



### Edito

Ne voit-on pas régulièrement dans les médias des portraits de femmes ayant changé de profession pour se diriger vers un métier agricole, ou prendre des responsabilités inimaginables

il y a encore peu d'années. A l'AMAP'Monde, 50% des fermes sont dirigées par des Femmes :

**Marie-Line BRIENT** : « *À 18 ans je ne me voyais pas faire ce métier là* ». Et pourtant, Marie-Line, à 32 ans, a changé de voie, quitté Paris et la SNCF où elle travaillait depuis huit ans, pour rejoindre son père en 2008, au Verger de Kergoal à Caudan, afin tout d'abord d'apprendre le métier de productrice de kiwis BIO, puis 5 ans plus tard, au départ de ce dernier à la retraite, prendre le relais et devenir cheffe d'exploitation du Verger de Kergoal.

**Gwénaëlle ETRILLARD** : « *Je suis née dedans. Mon frère et ma mère ont créé, en janvier 2015, un Groupement Agricole d'Exploitation en Commun de 90 vaches, le GAEC de La Colunais à Renac* ».

Gwénaëlle a fait des études d'aménagement du territoire puis a travaillé dans le développement des produits locaux en Normandie et en Bretagne. En février 2018, elle opère un virage professionnel et choisit d'intégrer le GAEC familiale pour lancer son élevage de poules pondeuses et créer la marque « *Les œufs de Gwen - BIO et local* ». Aujourd'hui, elle est associée à son frère depuis le départ de sa Mère à la retraite. Tout un cheminement personnel et professionnel.

**Aude BERARDO** : Aude est originaire de Strasbourg. Elle a suivi la formation professionnelle permettant d'obtenir le « **Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole** » (BPREA), spécialité : Maraîchage BIO. Elle est arrivée au Potager de Trélo, une 1ère fois en 2012 pour y effectuer son stage de fin d'études, puis en février 2013 pour un stage de parrainage dans l'optique de reprise de la ferme de Julien Chedeville et Jean-Michel Coulon qui souhaitaient arrêter le maraîchage

et transmettre la ferme.

**LE MONDE AVANCE !  
Pas vite ... mais il avance.**

*Que de chemin parcouru !  
De la fermière sans statut ... à la cheffe d'exploitation !*

Ce projet de reprise, initié en 02/2013, a été bouclé fin 01/2014 avec la création d'un GFA (Groupement Foncier Agricole) assurant l'acquisition des terres.

C'est en 02/2014 qu'Aude a repris officiellement la ferme de Trélo, spécialisée en maraîchage BIO et devenant à son tour cheffe d'exploitation. Elle travaille depuis avec Yannick OGOR, son compagnon brestois.

**Gaëlle SONNEY, Solenn COUËFFARD** :

- Après diverses expériences agricoles, Gaëlle et René ont repris la ferme familiale de Ker-Oga en 01/2009, située sur la commune de St Martin/Oust. Ils créent l'EARL Des Sonnailles, se partageant la responsabilité de l'exploitation.

- Leur 1<sup>ère</sup> action a été la conversion de la ferme en BIO, certification qui sera obtenu après le délai de conversion nécessaire en 01/2011.

- Progressivement la ferme s'équipe du matériel nécessaire à la transformation du lait : fin 2009, d'une baratte pour la fabrication du beurre et début 2010, d'un laboratoire de transformation et d'une salle d'affinage pour la production des produits laitiers (Faisselle, Fromage, ...).

- En 2014, Solenn Coueffard, sœur de Gaëlle, les rejoint et devient nouvelle associée au sein de l'EARL Des Sonnailles.

- Début 2019, René se réoriente et ne participe plus aux travaux de la ferme. Gaëlle et Solenn sont seules à la tête de l'exploitation.

*• Le monde agricole serait bien inspiré de s'appuyer sur les qualités propres de ces Femmes qui pourraient l'amener vers cette agriculture durable, tant espérée !*



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
- A la loupe : Page 7



### Distribution :

#### • Calendrier de Distributions :

- Comme chaque année désormais, il n'y a pas eu de trêve entre les légumes d'hiver et ceux de printemps. Ce sont Frédérick et Rosa Ibarra, maraîchers à Quelneuc qui ont assuré la transition en nous livrant les paniers de légumes en mars et avril. La reprise pour Aude et Yannick pour la saison "Eté - Automne 2020" a eu lieu le 05 mai. Malgré la satisfaction réciproque des livraisons de Frédérick et Rosa, c'est avec plaisir que nous les avons revus et retrouvé leurs légumes d'été, frais, sains et goûteux.

#### • Distribution :

- L'arrivée du Covid-19 en France a bouleversé notre distribution. Suite à un arrêté municipal interdisant l'utilisation des halles, notre lieu de distribution historique a été transféré :

- Jusqu'à fin février distribution normale sous les halles de La Gacilly.

- 03/03 : distribution délocalisée à la ferme du Rahun de David Etrillard.

- 10 et 17/03 : retour sous les halles pour une distribution normale.

- Du 24/03 au 07/04 : distribution délocalisée à la ferme de Trélo d'Aude et Yannick avec modification de son organisation : Tous les paniers sont préparés par les producteurs et sont nominatifs. Il ne reste plus, pour l'adhérent amapien, de récupérer son panier en évitant ainsi tout contact. C'est devenu une vente à emporter, voire un drive, induisant pour nos producteurs une charge importante. Merci à eux !

- 14/04 : retour de la distribution sous les halles

#### • La crise vue par les AMAP :

- Le mouvement inter-régional des Amap (Miramap) a fait le point sur la résilience des AMAP suite à la crise sanitaire du Covid19 et conclut son analyse en ces termes :

**"Nous avons tenu le choc, il faut maintenant tenir le cap ! Les perturbations engendrées par les mesures de confinement ont largement fait apparaître la résilience du système AMAP. Les AMAP ont fait preuve de réactivité et d'adaptation pour maintenir leur fonction économique et nourri-**

*cière. Les amapiens et paysans ont œuvré pour faire chacun leur part en prenant en compte les consignes administratives. ... Il est aussi central d'être plus visible et mieux compris. Si on a pu développer un 'système pour nous', on se doit de partager au-delà de nos cercles restreints nos idées, nos expériences, nos connaissances et nos projets, avec notamment nos partenaires. La mise en place de 'cercles stratégiques' dans le Mouvement pour agir collectivement sont des espaces de participation ouverts; alors n'hésitez plus à y participer à la mesure de votre disponibilité !".*

Pour en savoir + : <https://miramap.org/-MI-RAMAP-.html>

### Renouvellement des contrats :

#### • Rappel des contrats débutant en juillet :

- Produits laitiers .... : Hebdo de 07 à 12

- Légumes ..... : Hebdo de 07 à 12

- Miel ..... : Semestriel de 07 à 12

- Oeufs ..... : Bimensuel de 07 à 12

- Volailles ..... : Mensuel de 07 à 12

- 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 les concernant, contactez leurs référents : Gaëlle ou Solenn (productrices), Alain, Josiane x 2, Monique.

#### • Point sur les adhésions 2020 :

- Augmentation significative des adhésions depuis 2017 (Cf. Tableau). Bienvenue à tous. N'oubliez pas de nous transmettre vos coordonnées afin que nous puissions vous communiquer les informations relatives à l'association (contrats, feuille de chou, distributions, ...).

Nombre d'adhésions	
Années	Adhérents
2017	27
2018	29
2019	38
2020	46

## Brèves paysannes :

### • Dominique Bourdon : Paysan boulanger

- Suite à deux années de mauvaises récoltes de blé noir, Dominique a été contraint d'acheter une partie de son besoin à l'extérieur.

- Mais la bonne nouvelle c'est que l'administration vient de lui accorder 5 ha de terre (... sur les 22 ha demandés !... et à 2 km de la ferme). Cette augmentation de surface va lui permettre d'améliorer sa rotation de cultures.

- Le 05/07, c'est portes-ouvertes à la ferme de Boddiguen à Tréal, avec :

- Visite de la ferme à partir de 14h00.
- Concert avec le groupe "Les Obsédés du Monde" (suite de leur tournée).
- Repas

- **Attention !** : Pas de pain les 07, 13 et 21/07 pour cause de congés de Dominique.

### • Jonathan Berthelot : Producteur de fraises

- La culture des fraises demande une rotation des cultures tous les trois ans afin d'éviter l'appauvrissement du sol et l'arrivée de maladies. Les plans de fraises de Jonathan, étant arrivés à ce terme (même 4 ans), ont été renouvelés cette année (3000 plans sur 1000 m<sup>2</sup>, représentant environ 1 km de rangs). De ce fait, la récolte des fraises a été retardée et les premières livraisons à l'AMAP n'ont été effectives que le 23 juin.

- Jonathan était très heureux de revoir les amapiens. Et c'était réciproque !

### • Aude et Yannick : Maraîchers

- Le 03/07 c'est la fête à la ferme de Trélo avec :

- Visite de la ferme
- Concert avec le groupe "Les Obsédés Du Monde" pour la sortie de leur nouvel album à partir de 17h00.

◦ Repas pendant le concert : Kébab réalisé avec le pain Pita de Dominique, l'agneau et les légumes d'Aude et Yannick. Que du bon ! Des frites seront également proposées.

◦ La fête sera clôturée par un petit marché de produits locaux.

## Communication :

### • Flyer :

- Suite à la fermeture de certains marchés en mars et avril et la perte d'autres débouchés (restaurants, ...) pour nos producteurs, l'AMAP a réalisé et diffusé un flyer fin mars, permettant de donner de la visibilité à leurs différents lieux de ventes encore opérationnels (marchés, Amap, ventes à la ferme, ...).



### • Permanence aux distributions :

#### - Petit rappel utile :

◦ Afin de permettre à la majorité des adhérents de participer aux permanences, des modifications ont été apportées dans leur organisation :

- Les inscriptions sont désormais possibles :

◦ Soit pour le début de la distribution :

17h45 - 18h45

◦ Soit pour la fin de la distribution :

18h45 - 19h30

- *Afin d'éviter que cette permanence ne repose que sur quelques adhérents, nous comptons sur vous tous pour y participer.* Inscription sur le tableau disponible à la distribution. Ce calendrier des distributions est aussi disponible sur le site de l'AMAP en mise à jour.

► **MERCI ! aux nombreux volontaires.**

### • Accès au site de l'AMAP :

- Le confinement lié à la pandémie du Covid19 a eu un impact très significatif sur le nombre de visites sur le site de l'AMAP. Pendant le confinement (mars et avril), ces visites ont été pratiquement doublées par rapport à une période équivalente "hors confinement".

Voici la statistique d'accès au site de l'Amap depuis le 1er janvier 2020 :

Nombre de Visiteurs	457
Nombre de Visites	737
Accès Pages producteurs	317
Accès Page calendrier distrib.	129
Accès Page produits proposés	121
Accès Page Flash Info	90
Accès Page contrats	65
Accès Page Echo De Saison	42



# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ETE

e nos producteurs

• L'été est la période de fructification pour la plupart des plantes et celle des vacances pour la plupart des Hommes. C'est la saison la plus chaude, et où l'ensoleillement est à son maximum en corrélation avec les journées les plus longues de l'année. L'été est ainsi utilisé comme une métaphore d'une période faste, de farniente et doigts de pieds en éventail.

... Et à la ferme de nos producteurs ?



## Ferme de La Rivière

• Rosa et Fred : maraîchers et éleveurs à la ferme de La Rivière à Quelneuc.

### - La ferme de La Rivière :



#### • Généralités sur la ferme :

◦ Rosa et Fred se sont installés à La ferme « La Rivière » en 2015.

◦ La ferme est située sur la commune de Quelneuc (à 9

kms de La Gacilly), dans le village « La Rivière » qui tient son nom du cours d'eau qui le traverse : l'Aff. Elle est entourée, au sud par la forêt et au nord par le parc du château de la Ville Quéno. La rivière longe ses terres sur 800 m. Ancienne, la ferme est modernisée au fil du temps, en fonction des projets et de la disponibilité de ses nouveaux occupants.

◦ Les bâtiments de la ferme, majoritairement en



Pierre locale (schiste), comprennent la maison d'habitation, l'étable en bois avec stalles (la stalle est l'emplacement occupé par un animal, délimité par des séparations fixes), le bâtiment

de stockage, le hangar, le local de vente à la



ferme, la fromagerie avec son laboratoire de transformation du lait et sa salle d'affinage. Sans oublier la boulangerie



avec son four à bois utilisé les jours de fête pour la cuisson des aliments.

#### • Les terres de la ferme :

◦ La ferme comprend 10 ha de terre agricole dont

2 ha éloignés de quelques kilomètres de la ferme. Cette terre, de part sa position (proximité de l'Aff en particulier), est fraîche et profonde lui procurant les qualités idéales pour la culture maraîchère. Elle est répartie en fonction



des besoins. Sur les 8 ha entourant la ferme : 3000 m<sup>2</sup> sont réservés pour la culture d'une quinzaine de variétés de légumes en plein champ (principalement des légumes

d'hiver : salades, radis, musc-

lun, ... permettant, entre autres, à Fred et Rosa de nous livrer nos

paniers en mars et avril), 200 m<sup>2</sup> à la

culture sous serre (tomates et aubergines principalement), 1 ha pour la production

de céréales, 1/2 ha pour la cultures de choux

fourragers et de betteraves fourragères destinés

aux animaux. Environ 200 m<sup>2</sup> ont été plantés de

groseilliers, framboisiers, cassissiers garantissant

une bonne récolte de fruits rouges. Le bonheur étant dans le pré, le reste

est laissé en prairies pour l'alimentation des animaux.

Les 2 ha éloignés de la ferme sont partagés entre prairies et culture de céréales (maïs, soja,

variétés de blé paysannes et seigle). La rotation des cultures est assurée par les prairies servant



variétés de blé paysannes et seigle). La rotation des cultures est assurée par les prairies servant

• **Rosa et Fred : maraîchers et éleveurs à la ferme de La Rivière à Quelneuc.**

de variables d'ajustement en alternant cultures et pâturages.

◦ La majorité des plants sont produits sur la ferme ce qui permet à Fred et Rosa d'optimiser les coûts. Le système d'arrosage est principalement axé sur l'usage d'un puits qui, grâce à la situation favorable de la ferme, a toujours de l'eau. Il n'y a pas de problème d'eau à la Rivière ... Ce qui serait un comble avec un nom pareil.

• **Les perspectives d'évolution :**

◦ Depuis quelque temps Fred et Rosa cherche à se diversifier. Ils viennent d'enrichir leur cheptel de 4 vaches (3 normandes et 1 pie noire venues de Ker-Oga : ferme de Gaëlle et Solenn) avec pour objectif la transformation du lait pour produire beurre, fromage blanc égoutté et fromage. Pour atteindre cet objectif, la ferme vient de s'équiper d'une fromagerie avec laboratoire de transformation (dont une écrémeuse datant de 1953 et fonctionnant à merveille) et d'une salle d'affinage.

◦ Une proposition de cueillette à la ferme des fruits rouges pourrait bientôt voir le jour. En cours de réflexion.



• **La lutte contre nuisibles et autres adventices :**

◦ Sur la ferme il n'y a pas de soucis significatifs avec les animaux sauvages (chevreuils, lapins, petits rongeurs) qui savent se tenir et ne pas dépasser les bornes. La lutte contre les « mauvaises herbes », qui ne sont en réalité que des plantes souvent bénéfiques, mais qui ne poussent pas au bon endroit, est réalisée manuellement. Cette tâche fastidieuse est mutualisée avec Aude et Yannick ce qui permet à nos maraîchers de se retrouver autour d'une parcelle à désherber soit sur la ferme de Trélo, soit sur la ferme de La Rivière. Une

entraide rendant cette tâche plus agréable car partagée. Certaines "mauvaises herbes" (orties, consoude, ...) sont récupérées et transformées en purin permettant à Fred et Rosa de traiter leurs plants afin de prévenir l'arrivée du mildiou et autres, oïdium, ... Si le purin ne suffit pas un traitement à base de bouillie bordelaise est pulvérisé sur les rangs infestés.

• **Les haies :**

◦ Afin de séparer certaines parcelles de cultures des prairies, des haies champêtres ont été plantées. Elles sont composées de variétés d'arbres et arbustes locaux : Aubépine, frênes, noisetiers, bourdaines, alisiers, ...). Ces haies, fraîchement plantées ont souffert, malgré la qualité de la terre, de la sécheresse du printemps ... et parfois du grignotage des vaches.

• **Les animaux de la ferme :**

◦ Fred et Rosa élèvent également, en plus des 4 vaches (qui devraient être plus nombreuses dans un avenir proche), chiens, canards, poules, chèvres (utilisées pour nettoyer les abords des 800 mètres de rivière longeant la ferme), cochons d'Inde. Un mulet ou un âne pourrait venir compléter le cheptel pour le plus grand bonheur de Rosa et de Fred (pour travailler le potager entre autres).



• **La commercialisation de la production :**

◦ Elle se fait exclusivement en circuit court (Amap, vente à la ferme, restaurants et aussi entre collègues maraîchers).



Lieu de vente à la ferme



• Merci à Frédérick et Rosa pour leur accueil sur leur ferme de La Rivière à Quelneuc et pour toutes ces informations sur leur métier.

N'hésitez pas à leur demander toutes les précisions qui vous paraissent utiles. Ils n'attendent que ça.

Bonne saison à eux et à bientôt sous les halles, en attendant mars - avril 2021.



# DISTRIBUTION ETE 2020

Date distribution	Pain	Fraises (2)	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis (2)	Pommes (3)	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
02/06/2020	X	Distribution en fonction des conditions météo		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 (4)			X	X	X	X			X		X	X	X
13/07/2020 (1) (4)					X				X				
21/07/2020(4)			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
08/09/2020	X				X				X				
15/09/2020	X		X		X				X				
22/09/2020	X			X				X					
29/09/2020	X	X		X				X					
06/10/2020	X			X	X			X		X	X	X	
13/10/2020	X		X		X			X					
20/10/2020	X				X			X					
27/10/2020	X		X		X			X					
03/11/2020	X			X	X			X		X	X	X	
10/11/2020	X		X		X			X					
17/11/2020	X				X			X					
24/11/2020	X		X		X			X					
01/12/2020	X			X	X		En fonction météo	X		X	X	X	

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Distribution anticipée au lundi (mardi férié)  
 (2) Fraises et kiwis à la commande.  
 (3) Recherche nouveau producteur  
 (4) Pas de pain (congés de Dominique)



# A la Loupe

## Le Chou Bruxelles<sup>(1)</sup>



### Description :

• Le chou de Bruxelles est une variété de chou, plante herbacée bisannuelle de la famille des Brassicaceae, cultivée pour ses bourgeons axillaires qui forment de petites têtes pommées, consommées comme légume. Le terme désigne aussi ce légume.

- Ce chou émet une tige florale d'un mètre de haut environ la deuxième année. Les feuilles à long pétiole sont entières, de forme arrondie et légèrement dentelées, les fleurs apparaissent être de couleur bleu fluo.

- Ils sont récoltés en hiver, par intervalles, en commençant par le bas, où ils sont plus avancés.

- La dissection d'un petit chou de Bruxelles montre qu'il a une structure très semblable à celle d'un gros chou pommé.

### Culture

• Le chou de Bruxelles apprécie les climats tempérés. Il faut de 85 à 95 jours entre la plantation et la récolte. Sur un axe central épais et solide poussent en épis de 20 à 75 petits choux d'environ 3 centimètres de diamètre, nichés à la base des feuilles.

### Usage culinaire

• C'est un légume vert d'hiver par excellence. Avant de le cuisiner, les extrémités doivent être coupées, les feuilles flétries retirées et il doit être bien rincé à l'eau courante.

- Il se mange toujours cuit, mais chaud ou froid. Froid, il est délicieux en salade avec une vinaigrette bien relevée ou une vinaigrette d'huile de noix.

Les choux jeunes et petits ont généralement un goût plus délicat et plus sucré.

- Le chou de Bruxelles aime les saveurs grasses et fumées du lard, du bacon ou de la poitrine fumée.

- Il se marie également avec les oignons ou les châtaignes, et accompagne à merveille un gibier, de la viande de porc ou du saumon. Sauté, braisé, le chou de Bruxelles peut aussi servir avec de la crème fraîche, ou en gratin, avec une sauce blanche.

- Le chou de Bruxelles se consomme cuit à l'eau, sauté à la poêle, roti au four, en gratin, comme légume d'accompagnement ou rapé en salade.

### Atout santé

• Le chou de Bruxelles ne contient que 54 calories pour 100 g et est relativement nourrissant, ce qui en fait un bon allié des régimes minceur, à condition de ne pas les noyer dans le beurre ou la sauce.

- Il est également source de sels minéraux (calcium, potassium et magnésium), d'acide folique et de vitamines, surtout la vitamine C. Comme c'est le cas pour la plupart des légumes, c'est en les cuisant à la vapeur que l'on conserve toutes ses qualités nutritionnelles.

### BON A SAVOIR !

#### • Astuces culinaires :

- Afin d'éviter les désagréments digestifs causés par le chou de Bruxelles, il y a une solution simple qui consiste à le faire cuire dans deux eaux différentes. Le principe consiste juste à blanchir 3-4 minutes les choux dans de l'eau vinaigrée, puis à les laver à l'eau froide une deuxième fois avant de les intégrer à vos recettes préférées.

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