



Edito

• Il était une fois deux membres de la famille des solanacées qui n'avaient que très peu de points communs :

• **La première**, andalouse, globe-trotter, n'hésite pas à parcourir des milliers de kilomètres pour atteindre son but. Peu enclin à se préoccuper de son impact environnemental elle n'a de cesse d'entretenir son image. Ayant pris conscience de vivre dans une société où le superficiel est roi, seule son apparence l'importe. Elle ne veut pas être seule mais appartenir à un groupe, ressembler aux autres. Alors, pour cela elle s'adapte à la mode et à ses critères : ronde, calibrée, rouge, lisse et brillante. Trop soucieuse de son image, elle ne consacre que très peu d'énergie à ses qualités gustatives et nutritives. Sa préoccupation principale est de correspondre aux "normes" définies par les médias et/ou la grande distribution. La belle a dernièrement posé pour le célèbre magazine « Tomates Actuelles » et a été sélectionnée pour la campagne publicitaire de l'hypermarché « AuChan't ... des sirènes » témoignant une nouvelle fois de cette beauté qu'elle doit visiblement entretenir depuis son plus jeune âge par l'usage d'anti-rides, d'anti-parasites et autres phytosanitaires variés. Pour elle, la saison n'existe pas. Disponible en tout temps elle fait le bonheur des centrales d'achat de janvier à décembre.

• **La seconde** quant à elle, bretonne au caractère bien trempé, est plutôt casanière. N'effectuant que quelques kilomètres avant de se retrouver dans le panier d'amapiens gaciliens, elle ne quitte le potager de Trélo - ou elle est née et a été cultivée avec soin par Julien et Jean-Michel - que le jour même de sa livrai-

Il est préférable d'être bon que de le paraître.

son sous les halles. Encore fraîche et couverte de rosée, sa seule préoccupation est de mériter les qualificatifs en « euse » qui lui vont si bien, tels les

fameuse, goûteuse, juteuse, savoureuse, ... et n'a aucun souci de son apparence unique. Son principe : LE NATUREL, la conduit à n'utiliser ni "cosmétique", ni "pharmacologie". Ne ressemblant à aucune autre, elle peut avoir une forme bizarre, une couleur parfois claire ou foncée, une peau ridée, ... MAIS elle a toujours un goût sans pareil et une excellente valeur nutritive. Intransigeante avec la qualité, pour elle la saison est primordiale.

• En privilégiant les marchés de plein air, les AMAP, ... qui garantissent des produits sains et locaux, le consommateur encourage un certain mode d'agriculture, respectueux de l'humain, de la terre, des animaux, de leur environnement et finalement... de lui-même.

A nous, consommateurs de faire le bon choix.

Alain

La publicité souvent n'est qu'un miroir trompeur.



Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3
- Initiatives amapiennes : Page 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- Recette saison : Page 6
- A la loupe : Page 7
- AMAP'Monde Contacts : Page 8



Distribution :

Attention ! Pas de poulets le 01/08, pas de pain les 11, 18 et 25/07 (congéés de Christophe et Dominique) et la distribution du 15/08 est avancée d'une journée (mardi 14/08) : Cf page 5.

• **Marie-Claude Nicolas** nous propose un contrat "Fromages de chèvre" avec une livraison toutes les 2 semaines. A noter qu'exceptionnellement la prochaine livraison se fera le 27/06 puis le cycle de 2 semaines reprendra normalement. Le référent pour ce contrat est Jean-Pierre Le Bris. N'hésitez pas à les contacter pour + d'infos.

• **Dominique (paysan-boulangier) :**

- Un nouveau contrat mensuel est proposé par Dominique depuis le début du mois de mai : le contrat farine (froment seigle, sarrazin). Référent : Catherine Soulaïne.

- Tous les contrats sont disponibles sur le site de l'Amap : www.amapmondegacilienne.free.fr (rubrique "Infothèque - Contrats").

• **Julien et Jean-Michel (maraîchers) :**

- La distribution du 30/05 a eu lieu sur la ferme du potager de Trélo. En plus de la distribution, une visite de la ferme, commentée par



Cueillette des radis

Julien et Jean-Michel était organisée. Les adhérents devaient réaliser eux-mêmes leur botte de radis prévue dans le panier de la semaine et pouvaient déguster les excellentes fraises en passant dans les rangs (petits et grands ne se sont pas privés). Pendant la visite des cultures en plein champ et sous serres les réponses à nos nombreuses interrogations ont été apportées : Petits pois mange-tout ? Que nenni ! Julien nous a confirmé que ceux-ci s'écoassaient. Ail, oignon ou échalotte ? C'était de l'ail. Merci Jean-Michel. Etc.

- Cette visite guidée a été suivie de l'assemblée générale de l'association avec élection du 1/3 sortant des membres du bureau qui a



Assemblée générale

PÊLE-MÊLE

été reconduit en l'état (compte-rendu sur le site : rubrique "Infothèque - comptes-rendus).

- Un pot avec buffet de produits de nos producteurs suivi de la photo de tous les adhérents présents ont terminé cette distribution.



Merci à Julien et Jean-Michel pour leur accueil et disponibilité.

• **Les prochains renouvellements de contrats :**

- Farine : nouveau contrat.
- Fromage de chèvre : nouveau contrat.
- Miel : 1ère livraison 04/07.
- Produits laitiers : 1ère livraison 04/07.
- Viande de veau : Colis proposé courant 07.
- Viande de boeuf : Colis proposé courant 09.
- Poulets : 1ère livraison 05/09.
- Confiture : 1ère livraison 05/09.

Evènements :

• **Christophe ROGER (Volailles) :**

- Une journée porte ouverte est organisée à la ferme du haut Brénu le 29/06 avec au programme : pot d'accueil couplé avec la têtée (si ça ne perturbe pas trop les vaches) suivis de la visite de l'élevage de volailles avec présentation de leur alimentation (culture, ...).

• **Randonnée pédestre :**

- Une randonnée va être organisée dans la région de La Gacilly et vous sera proposée fin 09/2012. Cette randonnée, accessible à tous les niveaux, sera placée sous le signe de la convivialité. Cette journée de rencontre sera ponctuée d'un pique-nique pris en commun.

• **Plaquette de présentation :**

- Une plaquette présentant l'Amap'Monde (fonctionnement, producteurs, produits, engagements, ...) a été réalisée. Elle est disponible sur le site de l'AMAP (rubrique "Infothèque - Formulaires divers") et va être largement diffusée.

Son objectif : faire connaître l'association et son fonctionnement afin de recruter de nouveaux adhérents.

• **Forum des associations :**

- L'Amap'Monde prévoit de participer au forum des associations début septembre 2012.

Son objectif : Se faire connaître et recruter.



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ÉTÉ

De nos producteurs

L'été est la saison la plus chaude de l'année. C'est la période de fructification pour la plupart des plantes. Les écoliers et étudiants ont une longue période de vacances pendant la saison d'été. La température des mers se réchauffant, beaucoup d'entre nous en profitons pour prendre des bains de mer, se dorer au soleil (... enfin ! quand il y en a) et se la couler douce. ... Et nos producteurs ?



Marie-Claude NICOLAS : Eleveuse de chèvres et productrice de fromages



• Originaire des Pyrénées Atlantiques, Marie-Claude s'est installée dans le village de La Grée sur la commune de Cadémi-décembre 2011. Sa ferme, appelée "La Pyrénéenne", comprend 2 lots d'une quarantaine de chèvres de race "alpine" et un bouc. Le premier lot correspond à des chèvres "adultes" en pleine lactation et le second est composé de jeunes chevrettes nées en février 2012 et destinées à remplacer leurs aînées dans un an environ (après environ 8 années de bons et loyaux services)..

• Sa production principale est le fromage de chèvre qu'elle propose du plus frais au plus sec, en différents formats (pyramides cendrées, crottins enrobés de fines herbes, poivrons, graines de moutarde et autres échalotte, ail, ...). Elle fabrique également de la faisselle au lait cru, de la tomme et du yaourt.



Pyramide cendrée



Crottin aux poivrons, ...

Cette production est vendue principalement sur les marchés, à la ferme, aux amap régionales et aux restaurateurs locaux. Elle propose également des plateaux de fromages livrés ou à récupérer à la ferme pour les grandes occasions (fêtes locales, fêtes de familles, ...).



Salle de traite

le pré pour un moment de pâturage et de gam-

ades qu'elles apprécient particulièrement. En fin de journée, retour au bercail pour la seconde traite et le souper fourrager constitué de paille, foin, luzerne et quelques compléments alimentaires à base de matières premières naturelles.

• Les chèvres du deuxième lot (les jeunettes) encore fragiles, restent dans la chèvrerie toute la première année. Née en février elles seront présentées au bouc ... pour une visite de courtoisie, début septembre en espérant une mise bas courant février 2013. Chaque chèvre donne naissance, en général à 2 petits, ce qui tombe bien car, contrairement à la vache elle n'a que 2 trayons. La saison des amours chez la chèvre est saisonnière : de août à décembre. Le bouc, quant à lui, n'ayant pas de calendrier ne serait pas contre une fréquence un peu plus soutenue de cette petite visite. Cette saisonnalité signifie pour Marie-Claude un début d'année particulièrement chargé : suivi des mises bas, soin des chèvres, chevrettes et chevreaux, gestion courante de la chèvrerie, fabrication du fromage, vente de la production, ... Il y a de quoi s'occuper !!!



La chèvrerie

• La lactation de la chèvre dure environ 8 mois avec un flux plus ou moins important (pic de lactation à 2 mois du cabrotage). On peut laisser une chèvre en longue lactation ce qui signifie qu'elle va continuer à donner du lait sans mettre bas ... c'est à dire sans visite de l'ami bouc (... ce qu'il n'apprécie pas particulièrement !).

• Merci à Marie-Claude pour toutes ces infos. Si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à la solliciter.

Bon été à tous !



Philosophie générale de l'esprit amapien : (source : www.reseau-amap.org)

Par la charte qu'elle a signée, une AMAP est une association qui souhaite :

• **contribuer** :

- au développement d'une agriculture paysanne locale et durable, socialement équitable, écologiquement saine.
- à la mise en place d'une économie solidaire entre producteurs et consommateurs.

• **Permettre** :

- à un maximum de consommateurs de manger sainement à un juste prix accessible et qu'ils puissent définir et contrôler ce qu'ils ont dans leur assiette.

– C'est dans ce cadre que des initiatives émergent de plusieurs AMAP du réseau :

- L'idée d'étendre les catégories socio-professionnelles représentées au sein des AMAP fait son chemin à tel point qu'un groupe de travail est en construction au sein de MIRAMAP à ce sujet. Quelques initiatives verront le jour à la rentrée, comme par exemple :
 - l'achat de paniers solidaires à l'AMAP du Court'Ille à Montreuil sur Ille par le CCAS, couplé à des cours de cuisine.
 - Un projet de partenariat entre l'épicerie sociale du quartier du Blosne à Rennes et l'AMAP Monde du Blosne est en réflexion. Certainement y-a-t-il beaucoup d'autres initiatives par ailleurs.

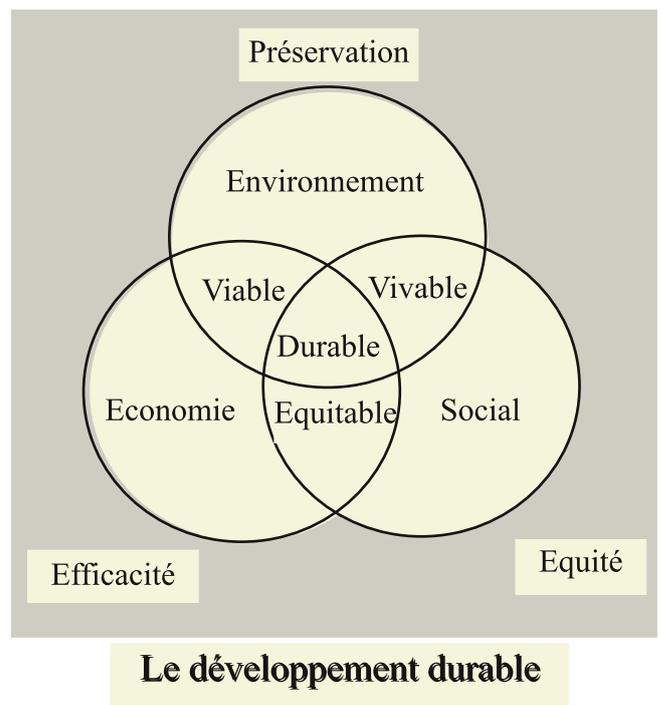
AMAP d'Armorique est d'ailleurs intéressé pour connaître les initiatives similaires qui existent au sein du réseau.

- Pour information par ailleurs, sachez qu'une étudiante d'Agrocampus Rennes travaille actuellement dans le cadre de son stage de fin d'études sur un sujet intitulé : "mise à disposition des produits agricoles locaux aux personnes en difficulté". Une des propositions du comité de pilotage est que le stage se transforme en CDD avec l'appui de la DRAAF pour interpeler les politiques sur le sujet à la rentrée prochaine. Pour avoir quelques chances d'aboutir, l'intérêt de tous sur la question est nécessaire.

En effet le meilleur moyen de défendre le modèle agricole que nous soutenons est d'être en mesure de le proposer au plus grand nombre.

Mes amitiés amapiennes,

Jean-Christophe Binard
Président de l'Association des AMAP d'Armorique





DISTRIBUTION

Eté 2012

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
06/06/2012	X	X	X	X	X				X	X	X		
13/06/2012	X				X				X				
20/06/2012	X		X		X				X	X			
27/06/2012 ⁽¹⁾	X				X				X	X			
04/07/2012	X	X	X	X	X	X			X		X		
11/07/2012 ⁽²⁾					X				X	X			
18/07/2012 ⁽²⁾			X		X				X				
25/07/2012 ⁽²⁾					X				X	X			
01/08/2012 ⁽³⁾	X	X	X		X				X		X		
08/08/2012	X				X				X	X			
14/08/2012 ⁽⁴⁾	X		X		X				X				
22/08/2012	X				X				X	X			
29/08/2012	X		X		X				X				
05/09/2012	X	X		X	X	X		X	X	X	X		
12/09/2012	X		X		X				X				
19/09/2012	X				X				X	X			
26/09/2012	X		X		X				X				
03/10/2012	X	X		X	X			X	X	X	X		
10/10/2012	X		X		X				X				
17/10/2012	X				X				X	X			
24/10/2012	X		X		X				X				
31/10/2012	X				X				X	X			
07/11/2012	X	X	X	X	X	X		X	X		X		
14/11/2012	X				X				X	X			
21/11/2012	X		X		X				X				
28/11/2012	X				X				X	X			
05/12/2012	X	X	X	X	X			X	X		X		
12/12/2012	X				X				X	X			

Contrat en cours
 Contrat suivant

5

(1) - La distribution du fromage de chèvre est avancée d'une semaine.
(2) - Pas de pain les 11, 18, 25/07 (congés Dominique)
(3) - Pas de poulet le 01/08 (congés Christophe)
(4) - La distribution du 15/08 est avancée au 14.

LES PURINS (1) :

1 - LA CONSOUDE :

• Parmi les plus utilisés par les jardiniers favorisant un jardinage biologique, le purin de consoude est l'un des engrais bio les plus efficaces au jardin et au potager. Sa teneur en potasse en fait un bon fertilisant qui favorise la floraison, la fructification et la production de tubercules. Il est plus particulièrement recommandé pour les légumes "fleurs", les fraisiers, les arbustes à fruits rouges, les tomates et autres solanacées. Il est aussi apprécié comme activateur de compost.

Recette :

- Cueillir 1 kg de feuilles bien fraîches.
 - Faire macérer dans 10 litres d'eau de pluie (moins calcaire) durant 1 à 2 semaines
Il ne faut pas utiliser de récipient métallique pour la macération.
 - Mélangez régulièrement
- Le purin est prêt lorsque le liquide est noir et que les feuilles forment une purée au fond du récipient.
- Filtrer ensuite pour éliminer tout résidu et avoir un liquide parfaitement propre.

Utilisation :

- Dilué à 1 l de purin pour 5 l d'eau :
- C'est un excellent activateur de compost, engrais naturel
- Dilué à 1 l de purin pour 10 l d'eau :
- Il devient engrais vert et fertilisant.
- Dilué à 1 l de purin pour 15 l d'eau :
- C'est un insecticide (surtout contre les pucerons).

● ● ● à suivre :

- La prêle
- Les fougères / L'absinthe
- Le sureau / Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

RECETTE de Saison

CRUMBLE A LA TOMATE :

Préparation : 20 mn

Cuisson : 60 mn

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- * 8 grosses tomates fraîches du potager de Trélo
- * 1 bouquet de basilic
- * 125 g de parmesan
- * 125 g de beurre demi-sel
- * 200 g de farine
- * 50 g de chapelure
- * 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * sel et poivre

Préparation :

- Tremper les tomates fraîches dans l'eau chaude puis les éplucher,
 - Mixer le basilic avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
 - Faire revenir les tomates avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
 - Faire la pâte du crumble avec la farine, le parmesan, la chapelure et le beurre.
 - Mettre les tomates dans un plat à gratin, recouvrir de basilic, puis ajouter la pâte du crumble.
 - Mettre au four 20 minutes.
- ... Et il ne vous reste plus qu'à déguster.

Bon appétit !



A la Loupe

La tomate ⁽¹⁾



Description :

• La tomate est une espèce de plantes herbacées de la famille des solanacées, originaire du nord-ouest de l'Amérique du Sud, largement cultivée pour son fruit. Le terme désigne aussi ce fruit charnu, qui est l'un des fruits les plus importants dans l'alimentation humaine et qui se consomme frais ou transformé. La tomate est devenue un élément incontournable de la gastronomie de nombreux pays, et tout particulièrement en Grèce, Italie, Espagne et France.

En France, les tomates vendues de mars à novembre sont le plus souvent d'origine française, la Bretagne étant la première région productrice. Les tomates vendues de décembre à février sont importées, essentiellement du Maroc et d'Espagne (Cf. Edito).

La tige et les feuilles portent deux types de poils : simples ou glanduleux, ces derniers contenant une huile essentielle qui donne son odeur caractéristique à la plante.

Usages culinaires :

La tomate (le fruit) tient une place importante dans l'alimentation humaine. C'est un légume qui se consomme soit cru, en salade, souvent en mélange avec d'autres ingrédients, ou en jus, soit cuit dans d'innombrables préparations

culinaires, et qui se prépare à partir de produits frais ou transformés industriellement en conserves ou surgelés, sous forme de purée, de concentré, de condiment, de sauces et de plats préparés.

Un peu d'histoire :

• La tomate fut introduite en Europe au début du XVI^e siècle d'abord en Espagne, puis en Italie. L'introduction en France fut lente. Elle commença par la Provence. En 1600, Olivier de Serres, un des premiers agronomes français, qui cultivait son domaine du Pradel dans l'Ardèche,

classe la tomate parmi les plantes d'ornement. Le terme « Tomate » n'est entré dans le dictionnaire de l'Académie française qu'en 1835, le fruit s'est longtemps appelé « pomme d'amour » ou « pomme d'or ».

Méthode de culture :

Les tomates de production industrielle sont généralement cultivées hors sol dans des serres ou tunnels de plusieurs hectares sur de la laine de roche et alimentés de manière totalement artificielle par un mélange d'eau et d'engrais. Chez Ju-

lien et Jean-Michel les tomates sont en pleine terre enrichie d'engrais organique naturel et arrosées au goutte à goutte. C'est quand même mieux !

BON A SAVOIR !

- Le purin de tomate, obtenu par macération de feuilles et tiges dans l'eau, serait efficace au jardin pour prévenir ou éloigner certains insectes parasites, notamment les pucerons.
- Ce purin peut aussi être utilisée pour faire disparaître l'odeur de son animal de compagnie. Pour être vraiment efficace, le jus doit sécher sur le poil du chien, puis être rincé

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org

L'Amap'Monde Ses Contacts

L'Amap'Monde : @-mail ... amapmonde@laposte.net
Site www.amapmondegacilienne.free.fr

Le bureau :

Présidente Catherine SOULAINÉ
Vice-Présidente Christine RIGGS
Trésorier Fabrice BEUN
Trésorier adjoint Sylvain RICORDEL
Secrétaire Régis ETIENNE
Secrétaire adjoint Jean-François CADET
Communication Alain GIBOIRE

Les référents :

Confiture Elise CAUDEVILLE (0299080603)
Miel Alain GIBOIRE, Régis ETIENNE (0299085510 / 0299701093)
Pain et farine Catherine SOULAINÉ, 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 Monique ROLLO (0299915188)
Agneau Laurence MAFFEIS (0299081532)
Fromage de chèvre Jean-Pierre LE BRIS, Laurence MAFFEIS (0299082148 / 0299081532)

Les producteurs :

Confiture Patrick GUILLERM : Carentoir
Miel Gwénaél DELAMARCHE : Guilleron, Guégon
Pain et farine Dominique BOURDON : Ferme de Bodliguen, Tréal
Œufs Philippe ROUXEL : Ferme du Goulet, Rieux
Légumes Julien CHEDEVILLE, Jean-Michel COULON : Le Trélo, Carentoir
Produits 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 Vergers LATAPIE : Ferme Ste Geneviève, St Marcel
Agneau Franck GEFFRAY : Ferme Le Verger, Sainte-Anne-sur-Vilaine
Fromage de chèvre Marie-Claude NICOLAS : Ferme "La Pyrénéenne", La Grée, Caden

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