



L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

PRINTEMPS

Mars 2020

N° : 42

Edito

C'est le mardi en fin d'après-midi, Centre chien et loup, qu'adhérents et paysans se retrouvent sous les halles pour la distribution de l'AMAP' Monde. Au cours de cette distribution, nous avons bien

d'autres chats à fouetter que de se regarder en chiens de faïence dans une queue sans fin devant la caisse. Ici, pas un chat dans la file d'attente. Il y a vraiment de quoi rouler des yeux de merlan frit pour tout nouvel adhérent qui peut, légitimement, se demander s'il n'y a pas anguille sous roche, s'il ne s'est pas fait prendre pour un pigeon, ou si, tout simplement on ne lui a pas posé un lapin. Mais inutile d'imaginer être fait comme un rat et chercher un bouc émissaire car à l'AMAP' Monde, Vendeurs et Acheteurs, Producteurs et Consommateurs, Amapiens et Paysans sont tous copains comme cochons.

- Bien sûr si vous cherchez bien, vous pouvez trouver parmi nous, deci, delà, un adhérent Tête de linotte qui aura oublié que nous sommes mardi et que son panier l'attend sous les halles. Rien de bien grave car, bien qu'ils n'aient pas garder les vaches ensemble, un autre adhérent lui aura pris. Vous pourrez également croiser un amapien têtu comme une mule vous assurant que le concombre n'est autre qu'une courgette hybridée, à moins tout simplement qu'il soit myope comme une taupe, ou encore, cet autre amapien bavard comme une pie. Mais là, rien d'étonnant car ici la causerie est dans les gènes de l'association. Même le muet comme une carpe s'y est mis. Inutile donc de leur voler dans les plumes en criant "vos gueules les mouettes". Au contraire, détendez votre bouche en cul de poule et faites comme eux, participez à la discussion. Sans oublier ce fier comme un coq qui n'a de cesse

de vouloir ressembler à cet autre amapien fort comme un bœuf.

Il vous sera également possible, si vous avez un oeil de lynx, de rencontrer un adhérent lent comme un escargot ... à vous en donner des fourmis dans les jambes. Pas de panique. Pour un

amapien, prendre le temps, c'est rassurant.

- Mais une chose est sûre, vous ne finirez jamais par avoir le cafard ou pleurer comme un veau (... à moins que ce ne soit que des larmes de crocodile), car vous ne trouverez jamais de peau de vache vous traitant comme un chien, ou gueulant comme un putois, ni de poule mouillée préférant filer comme un lièvre. Non, non, en sortant des halles vous vous surprendrez à siffler comme un merle, gai comme un pinson. car à l'AMAP' Monde, même lorsque vous rencontrez un adhérent plutôt ours mal léché vous vous apercevez rapidement qu'en réalité il est doux comme un agneau, incapable de faire de mal à une mouche.

- Mais revenons à nos moutons : Vous pouvez maintenant être fier comme un paon, car votre panier, garni d'excellents produits locaux, sains et goûteux, fait un effet boeuf. C'est chouette de pouvoir bien manger. D'autant que ça tombe à pic (épeiche) car vous avez une faim de loup.

- Il ne vous reste plus qu'à déguster ces produits sains et BIO ... sans, toutefois, les manger comme un cochon, puis à dormir comme un loir, repu et heureux en attendant la prochaine distribution ... sans vous précipiter sous les halles dès potron-minet mais en attendant sagement 18h15.

... A chacun de s'y retrouver !

Mlain

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



Distribution :

• **Calendrier de Distributions :**

- La reprise de la distribution pour 2020 a eu lieu le 07 janvier.

- Le mardi 03/03 c'était la reprise pour Fred et Rosa (remplaçant Aude et Yannick pendant la trêve inter-saisonnière : 03-04). Cette distribution a été un peu improvisée suite à un arrêté préfectoral conduisant la mairie à fermer toutes les salles communales. C'est David qui nous a accueilli à la Ferme du Rahun. Merci à lui et à tous nos producteurs pour leur réactivité et pour la qualité de leurs produits.

Renouvellement des contrats :

• **Rappel des contrats débutant en avril :**

- Pain : Hebdo de 04 à 09
- Farine : Mensuel de 04 à 09
- Jus de pommes : Mensuel de 04 à 09
- Huile de colza : Mensuel de 04 à 09

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP ou lors de la distribution sous les halles).

Référente concernée : Catherine.

Communication :

• **Nouvelles de nos producteurs :**

◦ *Impacts des conditions météo :*

- L'eau c'est la vie... et en Bretagne on aime la vie ... Mais jusqu'à un certain point. Sur la Bretagne, la pluie est tombée de 1,5 à 2,5 fois la normale du début de l'automne au milieu de l'hiver.

Ces fortes pluies ont eu des conséquences plus ou moins importantes sur nos producteurs, à commencer par des conditions de travail dégradées : Ce n'est jamais agréable de travailler sous la pluie ou dans des terres détrempées :

◦ **Ferme de Trélo :** Aude et Yannick

- Mélange céréalier pour les animaux :

◦ Fin 09/2019, Aude et Yannick ont semé (sur 7000 m²) un mélange céréalier/légumineux (triticale, pois, féverole) destiné à la nourriture des

cochons. La pluie discontinuée du dernier trimestre 2019 a entraîné le pourrissement des graines de triticale et conduit Aude et Yannick à réensemencer la parcelle, avec pour conséquence l'achat de semences qui normalement sont produites sur la ferme.

- Prairies pour les moutons :

◦ La pluie abondante a eu l'impact positif de provoquer une bonne repousse de l'herbe que la canicule avait ralentie, voire stoppée.

- Légumes :

◦ La culture des légumes a exceptionnellement bien résisté à ces épisodes « canicule / pluie », probablement lié aux nouvelles pratiques de cultures mises en place sur la ferme : usage d'engrais verts en couvre sol, suppression des engrais d'origine animale. Pratiques qui améliorent la biodiversité du sol et empêchent (tout au moins réduisent) la prolifération des champignons parasites dans le sol.

◦ Le stockage de certains légumes racines a été abandonné. Ces derniers restant en terre et étant récoltés au fur et à mesure du besoin. Pratique qui engendre moins de perte pour pourrissement mais, dans les périodes humides, oblige nos maraîchers à travailler dans la boue.

- En synthèse la ferme résiste jusqu'ici plutôt bien à ces dérèglements climatiques ... ce qui tend à démontrer que les pratiques culturales sont bonnes. Seul risque, si la pluie devait se poursuivre, c'est le décalage de certains primeurs.

◦ **Ferme de Ker-Oga :** Gaëlle et Solenn

- Les troupeaux :

◦ L'élevage des troupeaux de vaches de Ker-Oga (laitières, génisses, vaches taries et veaux) est basé principalement sur une alimentation à base d'herbe. Normalement les vaches laitières restent aux prés jusqu'à la fin octobre, mais en 2019, la pluie continue de début d'automne a contraint Gaëlle et Solenn à les rentrer à la stabulation début octobre (2 à 3 semaines + têt).

- Les cultures :

◦ 4 ha sur les 6 prévus ont pu être ensemencés en automne d'un mélange céréalier (seigle et féverole) destiné à la nourriture des animaux, avec le risque que les terres détrempées dégradent le rendement généralement constaté. .. à suivre !

- Les pâtures :

▫ Afin de ne pas dégrader toutes les prairies, l'une d'elles, choisie en fonction de critères favorables au confort des vaches (présence de haies, d'arbres, ...) a été condamnée pour accueillir le troupeau. Elle sera réensemencée au printemps.

- Les bâtiments :

▫ De l'eau est entrée dans la stabulation des laitières induisant pour Gaëlle et Solenn :

- Le pompage de l'eau
- Le nettoyage de l'ère paillée
- Le remplacement de la litière

Des travaux de drainage ont été réalisés.

◦ **Ferme de Bodlilien** : Paysan boulanger à Tréal

- La ferme ne possédant pas suffisamment de terre pour satisfaire à son besoin, le blé a été semé chez un paysan-ami. Jusqu'à aujourd'hui la pousse de ce blé est correcte. Seule incertitude : le rendement qui dépend de la résistance des grains face à l'humidité de l'automne.

- Spécificités dans le calendrier de Dominique :

▫ Il n'y aura pas de distribution de pain :

▪ Ma 17 et Ve 20/03. Dominique participant à une formation organisée par l'association "Atelier Paysan" avec comme objectif la fabrication d'un "Epieurreur" qui permet d'enlever les petits cailloux dans les récoltes.

▪ Ma 7/04. Dominique anime une formation sur l'utilisation des animaux de trait à la ferme.

▪ Ma 14 et Ve 17/04. Vacances de Dominique.

Evénements : • **Susceptibles d'être annulés suite au Covid-19.**

• **Semaine pour les alternatives aux pesticides :**

- Chaque année, pour fêter le retour du printemps, est organisé la semaine Pour les Alternatives aux Pesticides (15^{ème} édition qui aura lieu du 20 au 30/03/2020). Cette semaine met à l'honneur les mille et une alternatives pour se passer des pesticides dans notre consommation et notre production.



- Ses objectifs :

- Informer sur les dangers sanitaires et environnementaux des pesticides.
- Promouvoir les alternatives existantes.
- Mobiliser et fédérer un réseau de plus en plus large d'acteurs pour un futur sans pesticides.

- En savoir + : www.semaine-sans-pesticides.fr

• **Le Printemps BIO :**

- Du samedi 23 mai au dimanche 14 juin 2020

- Chaque année, des agriculteurs, des associations, des entreprises et des collectivités proposent des événements : Portes ouvertes à la ferme, animations dans les écoles, les maisons de quartier, etc, marchés bio, sorties nature, cours de cuisine, conférences, débats, spectacles, salons, fêtes ou manifestations diverses intégrant la bio dans leur thème central.



• **La Fête de la Nature :**

- 14^e édition du 20 au 24 mai 2020 : Partout en France, des citoyens, des associations, des mairies, des écoles, des entreprises... agissent concrètement pour préserver et favoriser la biodiversité. Découvrons en compagnie de tous ces « faiseurs de nature » les résultats positifs et visibles de ces milliers d'actions qui font germer des idées et pousser des initiatives. Et ... **Prenons-en de la graine !**



- En savoir + : www.fetedelanature.com

• **La journée mondiale pour l'environnement : 05 juin 2020**

- Cette journée est célébrée depuis de nombreuses années et soulève régulièrement les questions essentielles de la protection de l'environnement et ses conséquences sur la qualité de vie des populations et la survie de notre planète. Une liste de points noirs sur lesquels un effort important doit être entrepris de toute urgence.

- Lutte contre la destruction couche d'ozone
- Lutte contre la déforestation
- Préservation de la qualité des réserves d'eau
- Lutte contre la désertification et la sécheresse

- En savoir + : www.journee-mondiale.com





UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

LE PRINTEMPS **D**e nos producteurs

• C'est la saison du renouveau, saison qui nous offre en spectacle cette transformation de la nature. Les paysages changent d'un jour à l'autre, des chatons apparaissent sur les branches des arbres, des bourgeons éclatent libérant feuilles et fleurs, des corolles colorées s'accrochent sur les buissons et dans l'herbe soudain plus verte et plus haute. La biomasse s'élabore dans toute sa puissance.

... Et à la ferme de nos producteurs ?



Ferme de Bodlilien

◦ Dominique BOURDON, paysan-boulangier "Nature et progrès" à Tréal :

• Pain au levain, pain sur Poolish, quelle différence ?

◦ Le levain :

- C'est un mélange, à part égale, de farine et d'eau que l'on laisse fermenter naturellement grâce aux ferments sauvages (micro-organismes) naturellement présents sur l'enveloppe du grain de blé et donc dans la farine. Ce mélange est entretenu par des rafraîchissements successifs de farine et d'eau, lui permettant d'être prêt au bout d'une à trois semaines.



Il se caractérise par une odeur légèrement acidulée. Il est possible d'accélérer son démarrage avec un peu de miel, de raisins secs, ... **C'est une fermentation lactique.**

Chaque levain naturel spontané du monde comporte des bactéries lactiques et des levures vivant en symbiose. Ces bactéries et ces levures peuvent différer d'un levain à l'autre. Il en existe de multiples espèces et sous-espèces, variant selon les régions, les céréales, les méthodes de cultures du levain et d'ensemencement de la pâte. La "biodiversité" des levains, n'a d'égale que celle de notre mère nature!

Ce levain « chef » (culture initiale) me servira pour ensemer la pâte à pain de chaque boulange. Charge à moi de l'entretenir pour qu'il puisse donner à l'infini de bons pains :

- Conservation au frais afin de bloquer sa fermentation.

- La veille de chaque boulange, remise à température ambiante.

- Vers 18h00, réveil du levain en y ajoutant de

la farine et de l'eau tiède.

- A 21h00, préparation du « levain tout point » en ajoutant à ce mélange la quantité de farine et d'eau correspondant au volume de pain à produire.

Il faut environ 20 % de levain dans le pain. Au façonnage je garde un peu de pâte qui me servira à créer mon levain pour la prochaine fournée, en lui réservant toujours la même attention (conservation au frais, alimentation en farine et eau).

- Le pain ainsi obtenu est consistant, au goût légèrement acidulé, que les amateurs apprécient particulièrement. L'avantage le plus immédiat est, bien entendu, **la saveur**, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure. Le levain apporte aussi plus de croquant à la croûte du pain, de gros trous dans la mie et un alvéolage irrégulier qui donne une impression de rustique.



Autre avantage considérable : **la conservation**. Le pain au levain (recette ancestrale), se conserve bien mieux que le pain à la levure de boulangerie. Un pain au levain rassit lentement et reste très bon pendant une semaine sans problème et parfois même davantage dans un torchon. Le pain à la levure, au contraire, rassit souvent en une journée.

D'un point de vue diététique, enfin, le pain au levain possède une **meilleure valeur nutritionnelle**. Le levain naturel donne un pain plus digeste qu'un pain à la levure. La raison en est simple. Lorsque la fermentation s'effectue sous l'action du levain, les bactéries à l'œuvre se nourrissent d'amidons qui se trouvent alors dégradés en mal-

tose. C'est cette transformation qui facilite par la suite la digestion des amidons. Ainsi à calories égales, une tranche de pain au levain aura un impact pondéral moins important que le pain à la levure.

• La levure :

- La levure est industrielle, qu'elle soit fraîche ou déshydratée. Elle est produite par de gros groupes agro-industriels (Lesaffre, Agrano, Lallemant, ...) qui n'ont aucun scrupule à jouer avec le génie génétique pour développer de la levure très technologique à l'attention de l'agro-industrie.

La levure que j'achète est produite sur une base de céréales BIO, toutefois cela reste un processus lourd et énergivore pour la fabrication et aussi pour la distribution.

Mais ces fabricants ont vite compris qu'il y a une niche à prendre dans le BIO.

• La poolish :

- C'est une fermentation à la levure de boulanger. En boulangerie classique, la plupart des pains sont faits à la levure directe. Le boulanger incorpore une quantité importante de levure dans sa pâte afin d'avoir une levée rapide. Le temps de fabrication d'un pain est, de ce fait, court. Dans les années 50, toutes les boulangeries nécessitaient au moins 8 heures pour produire le pain. Aujourd'hui les boulangeries industrielles produisent le pain en moins de 20 minutes.

- Pour réduire cette proportion de levure, on peut utiliser une poolish : on fait juste un petit peu de pâte, avec de la levure de boulanger, et on conserve environ 12 heures pour laisser la levure se multiplier avant de l'utiliser comme un levain d'un jour (non reproductible). Dans ce cas **la fermentation est alcoolique** et non lactique, mais

avec l'avantage, par rapport au travail à la levure directe, que la quantité de levure utilisée est inférieure.

- La technique sur poolish a été introduite en France vers 1840 par un boulanger autrichien qui l'utilisait pour produire les viennoiseries. Les levures utilisées provenaient de brasseries de bières avec tous les aléas dus aux variations des levures produites. Elle a été transposée à la fabrication du pain permettant d'obtenir des pains plus légers et à la saveur plus douce.

- Les temps de travail du pain sur poolish sont similaires au travail au levain naturel, c'est une des raisons pour laquelle cette méthode est peu utilisée.

Elle a pourtant de nombreux avantages par rapport au travail à la levure directe :

- Elle **donne du goût au pain** avec pour certains un léger goût de noisette.

- Elle permet une **bonne conservation** avec un rassissement progressif.

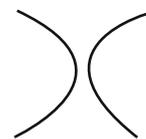
- Elle utilise une **faible quantité de levure**, mais ne permet pas l'autonomie.

Le cahier des charges « boulange » de Nature & Progrès interdit l'usage exclusif de la levure. Nous devons proposer du pain au levain et promouvoir celui-ci.

• **Pour en revenir à mon pain** : j'utilise une grigne spécifique pour chaque type de pain permettant de les identifier :



Pain au levain



Pain sur poolish

- Avec la même farine (froment/seigle, semi complète), vous avez deux pains très différents gustativement que je prends plaisir à vous proposer toutes les semaines.

Dominique

EN SAVOIR + !

- Sur le site de l'AMAP'Monde : "<http://amapmondegacilienne.free.fr>" :

- La feuille de chou n° 19 : Echo De Saison "Printemps 2014", rubrique "Infothèque - Echo De Saison - Archive", détaillant les étapes de la boulangerie à la ferme de Bodlilien (Tréal).

- Ce processus en image (rubrique "Actualités - Photos" : Album "Boulangerie").



DISTRIBUTION PRINTEMPS 2020

Date distribution	Pain	Fraises (1)	Oeufs	Volailles	Légumes (2)	Miel	Kiwis	Pommes (3)	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza		
03/03/2020	X		X	X	X				X		X	X	X		
10/03/2020	X				X				X						
17/03/2020 (5)			X		X				X						
24/03/2020	X				X				X						
31/03/2020	X		X		X				X						
07/04/2020 (5)				X	X				X		X	X	X		
14/04/2020 (5)			X		X				X						
21/04/2020	X				X				X						
28/04/2020	X		X		X				X						
05/05/2020	X			X	X				X		X	X	X		
12/05/2020	X	Début distribution fonction météo	X		X				X	Distribution suspendue					
19/05/2020	X				X				X						
26/05/2020	X		X		X				X						
02/06/2020	X				X	X			X			X	X	X	
09/06/2020	X		X		X				X						
16/06/2020	X					X			X						
23/06/2020	X		X			X			X						
30/06/2020	X					X			X						
07/07/2020	X		X	X	X	X	X				X		X	X	X
15/07/2020 (4)	X					X					X				
21/07/2020	X		X		X				X						
28/07/2020	X				X				X						
04/08/2020	X		X	X	X				X		X	X	X		
11/08/2020	X				X				X						
18/08/2020	X		X		X				X						
25/08/2020	X				X				X						
01/09/2020	X		X	X	X				X		X	X	X		

Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Fraises à la commande.
 (2) Livraison mars-avril par Fred et Rosa (maraîchers à Quelneuc).
 (3) Distribution suspendue (recherche nouveau producteur).
 (4) Distribution décalée au mercredi (mardi férié)
 (5) Pas de distribution de pain. Indisponibilité du producteur (Cf. p3)



A la Loupe

Le Chou Vert ⁽¹⁾



Description :

• Le Chou est une plante de la famille des Brassicacées et a comme cousins, le navet, le radis, le rutabaga, etc... Comme eux, il se caractérise par une fleur à quatre pétales en forme de croix (d'où le nom de « crucifères » d'abord employé pour désigner cette famille). Le chou vert peut être lisse (« cabus ») ou bien frisé.

- Originaire du Sud-Ouest de l'Europe. Plantes généralement bisannuelles, leurs feuilles comestibles peuvent ou non former une tête compacte ou « pomme ».

Usage culinaire

• Il est préférable de ne pas consommer les premières feuilles du chou vert. Couper le chou vert en quartiers afin de pouvoir retirer plus facilement son cœur dur.

- Il suffit ensuite de l'émincer plus ou moins finement en fonction des recettes auxquelles il est destiné.

- Juste blanchies, les lanières de chou vert peuvent être dégustées crues, en salade, avec des noix concassées par exemple, ou bien poêlées avec des lardons fumés ou des marrons. Les feuilles de chou vert blanchies se farcissent à l'envi. Le chou vert agrmente également les soupes et potées hivernales.

Atouts santé

• Le chou est remarquable par sa teneur élevée en minéraux et vitamines ainsi qu'en substances soufrées, auxquelles il doit notamment ses propriétés antimicrobiennes. Ses effets calmants (antalgiques et anti-inflammatoires) seraient liés à sa richesse en glutamine. Appliquée en compresse, la feuille de chou est désinfectante, cicatrisante, tonifiante et calmante. Elle soulage les douleurs articulaires (arthrose, entorses...), mais soigne également les écorchures et les plaies simples, non ulcéreuses, ainsi que les brûlures légères, les crevasses, engelures et gerçures.

- De nos jours, dans tous les pays où le chou est l'aliment de base, la fréquence des cancers et des maladies cardiovasculaires est moindre. Le chou, en effet, combine une richesse en fibres et en molécules antioxydantes (vitamine C et carotènes) avec d'autres substances protectrices, ce qui en fait un aliment particulièrement protecteur.

Culture

• Le chou vert fait partie des cultures à plus fort rendement (jusqu'à 160 tonnes par hectare en conditions idéales), mais compte tenu de ses importants besoins en azote, il a tendance à épuiser les sols et ne doit être cultivé sur la même parcelle qu'une fois tous les 5 ans.

BON A SAVOIR !

• Comment le conserver ?

- Robuste, le chou n'a pas besoin de conditionnement superflu. Il se conserve 1 à 3 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. S'il est de gros calibre, il sera nécessaire de le trancher afin de pouvoir le ranger dans le bac à légumes. Dans ce cas, le couvrir de papier film et cuisiner le chou dans les 3-4 jours.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org et +