



## Edito

Nous descendons de civilisations paysannes dont la vie est rythmée à l'année par le calendrier agricole (plantations, moissons, récoltes, fenaisons, ...). Population rurale qui, malgré le progrès des techniques agricoles, a le sort encore et toujours dépendant de cette nature et de ses nombreux aléas (conditions météo, maladies, ...).

- Le processus d'industrialisation a fortement modifié le peuplement des zones rurales par le départ des jeunes happés par le besoin de main-d'œuvre et par la disparition de nombreux « petits » paysans que le productivisme a contraint à l'abandon.

- Dans ce nouveau monde urbain, nous avons pensé pouvoir nous soustraire aux rythmes cycliques nous remettant en correspondance avec la nature. Nous croyant seuls au monde, nous en avons même oublié que nous ne sommes pas de simples observateurs de la nature mais que nous en faisons partie intégrante. Que nous faisons partie d'un ensemble qui nous berce au rythme des saisons, de la lune, du soleil, de la terre, ... Peut-être serait-il temps d'en prendre conscience et de retrouver la symbolique de chaque saison, car ce qui s'applique aux arbres et aux plantes s'applique également à l'homme :

**Le Printemps** : c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants. C'est aussi la victoire du jour sur la nuit. Nous bénéficions ainsi d'une durée d'ensoleillement maximale, lumière propice au bonheur ! Qu'on soit à la ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir nos fenêtres, d'aérer nos poumons et notre esprit, et de nous laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux ! Profitons-en pour prendre la bonne habitude d'aller nous promener à la campagne et visiter "nos" fermiers de Trélo, Ker-Oga, La Huberdais, Bodliguen, du Rahun et de La Colunais.

**l'été** : Saison qui nous baigne dans la nature, l'été

est propice aux loisirs et à la vie au grand air. Il nous invite à prendre le soleil, à profiter des longues journées, à être le plus souvent possible à l'extérieur. Au solstice d'été c'est le jour le plus long de l'année, c'est également le jour où l'inclinaison de la terre permet à l'hémisphère

### LE REGNE DE L'IMMEDIATETE

... et si on retrouvait le  
rythme de la nature ?

nord de bénéficier d'un rayonnement solaire maximal. Attention toutefois, le soleil, cet allié santé, est à goûter avec modération.

**L'automne** : Saison rousse où la lumière décline et nous offre une palette de couleurs flamboyantes. Une pluie de feuilles chatoyantes tombe des arbres. Alors profitons encore des balades en forêt imprégnées des odeurs d'humus, du craquement des feuilles sous nos pieds, en cueillant des châtaignes ou des champignons. C'est aussi le moment de déguster de bonnes soupes bien chaudes faites avec les légumes de Trélo : potiron, potimarron, butternuts, topinambour, ...

**L'hiver** : Saison qui apporte le calme des longues soirées au coin du feu pour lire, cocooner... Une saison propice aussi au vrai partage où l'on reçoit voisins et amis et où de longues et belles histoires circulent. C'est le moment de refaire le monde. On en profite également pour se reposer en dormant plus longtemps ... en adoptant, pourquoi pas, le rythme des gallinacés de Gwénaëlle et David.

▪ *Bonne année à tous et que cette année 2019 nous aide à nous resynchroniser avec la nature afin de préserver cette terre en stoppant la liste noire des espèces en voie de disparition ... dont nous pourrions bien faire partie.*

*Le bureau*

### Sommaire :

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



## EN BREF

### Distribution :

#### • Dernière distribution 2018 :

- La dernière distribution pour 2018 a eu lieu



le mardi 18 /12. Cette distribution se voulait conviviale et festive. Nous nous sommes donc retrouvés autour du vin chaud de Catherine et des amuse-bouches issus des

fermes de nos producteurs.

- Les topinambours de Kergo étant encore en nombre, nous avons pu goûter l'excellent velouté de Jeannine, élue soupière de l'année. Que du bon !

- Reprise des distributions : le Ma 08/01/2019.



### Renouvellement des contrats :

#### • Rappel des contrats à renouveler :

- Produits laitiers .. : Hebdo de 01 à 06
- Miel ..... : Semestriel de 01 à 06
- Oeufs ..... : Bimensuel de 01 à 06
- Volailles ..... : Mensuel de 01 à 06
- Légumes ..... : Hebdo de 01 à 06

- Pour toutes questions n'hésitez pas à contacter les référents concernés. Respectivement : René ou Gaëlle (producteurs), Josiane Niron (x2), Monique Rollo et Pénélope Le Nu.

#### • Contrat légumes "1er semestre 2019" :

- Comme en 2018, Aude et Yannick seront suppléés par M. Frédéric Ibarra, maraîcher à Carentoir, en mars et avril 2019. Aude et Yannick reprendront le cours des distributions début mai (en fonction des conditions météo).

- Le contrat légumes "1er semestre" sera fait au nom d'Aude et **les chèques de mars/avril au nom de M. Frédéric Ibarra.**

**- La livraison du 26/12 annulée, est remplacée par la 1ère livraison de l'année 2019 ... pour ceux qui l'avait payée évidemment.**

#### • Contrat miel :

- Le contrat miel passe en semestriel. 1ère livraison 2019 : Le mardi 15/01.

## PÊLE-MÊLE

### Livraison des kiwis :

• Comme chaque année des kiwis BIO du verger de Kergoal nous ont été ramenés de Caudan par Evelyne Le Meur, référente, le Ma 13/11. *Merci à Evelyne et Loïc* qui nous en ont livré 81 Kg.

◦ **Petit rappel** (... encore et toujours 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 (au frais et éloignés des pommes). Avant de les consommer il suffit d'en extraire la quantité voulue qu'il faut mettre avec les pommes qui accélèrent leur maturation.

### Bilan année amapienne :

#### • Quelques faits marquants de l'année 2018 :

##### - Adhésions :

◦ Progression sensible du nombre d'adhérents : 39 familles (27 en 2017). Bienvenue aux nouveaux adhérents. Les producteurs, référents et membres du bureau sont à leur disposition pour toute info. Coordonnées sur le site de l'Amapi :

> <http://amapmondegacilienne.free.fr>

##### - Producteurs :

◦ Satisfaction globale des producteurs de l'Amapi à l'exception :

- des Vergers Latapie souhaitant arrêter la livraison des pommes. Recherche producteur en crs.

- de la ferme du Goulet qui a arrêté la livraison des oeufs pour un problème de rapport distance / nombre de contrats. Philippe Rouxel a été remplacé par Gwénaëlle Etrillard de Renac, cousine de David. *Bienvenue à elle !*

##### - Référents :

◦ Stabilité chez les référents : Liste disponible sur le site de l'Amapi, rubrique "Producteurs".

##### - Bureau de l'asso. :

◦ Patrick Abiven, muté à Brest doit être remplacé au poste de président.

- *Volontaire ? Présidence collégiale ?*

Toutes les idées sont les bienvenues.

##### - Permanences :

◦ La gestion d'un calendrier trimestriel avec une inscription obligatoire dans la période afin de limiter le nombre d'inscriptions par personne paraît satisfaire la majorité des adhérents.

**Merci aux fidèles inscrits.**

## Communication :

### • Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2019 est inchangée par rapport aux années précédentes : 10 €.

- Les personnes prenant les produits sans contrats doivent également s'acquitter de cette cotisation.

- 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.

### • Feuille de chou :

- Afin que notre feuille de chou continue de nous informer sur la vie de « nos » fermes et fermiers, nous cherchons des correspondants pour transmission des informations les concernant. L'idéal serait, évidemment les référents. Josiane et Pénélope ont déjà commencé : ferme de Trélo: FdC 32, ferme de Ker-Oga : FdC 35, ferme de la Colunais : FdC 37). *Merci aux volontaires.*

### • Question issue de l'AG :

◦ Certaines personnes absentes plusieurs mois dans l'année ont demandé comment l'AMAP se proposait de traiter au mieux ces cas particuliers ?

- Adhésion à l'AMAP sans contrat ?

- Adhésion à l'AMAP avec contrat court (n mois) ?

- Adhésion à l'AMAP avec contrat standard en assouplissant le nombre de jockers ?

- ...

◦ Avec, dans tous les cas, le paiement de la cotisation annuelle à l'Amap.

### • 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	628
Nombre de Visites	1139
Accès Pages producteurs	477
Accès Page produits proposés	212
Accès Page contrats	209
Accès Page calendrier distrib.	200
Accès Page Flash Info	151
Accès Page Echo De Saison	122

### • Chantiers solidaires :

- Le dernier chantier solidaire date du 28/11/2015 (Plantation haie bocagère à la ferme de Ker-Oga). On se souvient tjrs des gateaux de fin de chantier.

- *N'y aurait-il plus rien à faire sur les fermes ?*

### • Portes ouvertes de l'AMAP :

- L'AMAP'Monde a organisé 2 portes ouvertes (les 06/10/2015 et 10/05/2016). Ces deux portes-ouvertes ont satisfait producteurs et amapiens. *Que pensez-vous d'une nouvelle porte-ouverte au printemps 2019 ? A vos idées !*

## Evènements :

### • Fête de la soupe :

- Le 25 novembre, La Gacilly accueillait une soixantaine de soupiers proposant leurs soupes aux nombreux visiteurs. Jeannine Renaud, amapienne a été élue meilleure soupière avec son velouté de topinambours réalisé avec des légumes de la ferme de Trélo. Bravo à elle et à nos maraîchers (topinambour, courgette, ...). *Recette disponible sur le site de l'Amap.*

### • La Pomme d'Orange à Peillac :

- Du 02/12/2018 au 27/01/2019, c'est le Festival de la Pomme d'Orange. Les cordes seront le fil rouge de cette programmation : Vocales, puis celles de la guitare et du piano en passant par celles de l'accordéon ... Sans oublier la corde de bois dont le feu réchauffera nos chaumières ! *Programme complet sur le site de l'Amap.*



### • Exposition à La Passerelle juqu'au 30/12 :

- L'objectif de cette exposition est de valoriser le travail de la matière et la relation qui existe entre le geste et le respect de la nature.

- Les 281 métiers métiers d'arts sont liés directement ou indirectement aux ressources que nous offre notre planète : végétale ou minérale. Jeux [suis] nature permet d'encourager les projets dédiés à la nature.





## UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS L'HIVER **e** nos producteurs

- Le solstice d'hiver, est le jour le plus court de l'année. Tout nous pousse à regagner notre intérieur douillet et à nous mettre en hibernation. Certains en profitent pour se reposer. Mais c'est aussi la saison des soldes, des fêtes et des cadeaux. Les vitrines des magasins sont plus que jamais tentantes et rivalisent de féerie pour nous donner envie d'entrer... et d'acheter. Pour d'autres point de repos !  
... Et à la ferme de nos producteurs ?



### Ferme de La Colunais

- Gwénaëlle Etrillard, éleveuse de poules pondeuses à la ferme de la Colunais à Renac (35) :

#### ◦ Présentation de Gwénaëlle :

- Je suis agricultrice depuis le début de l'année associée avec mon frère. En octobre dernier, après avoir construit le poulailler à dominante en bois nous avons reçu les poules.



- Dès novembre, les premiers œufs vous étaient proposés.
- Tous les œufs distribués à l'Amap

sont des œufs extra-frais.

#### ◦ Présentation de la ferme :

- La ferme compte deux productions, la vache allaitante de race limousine et les poules pondeuses.
- Les poules partagent leur temps entre le poulailler et le parcours que nous souhaitons finaliser en l'arborant cette année.
- Nous avons 10 hectares de terres de céréales en phase de conversion bio.
- Nous commercialisons en vente directe dans un rayon de 50 km autour de la ferme.
- Afin de répondre aux exigences sanitaires, nous nous sommes dotés d'un centre de conditionnement des œufs. Les œufs y sont calibrés, emballés avant d'être livrés.

#### • A venir :

- Dans la prochaine feuille de chou "Printemps 2019", Josiane prévoit de nous faire un "petit" reportage complet sur la ferme de la Colunais avec photos de Jean-Michel.

*Merci à "notre" productrice pour ces informations sur son métier et à Josiane et Jean-Michel pour le futur reportage.*

\* \* \*



# DISTRIBUTION

## L'HIVER 2013

Date distribution	Pain	Fraises	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel (4)	Kiwis	Pommes (3)	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
04/12/2018	X		X		X				X		X	X	X
11/12/2018	X				X				X				
18/12/2018	X		X	X (2)	X				X				
08/01/2019	X		X	X	X				X		X	X	X
15/01/2019	X				X	X			X				
22/01/2019	X		X		X				X				
29/01/2019	X				X				X				
05/02/2019	X		X	X	X				X		X	X	X
12/02/2019	X				X				X				
19/02/2019	X		X		X				X				
26/02/2019	X				X				X				
05/03/2019	X		X	X	X				X		X	X	X
12/03/2019	X				X				X				
19/03/2019	X		X		X				X				
26/03/2019	X				X				X				
02/04/2019	X		X	X	X				X		X	X	X
09/04/2019	X				X				X				
16/04/2019	X		X		X				X				
23/04/2019	X				X				X				
30/04/2019	X		X		X				X				
07/05/2019	X			X	X				X		X	X	X
14/05/2019	X		X		X				X				
21/05/2019	X				X				X				
28/05/2019	X		X		X				X				
04/06/2019	X			X	X				X		X	X	X
11/06/2019	X		X		X				X				
18/06/2019	X				X				X				

Distribution suspendue

En fonction météo (1)

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Fraises : début distribution en fonction météo.  
(2) Volailles : Distribution exceptionnelle (sur commande).  
(3) Pomme : Recherche producteur en cours.  
(4) Miel : Distribution devenue semestrielle.



# A la Loupe

## Le Topinambour (1)



### Description :

• Le topinambour, aussi appelé artichaut de Jérusalem, truffe du Canada ou soleil vivace, est une plante vivace de la famille des Astéracées, cultivée comme légume pour ses tubercules riches en inuline. C'est une espèce voisine du tournesol qui appartient au même genre. Les qualités gustatives de ce tubercule s'approchent du navet avec une pointe de noisette. Le topinambour est un légume racine. Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Avec sa saveur délicate, proche de l'artichaut, il est parfait pour réaliser une crème, un gratin ou même une fricassée, qui accompagne très bien toutes sortes de viandes, poissons...

### Atouts santé

• Le topinambour a des atouts nutritionnels incontestables : il contient des vitamines B, des sels minéraux (potassium, phosphore et calcium), des fibres, et des glucides essentiellement sous forme d'inuline, ce qui en fait un aliment assez pauvre en calories, recommandé aux personnes diabétiques. Le topinambour est une source de vitamine B1, B5, de phosphore et de potassium. Son inuline si dérangement pour nos intestins est un bienfait pour les diabétiques. Ce glucide, n'a en effet, aucune influence sur la glycémie des diabétiques. Très riche en fibres, il facilite par ailleurs le transit intestinal. Il est aussi champion en fer.

### Stockage du topinambour

• Contrairement à la pomme de terre, le topinambour se conserve mal. Sa peau étant mince, il se dessèche et se ratatine rapidement. On peut toutefois le garder quelque temps dans du sable humide à la cave. Au réfrigérateur, conservez les tubercules 1 ou 2 semaines dans un sac de papier ou de plastique perforé. Séchez les tubercules, comme le faisaient les Amérindiens à la fin de l'automne.

### Son histoire

• Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord (États-Unis et Canada), où il est cultivé par des tribus amérindiennes. L'explorateur anglais Walter Raleigh le découvre en 1585 en Virginie. L'avocat et voyageur Marc Lescarbot, en ramène en France en 1607. Sa diffusion en Europe se développe rapidement grâce à sa culture facile et sa forte multiplication végétative, même dans des sols pauvres. Elle est appelée poire de terre dans le Traité des aliments de Louis Lémery en 1722. Lors de la Seconde Guerre mondiale, sa consommation en tant que légume de rationnement, souvent mal cuit et cuisiné sans matière grasse, a laissé dans certains pays d'Europe de mauvais souvenirs. En effet, le topinambour, tout comme le rutabaga, a vu sa consommation augmenter, car il n'était pas, comme la pomme de terre, réquisitionné au titre des indemnités de guerre versées à l'Allemagne.

### BON A SAVOIR !

• **Comment éviter les désagréments du topinambour ?** (... si on peut appeler ça désagrément !)

- Certaines personnes ont du mal à l'absorber par défaut d'enzymes permettant de l'assimiler. La pomme de terre qui dispose, elle, de cette enzyme qui manque aux topinambours est donc la bienvenue dans l'eau de cuisson. Certains préfèrent introduire du bicarbonate de soude dans cette eau (1/2 cuillère à café par 2 litres). D'autres ajoutent aux topinambours de la sauge.

(1) Source : Internet