissent leur rôle toutes

L'union dans le troupeau oblige le lion à se coucher avec la faim

les semaines en nous livrant des produits de qualité, sains, et sans produits chimiques. Faisons nous tous l'effort d'aider chacun d'eux pour qu'ils vivent

correctement de leur production ? Participons nous tous solidairement à la vie de l'association, en venant distribuer les produits comme il est prévu dans notre adhésion ou en participant à ses actions de promotion (fête de la soupe...). Je sais que chacun à ses contraintes familiales, professionnelles, mais adhérer à l'AMAP reste un engagement qui implique des actions. Et on s'aperçoit que le mouvement des AMAP s'essouffle car l'engagement de chacun diminue.

Si nous souhaitons maintenir notre agriculture paysanne et défendre les valeurs qui y sont attachées, **mobilisons nous tous !**

Je vous donne rendez-vous le 21 décembre pour la dernière distribution de l'année autour de soupes et produits de nos producteurs pour échanger et partager un moment convivial tous ensemble.

- Pour clore cet éditto, je vous laisse méditer sur le texte de Pierre Rabhi, Agriculteur, écrivain et penseur français d'origine algérienne, accessible sur son blog : <http://www.pierrerabhi.org/> ou sur le site de l'Amap : <http://amapmondegacilienne.free.fr/>

Bonne lecture à tous !

Catherine

Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- Recette saison : Page 6
- A la loupe : Page 7
- Evts solidaires / Sur la toile : Page 8



EN BREF

Communication :

- Sondage "poids de pommes de terre" :
 - Le sondage réalisé fin septembre, à la demande de Julien pour connaître le souhait des amapiens en poids de pommes de terre dans le panier hebdo s'est soldé par ces résultats. Sur les 20 réponses reçues :
 - 1 Kg : 11
 - 1.5 Kg : 6
 - 2 Kg : 2
 - 3 Kg : 1
 - > 3 Kg : 0
- Petit rappel :
 - N'oubliez pas de consulter votre site préféré "www.amapmondegacilienne.free.fr" qui est régulièrement mis à jour (Actualités - Calendrier de distribution / Flash-infos / photos) et bien d'autres choses à découvrir.

Distribution :

23 novembre 2011 : Livraison des 84 Kg de kiwis commandés par les amapiens. Kiwis cueillis par des adhérents dans les vergers du Cap-Coz à Fouénant. Ces kiwis peuvent se conserver jusqu'aux mois de 02-03/2012 à condition de les stocker dans un endroit sec et frais et éloignés des pommes et des citrouilles.



21 décembre 2011 : Dernière distribution de l'année. Festive, elle sera accompagnée d'une dégustation de soupe et autres produits amapiens, pour faire de cette distribution un moment encore plus convivial.

28 décembre 2011 : **Attention !** Il n'y aura pas de distribution ce mercredi.

04 janvier 2012 : Pas de distribution de pommes. Cette livraison est décalée d'une semaine (11/01/2012).

Contrat MIEL 2012 : Livraison bimestrielle (01, 03, 05, 07, 09, 11) évitant des déplacements à Gwénaël (de Guégon).

PÊLE-MÊLE

Manifestation :

- Le 27/11/2011 avait lieu la 5ème fête de la soupe organisée par les artisans gaciliens avec, pour la seconde année une soupe amapienne installée sous un chapiteau au Bout du pont. Inutile de



vous dire que cette soupe était bonne (forcément car réalisée avec de bons produits). Quelques légumes y étaient présentés (panais, carottes, choux, courges, ...) et d'autres produits (pain, rilette, fromage) proposés en dégustation (ils ont eu un très vif succès) ... Pourquoi pas de futurs contrats !

- 5 soupiers se sont associés pour faire les



25 litres de soupes : Christine Riggs, Catherine Soulaine, Alain et Claudine Joly, Régis Etienne et Fabrice Beun. A noter

pour la prochaine fois que 25 l sont nécessaires pour tenir toute la journée (+ de 1200 bols ont été distribués). L'après-midi, de nombreux stands étaient en rupture.

- Les permanences ont été assurées par Julien Chedeville, Séverine Proix, Christine Riggs, Sylvie et Alain Giboire, Anne Madec, Fabrice Beun, Claudine et Alain Joly, Catherine Soulaine.

Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde est une association loi 1901. Chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2012 est fixée à 10 € (comme les autres années). Le bulletin d'adhésion sera mis à votre disposition lors des distributions (21 décembre et janvier) et sur le site "amapmondegacilienne.free.fr" (rubrique : Infothèque / Fomulaires divers). Pour les nouveaux adhérents la cotisation 2012 est effective dès le mois de 11/2011.



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER

e nos producteurs

Hiver : Brrrr, l'hiver est la saison la plus froide de l'année. C'est pendant cette période que certains animaux hibernent, d'autres hivernent. Une des premières fleurs à sortir de terre en hiver est le perce-neige, puis viendront les primevères, les pâquerettes... C'est durant ces mois que l'on voit tomber la neige permettant à certains d'entre nous de s'adonner aux joies du ski. ... Et pour nos producteurs ?

Fabrication du cidre à la ferme de Ker-Oga à St Martin / Oust : Gaëlle et René Sonney

• LES DIFFERENTES ETAPES :

- Le ramassage des pommes :



• 14 novembre, c'est le jour du ramassage des pommes à Ker-Oga. René et Gaëlle, aidés de quelques "ramasseurs volontaires" se mettent au travail. Il faut en

moyenne 6 sacs de pommes (environ 350 Kg) pour faire une barrique de cidre (220 litres).

- La fabrication du cidre :

• 25 novembre, 8h30, tout est prêt à la ferme (les hommes, les pommes, les pelles, les barriques, ...) pour accueillir le pressoir itinérant "Sambron" venu de Ruffiac.

- Le pilage :



La trémie du pressoir

• Les pommes sont chargées à la pelle au fur et à mesure du besoin dans la trémie du pressoir pour être broyées. La pulpe obtenue

est étalée régulièrement sur une toile de jute posée sur un cadre de bois. Lorsque la toile remplit le cadre, elle est repliée et le cadre retiré. Toutes les toiles (une dizaine), remplies de pulpe sont empilées les unes sur les autres et séparées par un clayon de bois (genre de treillis).

- Le pressurage :

• L'ensemble des toiles empilées est ensuite placé sur le tablier, sous la presse



3

(69 tonnes de pression). Le pressurage de la pulpe permet de séparer la partie solide (le marc) de la partie liquide (le moût). Les dix toiles donneront environ 200 litres de moût (le jus de pomme).

- La mise en fût :

• Le moût est mis en barrique au fur et à mesure de sa production. En 3 à 6 jours, le jus sucré fermente. Les pectines contenues dans le fruit sont transformées par des enzymes en acides pectiniques puis réagissent avec le calcium pour former un gel insoluble qui, en remontant à la surface, entraîne la plupart des impuretés solides que l'on appelle le chapeau brun. Cette clarification naturelle s'appelle "la défécation". Lors de la défécation, le chapeau brun se forme en surface et la lie (levures) se dépose au fond du fût.



Le chapeau brun

- Le soutirage :

• Huit à dix jours après sa mise en fût, le cidre s'est clarifié et doit être séparé du chapeau brun et de la lie : c'est le soutirage. Ce transvasement dans un fût propre se fait généralement à l'aide d'un siphon. Un second soutirage aura lieu 6 à 8 semaines après ce premier en fonction de la pureté du jus obtenu.

- La mise en bouteille :

• ... Puis viendra le temps de la mise en bouteille lorsque le cidre, pendant sa fermentation aura atteint la densité désirée (probablement courant 02/2012).

Pour en voir plus : rubrique actu-photos
www.amapmondegacilienne.free.fr

UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER **e nos producteurs**

Producteurs de pommes (certifiées Bio.) : Les vergers LATAPIE

- Cette année 2011 a été, en terme de volume de récolte une très bonne année, mais a induit pour nous une charge de travail importante et une organisation complexe principalement liée :



- à la difficulté de déterminer la bonne date de récolte en fonction de la variété des pommes allant de la plus précoce à la plus tardive.

- au mode de stockage de ce volume important de pommes.

Ces 2 critères ayant un impact important sur leur conservation (pour la première année depuis 60 ans nous avons du créer une chambre froide).

- La récolte a commencé le 22 juillet pour les plus précoces pour se terminer le 22 novembre pour les plus tardives. Les vergers ont été ouverts à la cueillette des particuliers chaque dimanche après-midi de septembre.

- Le rythme de travail varie suivant les saisons avec de fortes pointes en période de récoltes. Nous étions fiers de tout le travail gigantesque accompli pendant le printemps, avec



l'éclaircissage des pommes, mais l'énorme quantité d'eau d'août, plus les fortes températures de septembre, ont eu un effet négatif sur la conservation des pommes.

- Cette production importante a eu égale-

ment un impact sur la vente (les jardins étant bondés de fruits) et sur les coûts (nous avons dû faire appel à de la main-d'œuvre supplémentaire pour l'éclaircissage, la cueillette et le stockage des pommes). En même temps, le point positif, c'est qu'à notre petit niveau nous avons participé à la création d'emplois. Nos pommes ont ainsi eu une dimension sociale.

- La demande naissante dans les cantines, nous a fortement aidé. Par contre on s'aperçoit que c'est aux parents, de pousser les cantines vers une autre alimentation. Cet enjeu, nous tient à cœur.



- La fin de la récolte annonce pour nous une baisse de pression. Vient alors le temps du tri des pommes, du conditionnement pour la vente (aux AMAP, sur les marchés, ...), de l'entretien des vergers (des moutons broutent sous les pommiers).

- Cette année nous avons produit aussi, un peu plus de poires (la Conférence, La Doyenné du Comice et La Comtesse de Paris). Victimes de leur succès, même les producteurs ont eu du mal à en avoir.

Malgré la charge de travail et la fatigue induite, c'est, contents que nous terminons cette saison.

Bonnes fêtes de Noël à tous !

Les vergers bio LATAPIE

Logique implacable

- La nature est vraiment bien faite : Elle fait pousser les pommiers en Bretagne et Normandie, justement là où la population boit du cidre et mange des pommes. Chapeau brun !



DISTRIBUTION

Hiver 2011

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers				
07/12/2011	X		X	X	X	X		X	X				
14/12/2011	X				X				X				
21/12/2011	X		X		X				X				
28/12/2011 (1)													
04/01/2012 (2)	X		X	X	X	X			X				
11/01/2012	X				X			X	X				
18/01/2012	X		X		X				X				
25/01/2012	X				X				X				
01/02/2012 (3)	X		X	X	X			X	X				
08/02/2012	X				X				X				
15/02/2012	X		X		X				X				
22/02/2012	X				X				X				
29/02/2012	X		X		X				X				
07/03/2012	X			X		X		X	X				
14/03/2012	X		X						X				
21/03/2012	X								X				
28/03/2012	X		X						X				
04/04/2012	X			X					X				
11/04/2012	X		X						X				
18/04/2012	X				X				X				
25/04/2012	X		X		X				X				
02/05/2012	X			X	X	X			X				
09/05/2012	X		X		X				X				
16/05/2012	X				X				X				
23/05/2012	X		X		X				X				
30/05/2012	X				X				X				
06/06/2012	X		X	X	X				X				
13/06/2012	X				X				X				

 Contrat en cours
 Contrat suivant

Janvier :

Fruits :

Citron niçois, clémentine, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme.

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salsifis, topinambour, mâche, ail, échalote, oignon.

Février :

Fruits :

Citron niçois, kiwi, orange, noix, poire, pomme

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, fenouil, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), rutabaga, salsifis, topinambour, frisée, laitue, mâche, échalote, oignon.

Mars :

Fruits :

Citron niçois, kiwi, noix, orange, pomme.

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, cardon, carotte, céleri-rave, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salsifis, topinambour, laitue, mâche, oseille, échalote, oignon.

(*) *Source Ekopedia*

RECETTE de Saison

Tarte potimarron et chèvre :

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1 pâte brisée ;
- * 400 g de purée de potimarron ;
- * 2 oeufs ;
- * 100 ml de lait ;
- * 2 cuillères à soupe de crème fraîche ;
- * 2 cuillères à soupe de parmesan râpé ;
- * 1 bûche de fromage de chèvre ;
- * sel, poivre.

Préparation :

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Foncez un moule à tarte préalablement graissé avec la pâte brisée.
- Coupez la bûche de fromage de chèvre en tranches et répartissez-les sur la tarte.
- Dans un petit saladier, mélangez soigneusement la purée de potimarron, les oeufs, le lait, la crème et le parmesan. Salez légèrement et poivrez au goût.
- Versez cette préparation sur la tarte.
- Enfournez votre tarte potimarron pendant 40 minutes.
- Dégustez avec une salade verte.

Parole d'anciens

Automne en fleurs
Hiver plein de rigueur



A la Loupe

Le Potimarron ⁽¹⁾



Description :

• Le potimarron est une variété de courge voisine du potiron. Sa forme et son goût lui ont valu le surnom de courge châtaigne. De la famille des Cucurbitacées, c'est une variété de l'espèce *Cucurbita maxima*. Son fruit a une forme de poire (piriforme) ou de toupie. Sa couleur est rouge à rouge brique ou même

rose, bronze ou vert par mutation.

Sa chair est jaune et farineuse, et il a la saveur de la purée de châtaignes.

C'est une variété rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long et portent de nombreux fruits pesant entre deux et trois kilogrammes.

Usages culinaires :

• Comme les potirons, les potimarrons peuvent être consommés en potage, au four avec de l'ail, frits ou en tourte. À la différence du

potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson.

Un peu d'histoire :

• Comme toutes les autres courges, il est d'origine américaine et n'a donc été introduit dans "l'Ancien monde" qu'après la redécouverte des Amériques par Christophe Colomb en 1492. Le potimarron aurait été introduit au Japon par des navigateurs portugais en 1541, qui l'auraient amené avec eux à partir du Cambodge. Une autre hypothèse existe et suggère que les japonais auraient créé cette variété de cucurbitacées à partir de courges venues de Chine. Il fait partie des variétés sélectionnées en Ext-

rême-Orient depuis plusieurs siècles, en particulier sur l'île septentrionale d'Hokkaido au Japon, et il a aussi été trouvé en Chine.

Son importation française est plus récente, elle a été un grand succès.

Les variétés portant le nom commercial de "Potimarron" ont un aspect semblable : une forme de toupie rouge ou orange, de 1 à 3 kilogrammes. Elles ont toutes une saveur douce, un goût prononcé de marron et une chair épaisse et particulièrement crémeuse.

Sa conservation :

• Pour conserver un potimarron, vous devez le nettoyer à l'eau (supprimer toute trace de terre), l'essuyer et le mettre dans un endroit sec et

chaud (isolé du sol par une cagette renversée par ex.). Manipulez-le avec précaution et ne le saisissez pas par le pédoncule.

BON A SAVOIR !

- Si vous n'êtes pas suffisamment bien équipés pour éplucher le potimarron « à froid » :
 - 1°) Coupez les en cubes avec la peau et faites le cuire. Quand la cuisson est terminée, retirez la peau.
 - 2°) Coupez le potimarron en deux, ôtez les graines et fibres qui se trouvent à l'intérieur et enfournez les 2 moitiés à l'envers, la « coque » vers le haut. Réglez le thermostat à 6 (180°). A la fin de la cuisson (30') il ne vous restera plus qu'à prélever (facilement) la chair et à l'écraser en purée.
 - 3°) Vous pouvez également cuire le potimarron avec sa peau et le servir ainsi, ou mixer l'ensemble pour en faire un excellent potage.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org

LE SAVIEZ-VOUS ?

• La cuniculture (ou cuniculiculture) :

• C'est l'élevage des lapins domestiques. Elle a pour objet principal la production de viande, parfois celle de poils (lapins angoras) ou de fourrure et même de colle (peau). Depuis peu, le lapin est élevé aussi comme animal de compagnie.

l'Amap' Monde Ses Contacts

L'Amap'Monde : @-mail : amapmonde@laposte.net

Les référents :

Confiture	Elise CAUDEVILLE (0299080603)
Miel	Alain GIBOIRE, Régis ETIENNE (0299085510 / 0299701093)
Pain	Catherine SOULAIN, Christine RIGGS (0299089727 / 0299082346)
Œufs	Régis ETIENNE, Laurence MAFFEIS (0299701093 / 0299081532)
Légumes	Fabrice BEUN, Sylvain RICORDEL (0299081860 / 0299080709)
Produits laitiers, viande	Jean-François et Marie CADET (0299915744)
Poulet	Laurence MAFFEIS (0299081532)
Kiwis	Evelyne LE MEUR (0299081562)
Pomme, agneau	Jean-Marc BOURNEUF (0299089424)

Les producteurs :

Confiture	Patrick GUILLERM : Carentoir
Miel	Gwénaél DELAMARCHE : Guilleron, Guégon
Pain	Dominique BOURDON : Ferme de Bodlignen, Tréal
Œuf	Philippe ROUXEL : Ferme du Goulet, Rieux
Légumes	Julien CHEDEVILLE, Jean-Michel COULON : Le Trélo, Carentoir
Produit laitiers . Viande	Gaëlle et René SONNEY : Ferme de Ker-Oga, St Martin/Oust
Poulet	Christophe ROGER : Ferme du Haut Brénu, Maure de Bzh
Kiwis	André LOZACHMEUR : Verger du Cap Coz, Fouesnant
Pomme	SCEA LATAPIE : Ferme Ste Geneviève, St Marcel
Agneau	Franck GEFFRAY : Ferme Le Verger, Sainte-Anne-sur-Vilaine

Site de l'AMAP'Monde www.amapmondegacilienne.free.fr

Rappel : Les référents sont à votre disposition pour toutes questions relatives aux produits concernés (contrat, ...). Vous pouvez, bien évidemment contacter directement les producteurs pour les questions, informations sur leurs produits.