



Edito

Sous une forme ou sous une autre, la consommation a toujours existé. Certes, on peut penser que l'homme des cavernes pouvait subvenir à toutes les nécessités de la vie - se nourrir, se vêtir, se prémunir contre les éléments naturels -

sans faire appel à qui que ce soit. Mais on peut également supposer qu'au bout d'un certain temps, il a vite compris que tout faire seul était à la fois fatigant et ennuyeux, voire même impossible et qu'il était beaucoup plus simple de troquer quelques kilos du bison abattu contre un peu de baies sauvages que le voisin de caverne avait cueillies de son côté.

- Mais inutile de remonter aussi loin pour s'apercevoir que la consommation n'était alors basée que sur un échange humain ne mettant en relation que deux catégories d'intervenants directs : le vendeur et l'acheteur (le consommateur n'existait pas encore !). Qui, de son enfance ne garde pas ce souvenir des foires de village où tous les paysans se regroupaient pour proposer leur production ? Je me souviens, petit galopin engaloché, joyeux et curieux, de ce spectacle régulier. La petite place, faisant face à la maison familiale, était un haut lieu de ces rencontres. On y organisait la foire aux cochons, aux lapins et aux volailles. La grande place (Yves Rocher aujourd'hui), accueillait la foire aux bestiaux.

- Ces marchés suffisaient pour mettre en relation vendeurs et acheteurs. Point d'intermédiaires, point de matraquage publicitaire accompagné de ses dérives trompeuses. Une poignée de mains suffisait pour conclure la vente. Ces marchés étaient l'occasion de véritable lien social où se retrouvaient les habi-

tants des communes alentours pour échanger, découvrir, déguster les produits régionaux. Sur ces places les conversations allaient bon train, le monde se refaisait et une douce quiétude envahissait ces belles places donnant au village un parfum de bonheur. A cette époque, la consommation correspondait, pour la grande majorité des gens, à un acte simple visant à satisfaire uniquement les besoins les plus fondamentaux. La consommation ne pouvait d'ailleurs pas s'emballer pour deux raisons toutes simples. D'une part, exception faite d'une minorité d'entre eux, les gens ne disposaient pas d'un revenu suffisant pour acheter les produits dont ils n'avaient qu'en vie. D'autre part, les méthodes de production existantes n'auraient de toute façon pas permis de produire en quantité suffisante. Les exploitations étaient petites, familiales, non mécanisées et les producteurs n'avaient aucune ambition d'expansion ... simplement l'objectif d'en vivre.

... Et si l'AMAP nous permettait de retrouver cet échange commercial privilégiant le vrai rapport humain.

Alain



Sommaire :

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



Distribution :

• Distribution délocalisée :

- La distribution du mardi 21 juin s'est faite à la ferme de Ker-Oga, chez Gaëlle, Solenn et René, ce qui nous a permis de visiter la ferme et ses installations : salle de traite (permettant, au passage, à certains citadins amapiens de s'initier à la traite des vaches), fromagerie, salle d'affinage, ...

- Cette distribution s'est terminée par l'assemblée générale de l'association avec les traditionnels bilans, moral de Catherine et financier de Fabrice ainsi que



l'élection du bureau. A noter que cette année le bureau s'est enrichi de nouveaux membres : Pénélope LE NU devient référente "Légumes" avec Fabrice et Yann SEYRIG devient trésorier adjoint. Vous pouvez consulter le détail de cet AG sur le site de l'AMAP (rubrique "Infothèque - Compte-rendu). Merci Josiane.

- C'était également l'occasion de rendre une petite visite à la haie bocagère, plantée le samedi 28 novembre 2015. Le bilan est globalement positif malgré les quelques lapins gourmands qui ont visité ces jeunes plants. Son désherbage est en cours.



• Calendrier de distribution :

- Afin de permettre à un maximum d'adhérents de participer aux permanences des distribution, le calendrier d'inscription évolue. Il est désormais possible de s'inscrire :

- A la permanence complète : 17h30 - 19h30.

- Au début de la permanence seul (installation des tables, aide à la mise en place des producteurs, préparation des paniers : pesée des légumes, ...) : 17h30 - 18h30.

- A la fin de la permanence seule (rangement des tables, descente au sous-sol du matériel de l'AMAP (documents, balances, tableau, ...) : 18h30 - 19h30.

Renouvellement des contrats :

• Rappel contrats débutant en octobre :

- Légumes : Hebdo "Automne-Hiver"
- Pain : Hebdo de 10 à 03/2017
- Farine/Huile/Jus ... : Mensuel de 10 à 03/2017

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP'Monde ou lors de la distribution sous les halles). Pour toutes questions contactez les référents concernés (Fabrice ou Pénélope pour les légumes et Catherine pour les autres).

Evénements :

• Fête du jardin :

- L'AMAP a participé à la fête du jardin organisée par la communauté de commune le



18/06, dans le cadre de la semaine européenne pour le développement durable. L'objectif étant de recruter de nouveaux adhérents.

- L'AMAP proposait une petite collation à base de produits de nos producteurs : pain, légumes, rilette, fromage, jus de pomme, ... Une dizaine de visiteurs ont été intéressés ayant abouti à la signature de quelques contrats.

- Un groupe de scouts, à la recherche de producteurs locaux, se sont renseignés auprès de l'AMAP afin d'obtenir des infos sur ses producteurs.

• Forum des associations :

- Les 03 et 10 septembre avaient lieu respectivement le forum des associations gaciliennes (organisé par Gacigym) et le forum des associations de la communauté de communes (organisé par le hand-ball inter-communal).



L'AMAP'Monde y a participé. L'objectif de cette participation étant toujours le même : recruter de nouveaux adhérents en se faisant connaître ... et ainsi augmenter le nombre de contrats.

●●● Suite !

• Journée de la transition citoyenne :

- Le 24 septembre 2016, c'est la 3ème Journée de la Transition !

- L'idée de cette journée est de montrer les initiatives concrètes réalisées pour une transition citoyenne vers une société écologique, soutenable...et désirable.

- Partout, des groupes de gens réinventent nos façons de produire, de consommer, d'échanger, d'habiter, de nous nourrir, de nous déplacer, d'éduquer nos enfants... Des centaines de milliers de personnes construisent des alternatives au modèle actuel et une grande partie de la population a soif de les connaître.



En savoir + : www.transitioncitoyenne.org

• Salon Ille et Bio à Guichen :

- Les 08 et 09/10 à Guichen c'est le salon «Ille et Bio». Evènement festif et convivial organisé par l'association Culture Bio. Ce salon nous propose un programme riche et diversifié pour promouvoir un monde plus écologique, plus humain, plus solidaire, et de vraies réponses aux enjeux collectifs actuels. animateurs, producteurs, acteurs, militants, élus, spécialistes,...témoigneront pour nous démontrer qu'à travers nos actes, un nouveau monde est possible.



En savoir + : www.illeetbio.org/salon-ille-et-bio

• Bogue d'Or à Redon du 9 au 23 octobre 2016

- En automne, tout le Pays de Redon est en fête ! Depuis 1975, 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 et qui est bien vivant, parce qu'il est en mouvement permanent. Ici, le pur jus flirte avec des influences



nouvelles et multiples. Ca bouillonne, ça explore et ça sonne.

En savoir + : Programme complet sur le site de l'AMAP'Monde (rubrique Actualités / Flash-Infos).

• Fête des fruits d'automne à Peillac :

- 27 ans de plaisirs et d'échange. Cette fête aura lieu les 14, 15 et 16 octobre, avec repas chanté, fest-noz, balade chantée et une riche palette d'animations autour de la musique traditionnelle et des plaisirs de la table, ...

Communication :

• Modifications au sein de l'Amap :

- Le bureau de l'association est désormais composé des membres suivants :

- Présidente : Catherine Soulainne
- Trésorier : Fabrice Beun
- Trésorier adjoint : Yann Seyrig
- Secrétaire : Josiane Niron
- Communication : Alain Giboire

- Les référents :

- Kiwis : Evelyne Le Meur
- Légumes : Fabrice Beun / Pénélope Le Nu
- Miel : Alain Giboire
- Oeufs : Josiane Niron
- Pain et annexes : Catherine Soulainne
- Pommes : Monique Rollo
- Produits laitiers : Direct producteurs
- Volailles : Monique Rollo

- Les producteurs :

- Kiwis : Bernard Lecomte (Caudan)
- Légumes : Aude Bérardo (Carentoir)
- Miel : Gwénaél Delamarche (Guégon)
- Oeufs : Philippe et Rachel Rouxel (Rieux)
- Pain et annexes : Dominique Bourdon (Tréal)
- Pommes : Vergers Latapie (St Marcel)
- Produits laitiers : Gaëlle, Solenn et René Sonney (St Martin / Oust)
- Volailles : Jean-Paul Thomas (Maure de Bzh)

• Comme chaque année, Jonathan rejoint les producteurs de l'AMAP pour nous proposer ses fraises cultivées à Sixt / Aff par l'association "MICA-MOT".



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'AUTOMNE

e nos producteurs

L'automne vient : le fruit se vide et va tomber,
Mais sa gaine est vivante et demande à germer.
L'âge arrive, le coeur se referme en silence,
Mais, pour l'été promis, il garde sa semence. (*Ondine Valmore*)



Ferme de Ker-Oga

• Gaëlle, Solenn et René : Producteurs laitiers à St Martin / Oust

• A la ferme de Ker-Oga les poires produites en nombre, étaient jusqu'à présent affectées à la nourriture des animaux. Dans un souci de valorisation ... et aussi pour se faire plaisir en redonnant vie à ce vieux pressoir, René, Gaëlle et Solenn se sont lancés dans la production de jus de poires. Objectif initial : produire du jus de poires 100 % naturel, pasteurisé.



- Pour cette première mise en presse, le résultat n'est pas à la hauteur des objectifs attendus. D'autres essais seront nécessaires pour permettre à la famille et pourquoi pas aux amapiens de goûter ce fameux jus de poires. Pour l'instant les animaux de la ferme peuvent dormir tranquilles. Les poires leur seront encore, ... pour un temps au moins, réservées.

- C'est aussi le temps, à la ferme de Ker-Oga de répartir les terres entre pâtures et cultures. Les 4 troupeaux de la ferme (laitières, allaitantes, veaux et génisses) nécessitent environ 47 ha de prairies répartis en nombreuses parcelles permettant le pâturage tournant dynamique pratiqué. Chaque troupeau ne restant que peu de temps (généralement 3 jours) sur la même parcelle donnant à l'herbe le temps de se régénérer entre 2 visites des ruminantes.

- Chaque année, à cette période, 2 ha de terres changent de fonction en respectant une rotation. Les prairies les plus anciennes sont cultivées afin de recevoir les céréales nécessaires à la nourriture des animaux, alors que l'équivalent de terres cultivées estensemencé pour devenir prairies.



Ferme de Bodliguen

• Dominique Bourdon : Paysan-boulangier à Tréal

• C'est le temps (depuis fin août), à la ferme de Bodliguen, de la récolte et du traitement des différentes cultures :

- moisson des mélanges "pois chiche, orge et lentilles" ainsi que "orge et lupin".
- Séparation et tri des différentes graines qui seront, soit conservées comme semences pour la prochaine saison, soit vendues par l'intermédiaire du réseau "vente directe", soit encore vendues à des éleveurs.

• Puis viendra le temps de la préparation des sols pour effectuer les couverts végétaux (seigle, moutarde, avoine, trèfle) qui serviront d'engrais verts pour les prochaines cultures.

• Restera à Dominique la préparation des semences pour les semis d'automne (novembre) : principalement blé et seigle.

• La culture du blé sera sous-traitée cette année.

• Un stage d'utilisation de la traction animale (âne et chevaux) en maraichage est organisé par Dominique les 12 - 13/10 à la ferme de Bodliguen.

L'ALCHIMISTE, UN SAVANT ?

- Non, un paysan, qui sait mener jusqu' à la couleur or le mûrissement de ses blés.

Le Trésor des alchimistes
Jacques Sadoul



• Jean-Paul Thomas : Producteur de volailles à Maure de Bretagne

• *Visite de la ferme par Monique, référente volailles*

- A l'occasion de travaux réalisés chez Jean Paul Thomas, notre producteur de poulets et canards, je suis allée visiter son installation.

- Son exploitation a reçu la certification bio et l'alimentation des animaux répond à un cahier des charges strict. Jean Paul produit une grande partie du mélange céréalier mais il fait appel à la société EDOU BREIZH pour compléter l'alimentation et les minéraux.

- Les poussins et les canetons arrivent à la ferme âgés de 1 à 3 jours et séjournent dans une niche pouvant être chauffée pour un mois. Ensuite, ils séjournent entre 7 et 8 semaines dans un bâtiment et bientôt dans le nouveau parc équipé de niches ouvertes et mobiles sur l'herbe pour le confort et la qualité sanitaire des animaux. Aujourd'hui, ils sont en pleine liberté dans un espace protégé par de grands arbres qui les mettent à l'ombre.



- Encore quelques semaines de surveillance et les animaux partent à l'abattoir par lot de 40 à 50 poulets et canards. Jean Paul travaille avec un abattoir qui a un agrément européen « Le clos du Moulin » à Mauron. Les différents clients de Jean Paul sont les AMAP, des consommateurs individuels, des consommateurs de réseaux internet et des dépôts chez ses collègues bio (maraîcher, boulanger).



- Les volailles font l'objet de tous les soins de Jean-Paul pendant 110 à 120 jours environ.

- Merci à lui et bonne continuation.



• Gwénaél Delamarche : Apiculteur à Guégon

▫ Le travail de l'apiculteur est très varié tout au long de l'année. Cf. feuilles de chou printemps et été 2016 (27 / 28).



Gwénaél

En août :

- C'est la récolte du miel "toutes fleurs". Il est le fruit de plusieurs nectars de la nature sauvage du centre Bretagne (châtaigniers, ronces, bourdaines, bruyères, ...). Cette diversité lui apporte de multiples propriétés et un goût riche en arômes.

En septembre :

- C'est la dernière miellée pour Gwénaél. Le moment de récolter le miel de blé noir, rare et typique de Bretagne qui se distingue par sa couleur sombre et son goût "corsé".

En octobre :

- Les colonies sont ramenées à la taille de 6-7 cadres (voire moins), protégées par des isolants pour limiter les pertes d'énergie durant les longs mois d'hiver. Une grille est posée à l'entrée de la ruche pour éviter l'intrusion des rongeurs. Les abeilles forment une boule à l'intérieur de la ruche pour se réchauffer.

En novembre, décembre et janvier :

- Dès que les températures atteignent les 8-9°C les abeilles sortent pour se dégourdir les ailles, faire leurs besoins, et un brin de ménage dans la ruche en évacuant les abeilles mortes et les excréments suite à la consommation du miel. C'est l'heure pour Gwénaél de gratter les cadres, repeindre le matériel, installer des ruches neuves, ...

PAROLE D'ANCIEN

ANNEE DE FOIN
... ANNEE DE RIEN !



Ferme du Goulet

- **Philippe Rouxel : Producteur œufs BIO à Rieux**
- *Visite de la ferme par Josiane référente œufs :*

Philippe ROUXEL est producteur d'œufs Bio dans la Ferme du Goulet à Rieux.



3400 poules pondeuses et 600 poules de Marans sont élevées en plein air. La poule de Marans est une ancienne race de poule, elle est plus rustique et les œufs sont de meilleure qualité.

Elles sont hébergées dans 2 bâtiments, pourvus de caillebotis pour le confort des pattes des poules, avec un système pour la distribution de la nourriture et des tuyaux pour acheminer l'eau.

Il y a plusieurs ouvertures latérales sur un côté du bâtiment pour permettre la sortie des poules, dans le parc extérieur qui est très étendu et ombragé afin qu'elles se protègent du soleil et de la chaleur.



Sur l'autre face latérale, se trouvent les pondoirs, où les poules déposent leurs œufs.



Ils sont récupérés pour les conditionner pour la vente.

2400 œufs sont ramassés par jour et tous les jours de l'année.

Chaque poule pond plus de 300 œufs par an, entre 220 et 250 pour les Marans.

Depuis décembre 2015, la nourriture des poules se compose de blé, triticale, pois, maïs, soja, tournesol, colza, graines de lin, de lupin, fécule de pomme de terre.

Les graines de lin et de lupin BIO permettent un meilleur équilibre entre les oméga 3 et 6 avec un apport de bien être pour les poules. Les poules sont nourries 3 fois par jour, entre 40 et 50 kg par an et par poule.

Si des poules sont malades, l'élevage étant BIO, les traitements se font par des plantes, ce qui donnent de bons résultats.



En ce moment, 3 personnes à temps complet et 1 personne à 60 % travaillent sur l'exploitation. Dans l'avenir, l'élevage devrait compter 4000 poules et un projet de construction d'un centre de conditionnement est en cours. Les 4 personnes auront un emploi à temps complet à la ferme.

Je remercie Philippe pour son accueil et pour sa disponibilité pour nous parler de son métier et de l'amour qu'il porte à ses poules très colorées.



Ferme de Trélo

- **Aude Bérardo : Maraîchère BIO à Carentoir**

• *Du nouveau à la distribution des légumes :* Aude et Yannick nous proposent désormais des légumes disponibles à la vente en complément du panier de la semaine.

• C'est la fin de la récolte de certains légumes d'été (melons, haricots secs, ...). Par contre petit sursis pour les tomates, aubergines, courges, haricots mîssecs et autres poivrons, ce qui induit de nombreuses manipulations des tuyaux pour leur arrosage.

• Aude et Yannick réalisent actuellement les semis de mâche et de cresson pour une récolte prévue en novembre, ainsi que les semis de radis "botte".

• La sécheresse des parcelles de pommes de terre implique leur arrosage afin de rendre possible leur faible récolte.

• Le buttage des poireaux est terminé. Ils devraient garnir nos paniers courant octobre.

• **En synthèse :** La saison a été difficile pour Aude et Yannick. Difficultés liées à la météo : Printemps froid et humide entraînant l'invasion des pucerons et autres champignons, suivi d'un été très sec exigeant un arrosage intensif (nombreuses manipulations).

Bon automne à tous !

Vos producteurs



DISTRIBUTION

Automne 2016

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine huile jus pomme				
06/09/2016	X			X	X	X		(3)	X		X				
13/09/2016	X		X		X				X						
20/09/2016	X				X				X						
27/09/2016	X		X		X				X						
04/10/2016	X			X	X			X	X		X				
11/10/2016	X		X		X				X						
18/10/2016	X				X				X						
25/10/2016	X		X		X				X						
02/11/2016 (1)	X				X	X		X	X		X				
08/11/2016 (1)	X		X	X	X		fonction de la météo		X						
15/11/2016	X				X				X						
22/11/2016	X	Distribution suspendue	X		X				X						
29/11/2016	X				X				X						
06/12/2016	X			X	X				X	X		X			
13/12/2016	X				X					X					
20/12/2016	X			X	X					X					
27/12/2016 (2)															
03/01/2017	X			X	X	X				X	X		X		
10/01/2017	X					X					X				
17/01/2017	X			X		X				X					
24/01/2017	X					X				X					
31/01/2017	X		X		X				X		X				
07/02/2017	X			X	X			X	X						
14/02/2017	X		X		X				X						
21/02/2017	X				X				X						
28/02/2017	X				X				X						
07/03/2017	X			X	X	X		X	X		X				

Contrat en cours
 Contrat suivant

- (1) La distribution du Ma 01/11 est décalée au Me 02/11 sauf pour les volailles décalée au 08/11.
- (2) La distribution de Ma 27/12 est annulée.
- (3) Pommes à la commande.



A la Loupe

Le petit pois (1)



Description :

- Les petits pois ou pois de jardins ou pois potagers sont les jeunes graines vertes de variétés cultivées du pois, récoltées après leur développement dans les gousses et avant leur maturation.
- L'expression « petits pois » désigne aussi, par métonymie, les gousses, ou cosses, qui enferment les graines, ainsi que les plantes qui les produisent.
- Frais, vous pouvez les conserver quelques jours, non écosés, dans un sac plastique, dans le bac à légumes. Pour les pois gourmands, plus tendres ils ne se gardent guère que 24 heures.

En cuisine :

- Les petits pois s'accrochent de toutes les saveurs. Vous les apprécierez aussi bien avec une côte de porc qu'avec un poisson poché.
- En salade avec des féculents évidemment. Eh oui, dans le riz cantonais, le petit pois bien vert est indispensable.
- Cru, vous adorerez le manger en apéritif avec quelques tranches de saucisson.
- En soupe, sa douceur se marie à merveille avec des spécialités fumées comme un filet de haddock ou du bacon grillé...

Nutrition et bienfaits :

- Les petits pois sont sans conteste l'un des meilleurs de tous les légumes.
- Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont plus énergétiques (81 cal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres, composées en majorité d'hémicelluloses lorsqu'ils sont jeunes.
- Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C (acide ascorbique) avec 25 mg/100 g. Leur consommation s'est étendue tout au long de l'année grâce aux techniques de conservation modernes (appertisation, surgélation).

Culture :

- Le petit pois a besoin d'un sol bien aéré et bien arrosé.
- Pour limiter les risques de maladie, les producteurs pratiquent la rotation des cultures et attendent généralement 5 ans pour faire pousser des petits pois sur la même parcelle.
- La récolte, laborieuse, est faite à la main. Le petit pois ne supporte pas bien le stockage, il est donc envoyé le plus rapidement possible sur les étales.

BON A SAVOIR !

- Les pois potagers comprennent également les cultivars de pois mangetout / pois gourmand : 'Carouby de Maussane', 'Corne de bélier', 'Géant à fleur violette'... La récolte des gousses vertes a lieu avant le développement des grains.

(1) Source : [Internet wikipedia.org](http://Internet.wikipedia.org) et +