



Edito

Si vous êtes nés au printemps la nature vous comblera (aidée en cela par Aude et Yannick). Votre panier débordera de magnifiques légumes BIO, tout droit arrivés de la ferme de Tréolo. Mars et Vénus se laisseront influencés par le troublant Sa-

turne et vous guideront sur le choix de votre alimentation. Manger local, sain et bio deviendra votre crédo. Des radis noirs, épinards, petits pois et autres choux-chinois, ... respectueux de l'environnement et n'ayant parcouru que quelques kilomètres avant de se retrouver dans votre panier, du miel de printemps récolté par Gwénaël dans ses ruchers de Bretagne, deviendront, pour vous, source de bonheur.

Si vous êtes nés en été, vous plongerez avec bonheur dans une ère nouvelle. Cet été vous réservera bien plus que ce que vous imaginiez. Laissez le passé derrière vous et ce souvenir lointain des chariots de GMS. Les Astres, Vénus et Neptune notamment, survoleront votre Ciel et dès juin, vous offriront de belles surprises : ces savoureuses fraises BIO, charlotte, cirafine ou mara des bois, que Jonathan cultive à la Huberdais en Bruc sur Aff; cet excellent pain BIO issu de céréales cultivées et moulues par Dominique à Tréal; ces œufs BIO que dames poules, élevées par Philippe à la ferme du Goulet, nous pondent en caquetant et ce miel typique de châtaigner, si boisé et corsé.

Si vous êtes nés en automne, prenez votre temps. Les feuilles ambrées et le parfum de la pluie laisseront dans votre cœur un souffle réconfortant. Ne vous pressez en rien, laissez les choses se faire. Faites-vous plus tortue que lièvre car c'est bien elle qui gagne à la fin de l'histoire. Attendez patiemment l'arrivée des

pommes BIO que les vergers Latapie vous ont cueillies, des kiwis BIO venus tout droit du verger de Kergohal à Caudan et du miel de fleur de Bretagne ou encore de blé noir fraîchement récoltés par Gwénaël.

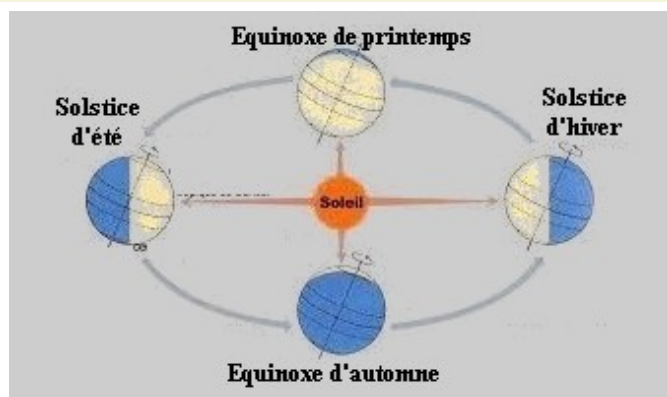
Si vous êtes nés en hiver, ne perdez pas de vue vos rêves et vos espoirs car Mars, l'énergie constructrice, et Uranus, l'avenir, vous offriront enfin leurs ailes protectrices. Les allaitantes de la ferme de Ker-Oga vont mettre bas leurs magnifiques veaux BIO qu'il vous faudra attendre encore quelques mois; les laitières offriront à Gaëlle, Solenn et René leur délicieux lait cru leur permettant de vous proposer ces laitages et fromages BIO savoureux et goûteux. Sans oublier l'arrivée des volailles BIO de David qui vient de s'installer à La Chapelle Gaceline, pour finir de combler vos papilles.

Horoscope perpétuel amapien

- **Heureux les amapiens nés au printemps, en été, en automne ou en hiver ... leurs paniers seront beaux !**

- **Bonne année à tous et que cette année amapienne vous apporte saveur, bonheur et santé.**

Le bureau



Sommaire :

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



EN BREF

Distribution :

• Dernière distribution 2017 :

- La dernière distribution pour l'année 2017 aura lieu le mardi 19 décembre.

Cette distribution se veut conviviale et festive. Nous nous retrouverons donc autour d'un verre et des amuse-bouches issus des fermes de Bodli-guen, Ker-Oga et Trélo. Que du bon !

- La reprise des distributions est prévue le mardi 02/01/2018 excepté pour le pain qui ne reprendra que le 09/01/2018 (pas de boulange le 01/01).

Renouvellement des contrats :

• Rappel des contrats à renouveler :

- Produits laitiers .. : Hebdo de 01 à 06
- Miel : Bimestriel de 01 à 06
- Volailles ⁽¹⁾..... : Mensuel de 12 ou 01 à 06
- Oeufs : Bimensuel de 01 à 06
- Légumes ⁽²⁾ : Hebdo de 03 à 09

- Pour toutes questions n'hésitez pas à contacter les référents concernés. Respectivement : René ou Gaëlle (producteurs), Alain Giboire, Monique Rollo, Josiane Niron et Pénélope Le Nu.

(1) *Contrat volailles* : la 1ère livraison des poulets est prévue le 19/12. Celle des pintades début 01/2018 (à confirmer par David).

(2) *Contrat légumes printemps/été 2018* :

- La trêve habituelle inter-saisonnière (généralement mars - avril) n'aura pas lieu en 2018. Aude et Yannick ayant trouvé des maraîchers "complémentaires" : C'est Rosa et Fred, de Quelneuc, qui nous fourniront les légumes BIO. La reprise pour Aude et Yannick aura lieu début mai (en fonction des conditions météorologiques).

- Le contrat légumes "printemps/été" comprendra donc 7 mois. Il sera fait au nom d'Aude.

Livraison des kiwis :

• Comme chaque année des kiwis BIO du verger de Kergohal (Caudan) nous ont été proposés. Cette année Evelyne Le Meur (référente), accompagnée de Monique Rollo, nous en ont ramené 85 Kg. *Merci à Elles.*

PÊLE-MÊLE

◦ *Petit rappel (... encore utile) :*

- Les kiwis sont ramassés dans l'arbre et ne sont donc pas mûrs. De ce fait, ils peuvent se conserver plusieurs mois en respectant des règles de stockage adaptées (Cf. page 4). Avant de les consommer il suffit d'en extraire la quantité voulue qu'il faut mettre avec les pommes qui accélèrent leur maturation.

Appel à cotisation :

• L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2018 est inchangée par rapport aux années précédentes : 10 €.

- N'oubliez pas d'y inscrire vos coordonnées (adresse postale, @-mail et tél.) afin de permettre à l'AMAP de vous adresser les infos amapiennes et de vous contacter si besoin.

Rencontre Inter-Amap :

• Le Pôle de développement de l'Economie Sociale et Solidaire du Pays de Ploërmel, dans le cadre d'une de ses missions (permettre aux acteurs d'un même territoire de prendre le temps de se rencontrer et d'échanger sur ses enjeux et problématiques), a organisé une rencontre entre les Amap du pays de Ploërmel. L'AMAP'Monde, représentée par Josiane, Yann et Patrick, y a participé. Les Amap de Guer, Ploërmel et Bohal étaient également présentes. L'objectif de cette rencontre étant, dans un 1er temps, de créer du lien, de partager ses expériences afin de mutualiser les compétences et les outils de communication et, pourquoi pas, de réfléchir collectivement à la recherche de solutions communes : Comment mieux communiquer à l'échelle du pays, du territoire, pour faire connaître les AMAP auprès du public, apporter un soutien aux AMAP en difficulté,



• Le compte-rendu complet de cette rencontre est disponible sur le site de l'Amap (rubrique "Infothèque / Compte-rendu").

Evénements :

• Outil de communication participatif :

- L'AMAP'Monde a contribué au financement du projet de création d'un outil grand public de communication lancé par une coopération inter-régionale de réseaux des AMAP.



- Ce projet consiste à donner vie à Gabriel, petit personnage d'une bande-dessinée de 16 pages en format A5. C'est un outil accessible à tous, amusant et pédagogique, pour découvrir les AMAP et plus largement leurs enjeux de façon légère.

- Quelques exemplaires de cette BD seront mis à votre disposition lors des distributions dans le cageot "Prêts" dédié à cet usage.

• Conférence / Débat :

- Le 23 janvier, une conférence avec les producteurs de l'Amap sera organisée après une distribution sous les halles. Conférence qui pourrait se faire dans le cadre d'une distribution porte ouverte.

- Cette conférence sera précédée d'un film et aura pour thème les deux labels de l'agriculture biologique représentés par les producteurs de l'Amap. Elle nous permettra d'en comprendre les objectifs, le sens et les bonnes pratiques : + d'infos sur le site.

- La norme AB (Agriculture Biologique) :
Intervenants René - Gaëlle, Aude - Yannick.
- La norme Nature & Progrès :
Intervenant Dominique.

Communication :

• Communication externe :

- Des flyers et des affiches sont en cours de conception et devraient être imprimés au début de l'année 2018 afin de communiquer sur l'AMAP'Monde, ses objectifs et ses produits. Ils seront déposés dans tous les lieux de passage (commerces, mairies, ...).

• Bilan de l'année amapienne :

Quelques faits marquants de l'année 2017 :

- Adhésions :

- Stabilité du nombre d'adhérents : 27 familles.

- Producteurs :

- Départ à la retraite de Jean-Paul Thomas (producteur de volailles) de Maure De Bretagne, remplacé par David Etrillard de La Chapelle Gaceline.

- Référents :

- Monique Rollo devient référente de David Etrillard (volailles),
- Agnès Rohmer prend la référence des Pommes Latapie,
- Les fruits rouges et produits laitiers conservent un contact direct avec le producteur (respectivement Jonathan / Gaëlle, Solenn ou René).

- Changement dans le bureau de l'asso. :

- Catherine Soulaïne, la présidente depuis 2009, est remplacée par Patrick Abiven.

- Inscription aux Permanences :

- Gestion d'un calendrier trimestriel avec une inscription obligatoire dans la période afin de limiter le nombre d'inscriptions par personne..

• Communication interne :

- La distribution des kiwis cette année a mis en évidence un défaut de notre communication interne. En effet quelques adhérents ont manifesté leur surprise de voir des kiwis lors de la distribution du 07 novembre malgré l'information envoyée par mail, indiquée dans le calendrier de distribution de la feuille de chou d'automne et mise en ligne sur le site.

- Ce qui confirme que l'information Internet ne suffit pas et que le tableau d'affichage à la distribution sous les halles est complémentaire et nécessaire pour toutes infos sur la distribution (calendrier de permanences, livraisons ponctuelles de produits : viandes, kiwis, pommes, ...).

Cependant, Il ne pourra remplacer la communication Internet, simple, rapide, économique et écologique.

- L'achat d'un nouveau tableau, plus léger celui-là, décidé lors de la dernière assemblée générale de l'association a été effectué et sera opérationnel pour les distributions 2018.

• Accès au site de l'AMAP :

- Voici une petite statistique d'accès au site de l'Amap durant les 12 derniers mois :

Nombre de Visiteurs	561
Nombre de Visites	956
Accès Page Producteurs	195
Accès Page produits proposés	179
Accès Page Echo De Saison	120
Accès Page calendrier distrib.	95

UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER

e nos producteurs



LA NEIGE, symbole de l'hiver :

• Apreté, magnificence, gel, tapis de blancheur, la neige oscille entre bonheur et détresse, elle nous fait ressentir toute la rudesse du monde et nous permet aussi d'admirer des paysages nouveaux, des splendeurs tourbillonnantes, des éclats ! La neige enveloppe tout de sa blancheur ouatée, elle efface les bruits, elle est pleine de mystère, de dureté et de beauté... Et à la ferme ?



Vergers de Kergohal

• Marie-Line Briant : Productrice de kiwis à Caudan

- La ferme, créée en 1981 est spécialisée dans la culture du kiwi certifié BIO. Elle comprend environ 4 ha de terre.

- Marie-Line s'est associée à son père (Bernard Leconte) en 2007 et à l'arrêt de l'activité de ce dernier, en 2013, a repris seule l'exploitation.

- L'année 2017 a été une bonne année : bonne récolte en nombre et en qualité (kiwis de belle taille). Tous ces kiwis sont disponibles dans les commerces de détail, coop bio, restaurants collectifs, vente directe à la ferme et cir-



cuits courts (Amap, ...).

- A noter que la ferme organise des cueillettes de kiwis, généralement courant octobre / novembre.

- **Une petite astuce** : Sachez que le Kiwi ramassé sur l'arbre peut se conserver 3 à 4 mois au frais sous un linge humide pour éviter qu'il ne s'assèche et *éloigné des pommes*. Lorsque vous le souhaitez vous pouvez les placer dans un sac avec des pommes, afin de les faire mûrir au moment voulu.



Ferme du Rahun

• David Etrillard : Producteur de volailles à La Chapelle-Gaceline

◦ La ferme :

- David a repris la ferme de son père, éleveur de poulets conventionnels, en la convertissant aux normes biologiques. Appelée "Ferme du Rahun", en référence au cours d'eau traversant ses terres, elle comprend environ 40 ha de terre, dont 1,5 ha sont réservés aux parcours herbeux des volailles.

- L'ancien hangar de 1200 m², qui accueillait les poulets de l'élevage conventionnel, a été transformé par David en lieu de rangement / stockage et lui a permis d'abriter 3 poussinières isolées et chauffées (24 °C). Il accueillera



également l'atelier de fabrication d'aliments et l'espace de vente à la ferme.

- La parcelle réservée aux parcours herbeux a été plantée d'un verger composé de fruitiers locaux (pommiers, pruniers, poiriers, noisetiers, néfliers) et découpée en 6 parcs d'environ 2000 m² constitués chacun, d'un poulailler mobile de 60 m² déplaçable par David et d'un vaste parcours herbeux (2,5 m² / poulet). Afin d'assurer une rotation des parcs, 2 d'entre eux restent au repos, permettant à la terre de se régénérer, à l'herbe de se renouveler et aux éventuels parasites et bactéries présents dans le sol de disparaître, évitant ainsi de contaminer les poulets.



◦ L'élevage :

- Les poussins (de race "cou nu" pour les poulets), arrivent à la ferme à 1 jour. Fragiles, ils resteront à la poussinière jusqu'à 6 semaines, puis rejoindront un des parcs d'ou ils ne sortiront qu'à l'âge minimum de 80 jours pour les poulets et 94 jours pour les pintades.



- Actuellement l'élevage de David comprend 2



lots de 150 poulets et 20 pintades chacun. Son objectif étant d'atteindre progressivement 4 lots d'environ 600 individus en

conservant la proportion actuelle entre poulets et pintades.

L'alimentation :

- L'alimentation des poussins est achetée à l'extérieur et constituée de granulés émiettés plus faciles à ingérer pour les poussins.. Cette alimentation Bio complète est parfaitement adaptée pour assurer la croissance des poussins jusqu'à l'âge de sortie de la poussinière.

- L'alimentation des poulets, quant à elle, sera majoritairement produite sur la ferme, car David est éleveur mais avant tout agriculteur. En effet le cahier des charges de l'agriculture biologique implique la nécessité de disposer d'une surface de terre suffisante pour produire une partie de la nourriture des animaux de la ferme. C'est dans ce cadre que David va produire, sur 20 à 25 ha, plusieurs céréales : Le triticale (céréale proche du blé et plus facile à cultiver), La féverole (légumineuse source de protéines), l'orge d'hiver (céréale à paille) et le maïs. Ce qui lui permettra de produire pour ses volailles, une alimentation équilibrée entre énergie et protéines.



En prévention des infections, David ajoute à l'eau des abreuvoirs du vinaigre de cidre, excellent antiseptique naturel.

◦ Commercialisation :

- David a privilégié le circuit court pour la commercialisation de ses volailles : vente à la ferme, dépôt dans les épiceries locales, partenariat avec des associations locales (AMAP), ... La vente représente également une tâche non négligeable dans l'emploi du temps du producteur en vente directe : préparation des lots de poulets à amener à l'abattoir (abattoir de Plessé en l'occurrence) en fonction des besoins spécifiques à venir (livraison des Amap, vente à la ferme, ...), abattage et réception des poulets plumés et vidés. Ces poulets PAC (prêts à cuire) seront mis en frigos (en attendant la remorque frigorifique dont David doit s'équiper), puis pesés, étiquetés et conditionnés à la ferme. La livraison aux AMAP se fera, au début, dans des glacières garantissant ainsi la chaîne du froid.

◦ La lutte contre les prédateurs :

- Les prédateurs sont à prendre sérieusement en compte sur l'exploitation (Renards, fouines, ...). C'est pour réduire le risque que David va installer autour de ses parcs une clôture électrique.

Le chien de la ferme sera également missionné pour éloigner ces "nuisibles".

◦ Autres activités :

- David produit également sur ses terres disponibles, du foin et du blé noir pour la vente (respectivement au théâtre équestre de La Chapelle-Gaceline et à une coopérative).

Merci à David pour sa disponibilité et toutes ces infos sur son métier et à Loïc pour les photos.

BON A SAVOIR !

- La poule cou nu, principalement élevée pour sa chair, a été sélectionnée pour sa rusticité et sa croissance lente. Cette particularité permet d'obtenir une chair excellente puisqu'elle a très peu de graisse.



DISTRIBUTION

Hiver 2017

Date distribution	Pain	Fraises	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza	
05/12/2017	X	(3)	X		X			(3)	X	Distribution suspendue	X	X	X	
12/12/2017	X				X				X					
19/12/2017 (4)	X		X	X	X				X					
26/12/2017 (2)														
02/01/2018 (5)	X		X	X	X	X			X			X	X	X
09/01/2018	X				X				X					
16/01/2018	X		X		X				X					
23/01/2018	X				X				X					
30/01/2018	X		X		X				X					
06/02/2018	X			X	X				X			X	X	X
13/02/2018	X		X		X				X					
20/02/2018	X				X				X					
27/02/2018	X		X		X				X					
06/03/2018	X			X	X	X			X			X	X	X
13/03/2018	X		X		X				X					
20/03/2018	X				X				X					
27/03/2018	X		X		X				X					
03/04/2018	X			X	X				X			X	X	X
10/04/2018	X	Début distribution fonction météo	X		X				X					
17/04/2018	X				X				X					
24/04/2018	X			X		X			X					
02/05/2018 (1)	X				X	X			X			X	X	X
09/05/2018 (1)	X			X		X	X		X					
15/05/2018	X					X			X					
22/05/2018	X			X		X			X					
29/05/2018	X					X			X					
05/06/2018	X		X	X	X			X			X	X	X	

Contrat en cours
 Contrat suivant

- (1) Distribution décalée au mercredi
- (2) Pas de distribution
- (3) Fraises et Pommes à la commande.
- (4) Début distribution des poulets
- (5) Début distribution des pintades (à confirmer)



A la Loupe

Le Chou chinois ⁽¹⁾



Description :

• Le pe-tsaï, chou chinois ou chou de Pékin est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légume.

Ce chou est une plante bisannuelle à feuilles blanches, entières, allongées et dressées formant une « pomme » de forme allongée. La tige florale qui apparaît durant la deuxième année porte des fleurs jaunes regroupées en épi. Les fruits sont des siliques renfermant de petites graines noires sphériques.

Le chou chinois est à mi chemin entre la salade et le chou. Il se mange cru en salade ou cuit comme un chou. Il est légèrement piquant et se marie parfaitement avec toutes les saveurs orientales...

Atouts santé

• Comme tous les choux, le chou chinois aide à prévenir certains cancers (poumon, rein, vessie, prostate, sein, ovaire, pancréas, système gastro-intestinal). Il est en effet riche en glucosinolates et en antioxydants (notamment composés phénoliques et caroténoïdes), qui limitent le développement des tumeurs. Ces antioxydants ont également une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires. Son seul inconvénient est qu'il ne convient pas, comme la plupart des choux, aux personnes souffrant du syndrome des intestins irritables.

Usage culinaire

• Le chou chinois peut être consommé :

- en salade. Cru et finement émincé, ou juste blanchi et servi encore tiède, il permet de préparer de savoureuses et originales salades d'hiver. Vous pouvez lui ajouter quelques graines de tournesol grillé, de sésame ou des noix. Cuit, il se fait plus tendre, presque fondant, et il se prête particulièrement bien à la cuisson au wok. On peut aussi le faire sauter, ou le braiser, ou encore le farcir.

- En bouillon, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter une petite quantité d'ail et de gingembre pilés, puis de l'eau salée que l'on porte à ébullition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement), laisser cuire entre 5 et 7 minutes.

- À l'étouffée, même procédé, mais on met les morceaux de chou émincé dans la cocotte, sans eau, on sale et on couvre pendant 8 à 9 minutes, selon qu'on le préfère al dente ou bien cuit.

- À la poêle, avec du piment, et du poivre du Sichuan.

- Saumuré, dans le nord-est de la Chine en choucroute (sec ou en soupe), ainsi qu'en Corée dans les banchan ou les galettes fourrées.

- Dans les farces, végétariennes ou au porc.

Encore peu connu en Europe, c'est un légume très consommé dans les pays asiatiques. En Indonésie, on le cuit dans du lait de coco, avec du gingembre râpé et du piment. Il se marie bien avec le porc ; mais aussi avec des œufs brouillés, ou une omelette.

BON A SAVOIR !

• Comment conserver le chou chinois :

- Fraîchement cueilli, le chou chinois peut se conserver quelques semaines dans un endroit frais et aéré, comme une cave ou un cellier. Il est aussi possible de le garder au réfrigérateur, dans un sac plastique entrouvert. Si on souhaite le préparer cru en salade, il est préférable de le consommer assez rapidement, sous 5 jours maxi. Il est aussi possible de le congeler, après l'avoir blanchi 2 minutes et coupé en morceaux.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org et +