



## Edito

Avec 37 familles adhérentes, l'AMAP'Monde gacilienne n'attire plus autant qu'avant les gaciliens et leurs voisins (54 familles adhérentes en 2013).

**La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.** Albert Camus

- *Envie de manger des produits sains et de qualité* : et ainsi protéger sa santé et celle des siens.

- *Envie de manger des aliments locaux* : frais, de saison et goûteux.

- *Envie de devenir consomm'acteur* : en participant à la vie de l'association, en aidant les producteurs à constituer les paniers lors des distributions.

- *Envie de faire SA part* : (comme le petit colibri de Pierre Rabhi) en consommant local et durable et réduisant ainsi les nuisances liées au transport.

- *Envie de faire acte de solidarité avec le paysan* : en fonction des aléas climatiques impactant sa production.

- *Envie ...*

- L'AMAP'Monde a connu cette année une chute de la fréquentation pour l'achat des paniers. La majorité des producteurs locaux (légumes, œufs, volailles, produits laitiers, miel, fromage de chèvre, pain) sont, eux, restés fidèles et nous proposent toujours leurs excellents produits.

- Les familles qui continuent à prendre des paniers semblent satisfaites de la qualité des produits livrés. La tendance d'essoufflement ressentie ici est nationale. Une partie des consommateurs préférant acheter directement à la ferme et ainsi éviter les contraintes de l'Amap (engagement, non choix, permanence, ...) qui, *pourtant ont leurs sens*.

- Mais qu'est-ce qui fait donc que l'on choisisse de renouveler son adhésion à l'AMAP'Monde ?

Chacun aura probablement sa réponse :

- *Envie de participer à un autre type de consommation* : se réapproprier l'acte de se nourrir en étant informé de l'origine des produits, de leur mode de production, de leur vraie valeur au regard des difficultés du paysan pour les produire.

- *Envie de retrouver le contact avec les producteurs* : Retrouver du lien social.

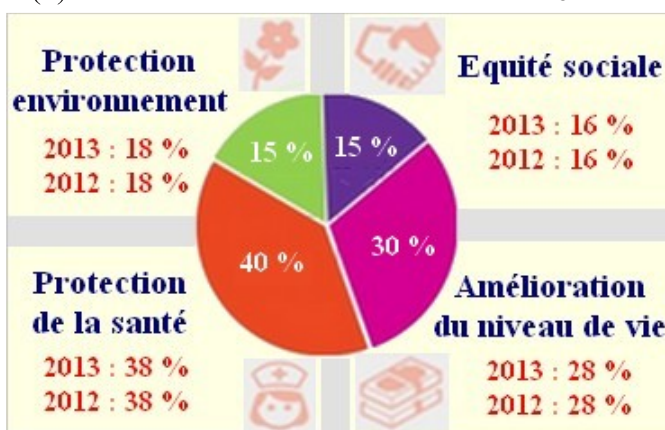
- *Envie de soutenir cette agriculture là* : locale, saine et propre, respectueuse des Hommes et de l'environnement. Une agriculture de proximité, à l'échelle humaine.

- *Envie d'essayer de permettre à des paysans de vivre correctement de leur travail* : (le plus correctement possible, au moins) en payant leurs produits au juste prix.

- L'étude réalisée par BVA (\*), afin de connaître les motivations pour un engagement citoyen, montre que celles-ci se recentrent sur des notions individuelles (santé, amélioration du niveau de vie, ...), au détriment de l'environnement, voire de l'équité sociale. Ceci expliquant peut-être cela.

(\* Etude BVA 2014

Alain



## Sommaire :

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



## EN BREF

### Distribution :

#### • Distribution festive :

- Ce mercredi 03/09 c'est jour de fête à la distribution de l'AMAP'Monde.

Marie nous a préparé de fort sympathiques amuse-gueules à partir des tomates cerises d'Aude trempées dans du sucre caramélisé et des graines de sésame. Avec une bolée de Ker-Oga : Excellent !



Marie au travail

Vous voulez en savoir + et vous lancer dans un apéro surprise ? Allez sur le site de l'AMAP [www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr) (rubrique "Flash-Infos"), vous y trouverez la recette.

### Renouvellement des contrats :

#### • Prochains contrats à venir :

- Pain ..... : 10/2014  
- Farine ..... : 10/2014

- N'oubliez pas le renouvellement des contrats "Pain" et "Farine" (disponibles lors de la distribution sous les halles ou sur le site de l'AMAP : [www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr) (rubrique "Infothèque / Contrat")

- Pour toutes questions concernant contrats et produits, n'hésitez pas à contacter respectivement les référents et les producteurs concernés (Pain et farine : référente Catherine Soulaire, paysan-boulangier Dominique Bourdon).

#### Important !

• Quel que soit le produit, il est toujours possible d'adhérer à un contrat en cours. Son coût sera calculé en fonction du nombre de livraisons restantes.

• L'adhésion à chacun des contrats proposés par l'AMAP est évidemment libre. Aucun des produits proposés n'étant obligatoire.

## PÊLE-MÊLE

### Appel du Champ Commun d'Augan :

- Le Champ Commun lance un appel à toutes celles et ceux qui accompagnent et soutiennent cette aventure.

#### Le début de l'appel :

*A toutes celles et ceux qui nous suivent, nous accompagnent, nous connaissent ou nous découvrent - sans passer par 4 chemins - **Nous avons besoin de vous !** Besoin de vous pour continuer l'aventure du Champ Commun. Pour nous aider à trouver les moyens d'aller un peu plus loin dans notre volonté collective de ré-inventer les commerces de proximité et de refaire de l'économie une histoire locale. Pour nous aider à rassembler l'apport de 35 000 € nécessaire à la réalisation de la suite : l'Auberge du Champ Commun.*

....

Si vous souhaitez en savoir + :

Allez sur le site de l'AMAP ([www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr)) à la rubrique "Flash-Infos". L'appel complet est en ligne.

### A la ferme de nos producteurs :

• **La ferme de Ker-Oga (Gaëlle et René)** producteurs laitiers à St Martin sur Oust :

- La ferme nous propose du veau BIO élevé au lait sous la mère. Ce veau sera conditionné en colis d'environ 12 Kg et vendu au prix de 12 € le Kg.

- Si vous êtes intéressés par cette offre, contactez Gaëlle ou René, soit lors d'une distribution sous les halles le mercredi, soit par courriel ([rene.sonney@orange.fr](mailto:rene.sonney@orange.fr)) soit par téléphone (02 99 91 42 05).

• **La ferme de Bodlilien (Dominique)** paysan boulanger à Tréal :

- Dans le cadre des 50 ans de l'association "Nature et Progrès", Dominique a invité tous les adhérents de l'AMAP'Monde à un week-end festif à St Nicolas du Tertre les 20 et 21 septembre. Programme en ligne sur le site (Flash-Infos).

## Evénements :

### • Forum des associations :



- Le 06/09/2014, sous le barnum du forum des associations, près du marché, producteurs et amapiens se sont retrouvés parmi 9 autres associations gaciliennes (sportives, sociales, culturelles), afin de présenter l'AMAP'Monde. Des plaquettes ont été distribués et les visiteurs intéressés pouvaient goûter une partie des produits distribués (pain, fromage, légumes, ...) ainsi que discuter avec producteurs et amapiens afin de collecter toutes les infos nécessaires sur son fonctionnement, ses principes et valeurs, les méthodes de travail des producteurs, ... Le but principal de cette présence étant de faire connaître l'Amap'Monde et ses produits, dans l'objectif de recruter quelques nouveaux adhérents.

- Cette participation permet également de recueillir le retour de consommateurs sur les "contraintes" liées au système "amapien" : engagement, non choix des légumes, ... et ainsi de mieux comprendre leur non adhésion.

### • Journée de la transition citoyenne :

- Le 27/09/2014, c'est la journée de la transition citoyenne. Pour en savoir plus et connaître toutes les actions de mobilisation, allez sur le site [www.moicitoyen.org](http://www.moicitoyen.org) ou sur le site de l'Amap qui vous en donnera le lien (Actualités / Flash-Infos).



### • Salon Ile et Bio 2014

Comme chaque année, l'association Culture Bio organise le Salon Ile et Bio le second week-end d'Octobre. Le salon «Ile et Bio» événement festif et convivial organisé sur la commune de Guichen, vous propose un programme riche et diversifié pour promouvoir un monde plus écologique, plus humain, plus solidaire, et de vraies réponses aux enjeux collectifs actuels.

### • Sortie plaisir :

- Tout près de chez nous, à Corps nus (au sud de Rennes), un jardin éco-insolite autour d'un potager fantaisiste et coloré pour le plaisir des petits et des grands.

En savoir + : [www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr) rubrique "Actualités - Flash Infos")

### • Le mois du marron :

- Le mois d'octobre, c'est le mois du Marron au Pays de Redon :

#### - La Bogue d'Or :

La 39ème édition de la Bogue d'Or se déroulera du 12 au 26 octobre 2014 (avec le point d'orgue de la fête du 24 au 26 octobre). La Bogue d'Or rend hommage au « génie populaire », à toutes les formes d'expression de cette culture : le chant, le conte, la musique, la danse, mais aussi le culinaire, la poésie... Un patrimoine culturel qui se transmet de génération en génération.

#### - La Foire Teillouse :

Comme chaque année, le quatrième samedi du mois d'octobre (les 25 et 26 octobre 2014), se tient à Redon une foire : La Teillouse. Partie à l'origine d'un rassemblement religieux qui se transforma, au fil des siècles en une foire commerciale, la foire Teillouse est devenue aujourd'hui un rassemblement festif.

#### - La fête des fruits d'Automne :

A peillac, le 3ème week-end d'octobre de chaque année (en 2014 : 18 et 19/10), c'est la fête des fruits d'automne, avec repas chanté, fest noz, balade chantée et une riche palette d'animations autour de la musique traditionnelle et des plaisirs de la table...

## ... Il faut oser !

• Pourquoi peut on remplacer les vaches de Gaëlle et René par de la tôle ?

> Parce que les tôles ondulées !

**Remarque importante** : ce n'est, évidemment vrai, que pour les vaches laitières !

# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

AUTOMNE

e nos producteurs



• L'automne se caractérise par une baisse progressive des températures. Cette saison est notamment marquée par un temps devenant plus nuageux, pluvieux et venteux, parfois neigeux en fin de saison. Mais l'automne peut encore donner de belles journées ensoleillées et douces notamment en début de saison. Plus tard dans la saison jusqu'à la mi-novembre dans l'hémisphère nord ou jusqu'à la mi-mai dans l'hémisphère sud, après les premières gelées, peut se produire ou pas du tout selon les années une période de temps ensoleillé et radouci, qu'on appelle en Europe l'été de la Saint-Martin (fêté le 11 novembre) et en Amérique du Nord l'été indien. (Wikipédia)

## Visite du potager d'Aude à Trélo (Carentoir) par Céline et Fabrice, référents légumes :



• Après 7 mois d'activité au potager, nous faisons le point avec Aude.

- Sous les serres poussent les tomates (rouges, cerise allongée, green zebra, cornue des Andes) et les concombres. Les plans de poivrons et d'aubergines se remettent à produire avec la chaleur du mois de septembre.



- En plein champ, il reste à récolter des pommes de terre. Y poussent également les carottes, les choux, les poireaux qui garniront les paniers cet automne.



Une surface est cultivée en sarrasin (environ 1,5 ha) et donne des graines pour la kasha (sarrasin décortiqué et grillé).

- Les légumes de conservation (oignons, courges), sont récoltés et stockés. Mais un champignon (sclerotium pour les oignons et sclerotinia pour les courges) empêchera de les conserver très longtemps et Aude doit faire beaucoup de tri (avec perte) dans le stock. Ce champignon n'empêche pas la consommation des légumes. Vous trouverez des oignons et des courges dans les paniers à venir.

- Aude emploie par période Coralie qui travaillait déjà au potager les années précédentes.

• Point sur le contrat légumes :

- Aude livre chaque semaine 30 paniers de légumes à l'AMAP de La Gacilly. Le contrat prévoit 34 paniers sur l'année 2014 : 3 paniers ont été livrés en février, puis 19 paniers depuis la reprise le 7 mai jusqu'au 10 septembre inclus.



- Aude livre aussi l'AMAP de Guer (environ 20 paniers), elle livre des paniers à Tréal chez Dominique notre paysan boulanger, dont les clients prennent le panier de légumes avec le pain. Elle écoule le reste de sa production à l'épicerie l'Étal des Templiers de Carentoir, au magasin Biocoop de Guer et à l'épicerie du Champ Commun à Augan.

- La petite chèvre appelée Douce veille sur le potager. Elle a bien accueilli les enfants au cours de notre visite.



Merci à Aude pour les infos et l'accueil ... les enfants ont bu tout le jus de pommes.

*Céline et Fabrice*  
Référents légumes

Visite à la ferme de Brangolo (Jean-Paul), aviculteur à Maure de Bretagne par Marie référente poulets

• L'exploitation :



- Jean-Paul Thomas s'installe en 1986 à Brangolo dans la commune de Maure-de-Bretagne. Son exploitation de poulets débute en 2001. Aujourd'hui, sa ferme compte 60 ha, dont 70 ares sont consacrées aux poulets. Il dispose de 13 parcs de 30 poulets environ. Des circuits organisés par Jean-Paul permettent aux parcs de se reposer et ainsi à la végétation de se régénérer. Chaque parc mesure 15m de large x 35m de long.

• Les volailles :

- Les poulets arrivent à Brangolo à 6 semaines; ils sont "pré-démarrés", et repartent au bout de 12 semaines environ ce qui leur fait une moyenne d'espérance de vie d'environ 120 jours.

- L'alimentation des poulets est biologique et produite majoritairement à la ferme. Les poulets sont nourris de blé, pois, féverole, triticale, lait minéral et de cameline ajoutée récemment.

• L'abattage, la vente, et l'exploitation annexe :

- L'abattage des poulets se fait à l'abattoir en présence de Jean-Paul qui les ensache lui-même pour la distribution.

- Il fournit les AMAP de La Gacilly et de Guer, ainsi que des consommateurs sur Internet.

Il possède également un troupeau de 42 vaches laitières. Le lait est vendu majoritairement à la laiterie « Colarena », aux particuliers et aux associations.

- Un ouvrier à temps partiel l'aide dans ses tâches.

- Si vous avez des remarques, des questions sur les poulets livrés à l'Amap, n'hésitez pas à en faire part, soit à Jean-Paul, soit à Marie qui se feront un plaisir d'y répondre.

Merci à Jean-Paul de m'avoir accueilli et pris le temps de répondre à mes questions malgré tout son travail.

*Marie (référente poulets)*

Information sur la production de Gwénaël, apiculteur à Guégon :



- Gwénaël s'est installé début 2010 sous la marque "Les ruchers Delamarche". Le miel produit par Gwénaël provient exclusivement de ses ruchers localisés en centre Bretagne, dans la région de Josselin, La Gacilly et Pipriac. Il nous propose cet assortiment de miel :

- **Miel de Printemps** : récolté en mai, il est issu des 1ères fleurs du printemps (colza, arbres fruitiers). Sa couleur est claire et son goût très doux.

- **Miel de Châtaignier** : récolté en juillet. Son goût est prononcé et légèrement amer. Sa cou-

leur est brune.

- **Miel de fleurs de Bretagne** : récolté en août. Il est le fruit de plusieurs nectars de la nature sauvage du centre Bretagne (Châtaignier, ronces, bourdaines, bruyère, ...). Cette diversité lui apporte de multiples propriétés et un goût riche en arômes.

- **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.

*Bel automne à tous !  
Gwénaël*



# DISTRIBUTION

## Automne 2014

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
10/09/2014	X	En attente du rétablissement de Patrick	X		X		(1)	(1)	X				
17/09/2014	X				X				X	X			
24/09/2014	X			X	X				X				
01/10/2014	X				X	X			X	X	X		
08/10/2014	X			X	X				X				
15/10/2014	X				X				X	X			
22/10/2014	X			X	X				X				
29/10/2014	X				X				X	X			
05/11/2014	X			X	X	X	X	en fonction de la météo		X		X	
12/11/2014	X				X					X	X		
19/11/2014	X			X	X					X			
26/11/2014	X				X					X	X		
03/12/2014	X			X	X					X		X	
10/12/2014	X				X					X	X		
17/12/2014	X			X	X					X			
24/12/2014													
31/12/2014													
07/01/2015	X			X	X	X	X			X	X	X	
14/01/2015	X					X				X			
21/01/2015	X			X		X				X	X		
28/01/2015	X					X				X			
04/02/2015	X			X	X	X				X	X	X	
11/02/2015	X					X				X			
18/02/2015	X			X		X				X	X		
25/02/2015	X					X				X			
04/03/2015	X				X	X	X			X	X	X	
11/03/2015	X					X				X			

Contrat en cours  
 Contrat suivant

## LES PURINS :

### - LA TANAISIE (1) :

#### • Les insectes fuient la tanaisie.

- La tanaisie est une plante vivace de la famille des composées (astéracées) qui est cultivée et utilisée depuis fort longtemps comme plante médicinale par les moines. Elle s'est depuis acclimatée à de nombreuses régions.

On la trouve ainsi aujourd'hui à l'état spontanée un peu partout en Europe, en particulier dans les sols légers qu'elle affectionne particulièrement. Bien qu'aimant le soleil, elle pousse également très bien à l'ombre.

La tanaisie est une plante vigoureuse pouvant mesurer jusqu'à 1m50 et composées de plusieurs tiges qui forment une touffe relativement dense. Sa floraison abondante et fortement odorante au mois d'août, outre son effet répulsif pour de nombreux insectes, donne une touche décorative au jardin.

#### • Composition :

- La tanaisie contient du tanin, des huiles grasses ou volatiles, ainsi qu'une résine (la tanacétine : substance résineuse extraite des feuilles et des fleurs de tanaisie, mortelle pour l'homme et les mammifères à la dose de 15 grammes).

#### • La macération de fleurs de tanaisie :

- Hacher finement (avec un moulin à café ou un hachoir à persil par exemple) 30 g de fleurs séchées de tanaisie ;

Mettre les fleurs hachées à tremper dans 1 litre d'eau de pluie pendant 3 jours et placer le récipient (non métallique) si possible au soleil (cela accélère l'extraction) ;

Pulvériser la préparation non diluée sur les tomates et les pommes de terre en préventif contre le mildiou et la rouille.

**Prochain n°** : La tanaisie au jardin ... suite !

(1) Source : [www.un-jardin-bio.com](http://www.un-jardin-bio.com)

## RECETTE de Saison

### Tarte aux poireaux et lardons (2) :

**Temps de préparation** : 25 minutes

**Temps de cuisson** : 25 minutes

**Ingédients** : (pour 6 personnes)

- 250 g de farine
- 140 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 poireaux
- 400 g de lardons
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- sel et poivre

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Faire la pâte à tarte : malaxer le beurre et la farine, l'eau, étaler puis mettre dans le plat.
- Émincer les poireaux et les faire dorer dans un peu de beurre.
- Faire dorer les lardons à part puis les égoutter soigneusement avant de les ajouter aux poireaux.
- Pendant ce temps, faire l'appareil : mélanger les œufs, la crème, le sel et le poivre.
- Étaler les poireaux et les lardons sur la pâte. Parsemer de gruyère râpé, couvrir avec l'appareil et mettre au four 25 min.
- Servir avec une salade verte.



(2) Source : [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



# A la Loupe

## Le poireau <sup>(1)</sup>



### Description :

• Le poireau commun est une plante herbacée bisannuelle largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges.

La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et est la plus appréciée.

Les fleurs, blanc verdâtre, apparaissent grou-

pées en ombelle au sommet d'une tige florale dressée la deuxième année.

• Espèce originaire de la région méditerranéenne, probablement du Proche-Orient. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

C'est un légume très anciennement connu. L'empereur romain Néron fut surnommé le « porrophage » car il en consommait, paraît-il, de grandes quantités pour s'éclaircir la voix.

### Culture :

• Il préfère un sol frais, profond et riche en humus. C'est une plante très rustique, qui supporte bien le froid de l'hiver. Sa multiplication se fait en deux temps :

- semis en pépinière en février-mars ou en place en avril-mai.

- repiquage des jeunes plants lorsque les tiges ont la taille d'un crayon après les avoir « habillés » (c'est-à-dire avoir raccourci les

feuilles et les racines). Un repiquage profond favorise la longueur du fût.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

### Ennemis :

• Les parasites les plus courants sont :

- La teigne du poireau dont la chenille est souvent nommée ver du poireau (fréquent). Pour l'éviter, avant le repiquage et après l'habillage, faire tremper les plants de poireau 15 minutes dans une solution d'eau de javel (1 bouchon pour 1 l d'eau).

- La mouche de l'oignon.

- La mouche mineuse du poireau. Elle est signalée en France depuis 2003.

• Quelques maladies cryptogamiques touchent parfois le poireau :

- Le « mildiou du poireau »,

- La « graisse du poireau »,

- La « rouille du poireau ».

### BON A SAVOIR !

- Avec 200 000 tonnes par an, la France produit 31 % de la production européenne (Europe à 25).
- Le poireau est la plante emblème du pays de Galles.
- Faire le poireau, c'est attendre (on dit aussi « poireauter »), en restant planté comme un poireau.
- Le poireau, c'est aussi la décoration du mérite agricole dans le langage familial.

<sup>(1)</sup> Source : wikipedia.org