



### Edito

Voici, pour les curieux la rétrospective de la vie de notre Amap 2015-2020, faisant suite à celle de 2008-2015 diffusée dans la feuille de chou n° 27.

**Fin 2015** : L'AMAP organise sa 1ère Porte-Ouverte dans l'objectif de faire connaître ses principes, ses producteurs et leurs produits avec, à la clé, de nombreux visiteurs.

**2016** : Encouragée par la réussite de la 1ère Porte-Ouverte, une seconde est organisée au printemps.

Aude et Yannick complètent l'offre de 2 paniers à 11€ et 17€ avec un panier supplémentaire à 6€.

- En juin, la ferme de Ker-Oga (produits laitiers) accueille l'ensemble des amapiens pour une visite de la ferme et la distribution qui sera suivie de l'AG de l'association : Fabrice trésorier depuis 2008 passe le relais à Yann.

Afin de répondre à un besoin des amapiens sous contrat légumes, Aude et Yannick, nos maraîchers, leur proposent des légumes en vente directe, pour compléter leurs paniers.

- En septembre, pour permettre à une majorité d'adhérents de participer à la permanence, celle-ci est découpée, ce qui permet aux volontaires de s'y inscrire soit à l'ouverture soit à la fermeture.

**2017** : En mai, le prix des paniers de légumes qui n'a pas évolué depuis 2012 passe à 7€, 12€ et 18€.

- En juillet, Jean-Paul Thomas cesse la livraison des volailles suite à son départ à la retraite. Il sera remplacé dès novembre par David Etrillard qui vient de reprendre la ferme familiale du Rahun à La Chapelle Gaceline, en la convertissant en BIO.

- En septembre c'est Jonathan (fraises) qui nous accueille sur sa ferme de La Huberdais à Bruc/Aff pour la distribution, avec visite de la ferme et AG.

Philippe Rouxel, de la ferme du Goulet à Rieux arrête la livraison des oeufs en raison de distance excessive. Il est remplacé par Gwénaelle Etrillard de la ferme de la Colunais à Renac.

**2018** : Suppression de la trêve habituelle de mars-avril, permettant à nos maraîchers de faire la transition entre les légumes d'hiver et de printemps. Ce sont désormais Rosa et Fred, maraîchers à Quelneuc qui nous livreront les légumes en mars et avril.

- En juin, distribution chez notre nouveau produc-



Siège social : Maison des associations  
56200 La Gacilly

Contact : amapmonde@laposte.net

### Petit coup d'oeil dans le rétro AMAPien 2015 - 2020

**L'avenir est un présent que nous fait le passé.** *André Malraux*

teur de volailles David, avec visite de la ferme du Rahun à la Chapelle-Gaceline.

L'AMAP'Monde met à la disposition des amapiens un calendrier Doodle en ligne permettant une inscription aux permanences.

- En Septembre : Distribution à la ferme de Ker-Oga, chez Gaëlle, Solenn et René. avec AG.

Progression sensible du nombre d'adhérents : 29.

Les Vergers Latapie arrêtent la livraison des pommes pour volume des commandes trop faible.

Suite à sa mutation, Patrick Abiven démissionne de son poste de président. Décision est prise de le remplacer par une présidence collégiale : le bureau

**2019** : En mai, pour répondre aux personnes ayant des difficultés à prendre un contrat légumes pour cause d'absences répétées, ouverture de la vente directe aux adhérents sans contrat.

- En juin, c'est la 3ème porte ouverte de l'AMAP'Monde.

- En juillet, distribution chez Rosa et Fred, maraîchers à la ferme de la Rivière à Quelneuc.

- En novembre, AG de l'AMAP. Progression du nombre d'adhérents : de 29 à 38. Adhésion de l'AMAP'Monde à l'association "Nature & Progrès".

**2020** : A la fin du 1er trimestre l'arrivée du Covid 19 a bouleversé notre distribution dont le lieu historique (les halles de La Gacilly), a été interdit.

Cette distribution a été délocalisée et transformée en vente à emporter : le 03/03 à la ferme du Rahun de David (producteur de volailles BIO) et du 24/03 au 07/04 à la ferme de Trélo d'Aude et Yannick (maraîchers BIO). L'AMAP'Monde diffuse un flyer dans l'objectif de donner de la visibilité aux lieux de ventes de ses producteurs.

- En juillet, le nombre d'adhérents de l'année progresse : 46 (+ 20%).

La ferme du Rahun reçoit la certification AB (David : aviculteur).

**• A nous, Amapiens, d'écrire un nouveau chapitre de la vie de notre AMAP.** *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

## EN BREF

### Distribution :

#### • Calendrier de Distributions :

- Contrairement aux années précédentes, il y a eu un mois de trêve entre les légumes d'hiver et ceux de printemps. En effet, Frédérick et Rosa Ibarra, maraîchers à Quelneuc qui assurent la transition en nous livrant les paniers de légumes en mars et avril, n'ont pu assurer les 2 mois de livraisons. La distribution des légumes s'est donc arrêtée fin mars. La météo de début de printemps ayant induit la montée en graines de beaucoup de légumes.

- La reprise pour Aude et Yannick pour la saison "Eté - Automne 2021" a eu lieu le 04 mai. C'est avec plaisir que nous les avons revus et retrouvé leurs légumes d'été, frais, sains et goûteux.

#### • La crise sanitaire :

- 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 avec des horaires adaptés au couvre-feu (16h30 - 17h15).

- 25/05 : retour aux horaires habituels de la distribution (18h15 - 19h15).

## PÊLE-MÊLE

### 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.

### Communication :

#### • Permanence aux distributions :

- Petit rappel très, très utile :

◦ Pour permettre à la majorité des adhérents de participer aux permanences, celles-ci ont été organisées afin de permettre d'y participer :

◦ Soit au début de la distribution (mise en place des étals : 17h45 - 18h15

◦ Soit à la fin de la distribution (rangement des tables) : 19h00 - 19h30

- Afin d'éviter que cette permanence ne repose que sur quelques adhérents, nous comptons sur vous tous pour y participer. Inscription sur le site de l'AMAP ([amapmondegacilienne.free.fr](http://amapmondegacilienne.free.fr) : rubrique "Actualités - Calendrier de distribution").

► **MERCI ! aux nombreux futurs volontaires.**

#### • Adhésion 2021 :

- Merci aux retardataires de régulariser leur adhésion à l'association : 10 €.

#### • Evènements à la ferme :

- Le samedi 26/06/2021 c'était la fête de la musique à la ferme de la Rivière à Quelneuc (Ferme de Rosa et Fred IBARRA, maraîchers). Malgré le temps pluvieux, le groupe de musique "Ko Jazz Ring" a animé la soirée joyeuse et conviviale. Une restauration rapide était proposée ainsi qu'une buvette.

## Brèves paysannes :

### • Dominique Bourdon : Paysan boulanger

◦ **Evènement** : Le 17 juillet, c'est porte-ouverte à la ferme de Bogliguen à Tréal, avec au programme :

- 15h00 : Visite guidée de la ferme (cultures, trieur céréales, moulin Astrier, et four). Puis informations sur le processus de boulange : Pétrissage, pointage, apprêt et cuisson.

- 18h00 : Apéro concert avec le groupes "Ko Jazz Ring". Une restauration rapide (galette saucisse) et une buvette seront proposés sur place.

◦ **Cultures** :

- Le foin, de très bonne qualité, a été fauché, séché, andainé, mise en balles et remisé.

- Les parcelles de blé, semées en octobre, sont plutôt prometteuses et devraient être récoltées fin juillet.

- Le sarrasin, semé mi-mai n'a pas encore donné ses perspectives de rendement. Encore un peu de patience pour en connaître le potentiel avant la récolte prévue en octobre.

- Le seigle semé en octobre est lui aussi très prometteur. La récolte de juillet devrait le confirmer.

- Les lentilles semées début avril ont un rendement moyen. La récolte de fin août ne devrait pas être une année "référente".

- Le mélange orge, titricale et pois est également moyen. Semé début avril, il sera récolté fin août.

◦ **Nouveauté** : Dominique propose désormais, en plus des farines de froment et de blé noir, de la farine de lentilles vertes en sachet de 500gr au prix de 4.10 €. La livraison se fait lors de la distribution sous les halles, sur commande.

### • Gaëlle et Solenn : Productrices laitières.

◦ **Actualités** :

- Deux nouveaux veaux viennent de naître à la ferme.

- Le troupeau des vaches laitières, constitué de normandes, vosgiennes et pie noir croisée Holstein comprend actuellement 21 vaches dont seules dix neuf sont traites. Deux, venant d'être tarries, ont regagné le troupeau des vaches non en activité (trop jeunes : génisses ou tarries).

- La ferme devrait nous proposer en juillet, de la viande BIO de cochons et de boeuf. Une information vous sera passée en temps voulu.

- La plantation d'une haie bocagère est en prévision en automne.

◦ **Cultures** :

- Le foin, de très bonne qualité, n'est pas encore terminé. Son avancement peut être estimé à environ 70 %.

- Autre sujet de satisfaction : la repousse de l'herbe après le ramassage du foin est également de très bonne qualité. Cette repousse, appelée "regain" devrait satisfaire le besoin des troupeaux.

- Le mélange céréalier semé en octobre 2020 a été partiellement couché suite à la pousse de vesce<sup>(\*)</sup> qui grimpe sur les tiges des céréales. La récolte fin juillet ne devrait pas en être trop impactée.

<sup>(\*)</sup> *La vesce* : C'est une plante grimpante qui, grâce à ses feuilles composées pennées terminées par une vrille simple ou ramifiée, lui permet de grimper en s'accrochant aux plantes voisines.

### • Aude et Yannick : Maraichers

◦ **Actualités** :

- Les cultures maraîchères ont pris environ 15 jours de retard suite aux conditions météorologiques. Principalement le début de printemps froid. Nous ne devrions pas avoir de tomates dans nos paniers avant mi-juillet.

### • Jonathan Berthelot : producteur de fraises

◦ **Actualités** :

- Jonathan a commencé la livraison des fraises début juin.

◦ **Cultures** :

- La culture des fraises demande une rotation des cultures tous les 3 ans afin d'éviter les maladies et l'appauvrissement du sol. Jonathan a effectué cette rotation en 2020 et en a profité pour renouveler ses plans. La parcelle de fraises comprend 1000 m<sup>2</sup> de bonne terre et est constituée d'une dizaine de planches de 2 rangs chacune, représentant environ 1 kilomètre de rangs accueillant quelque 3000 plants.

- Suite à ce renouvellement des plans, cette année est une année transitoire avec un rendement correct mais non optimal. Les variétés produites sont la Charlotte, la cirafine et la mara des bois. Toutes remontantes.





# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ETE

e nos producteurs

• L'été suit le printemps et précède l'automne. ... Quelle que soit sa définition (et l'hémisphère), 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.

... Et à la ferme de nos producteurs ?



Ferme de Ker-Oga



• **Gaëlle Sonney, Solenn Couéffard : éleveuses et productrices de produits laitiers à la ferme de Ker-Oga à Saint Martin sur Oust.**

## • La fabrication du fromage :

• L'activité principale de la ferme est l'élevage de vaches de race normande, vosgienne et Pie noir croisé Holstein pour le lait. Tous les animaux sont nourris exclusivement à partir de produits issus de la ferme : herbage, foin et mélange céréaliers.

- La fabrication du fromage a débuté en mai 2010. A chaque production Gaëlle et Solenn utilisent 600 litres de lait qui produisent environ 10% de Fromage (60 Kg). En voici les étapes principales :

### • L' emprésurage – le caillage – le décaillage :

- La fabrication du fromage commence toujours par la même étape « l' emprésurage » qui consiste à ajouter au lait tiédi, de la présure (micro-organismes naturels extraits de l'estomac de veau) nécessaire pour que les protéines du lait s'assemblent et donnent le fameux aspect mi-solide du lait caillé. La prise est visible ¼ heure après l'introduction de la présure. La température du lait est portée à 40°C, température idéale pour un travail optimal des micro-organismes. Le durcissement du caillé est terminé ¼ heure plus tard et c'est à ce moment que Gaëlle et Solenn en retournent délicatement la surface afin de le rendre homogène. Ensuite, à l'aide du « tranche caillé » (un « fil à couper le beurre » à plusieurs brins), c'est l'étape du « décaillage ».



Le caillé homogène est découpé en petits cubes pour lui faire perdre de l'humidité plus rapidement, puis brassé afin d'éviter qu'il s'agglomère au fond de la cuve et continue à expulser le petit lait.

Pour rendre le fromage plus souple et éviter un goût trop prononcé, de l'eau y est ajoutée (environ 10%), ce qui a pour effet de faire migrer le lactose à l'extérieur du grain.

### • Le pressage – le découpage – le moulage :

- Les toiles qui recevront le caillé sont rincées



et chauffées avec le petit lait. Trempées dans la cuve à l'aide d'une lame en acier, ces toiles récupèrent le caillé en 2 fois. Ce-

lui-ci est introduit dans des moules pour un pressage progressif. Une fois formé, nos produc-



trices découpent le caillé en 4 parts qui seront introduites dans leur moule définitif et laissées à égoutter au moins 24 heures.

• **La fabrication du fromage :**

• **Le Salage :**

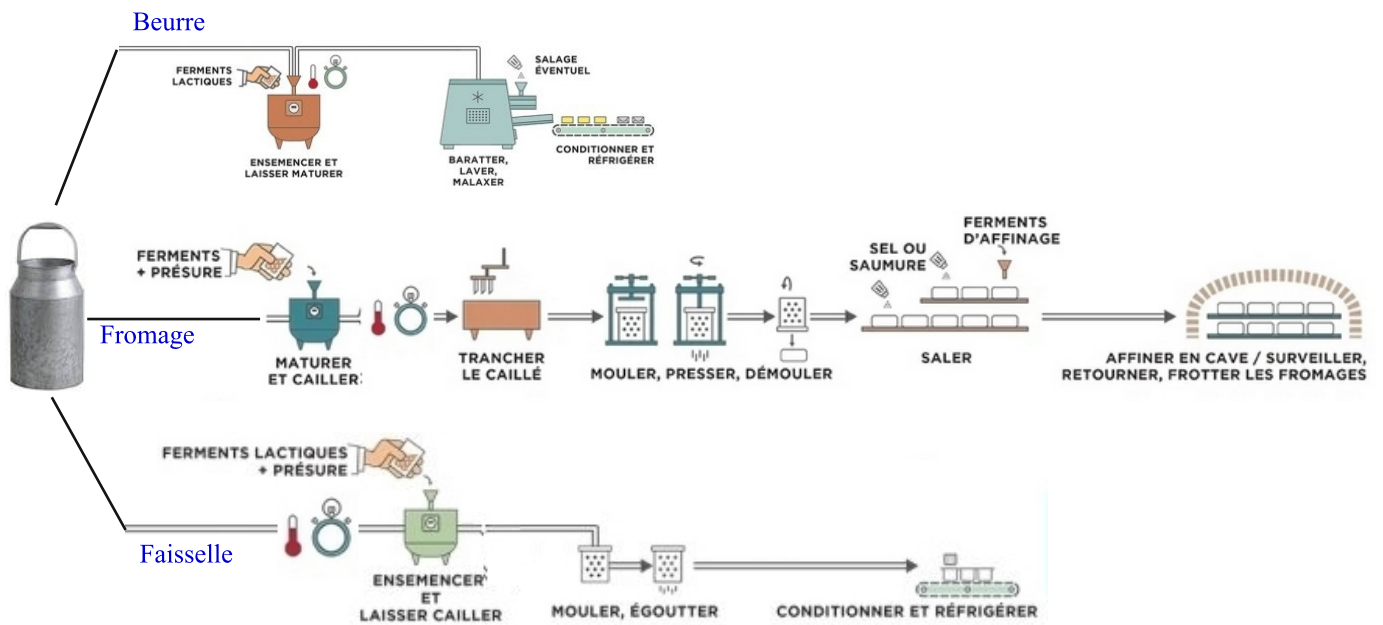
- Les fromages sont ensuite salés, par immersion dans l'eau salée (saumure) environ 10 heures. Cette opération aidera à former progressivement la croûte du fromage.

• **L'Affinage :**

- Entreposés dans un local frais, les fromages sont mis en fermentation pendant quelques mois (en fonction du type de fromage). A fréquence dégressive (quotidiennement au début), Gaëlle et Solenn les retournent et les lavent avec une composition d'eau et de saumure.



### TRANSFORMATION DU LAIT CRU A LA FERME DE KEROGA



### BON A SAVOIR !

• **Les constituants du lait de vache** (Source : <http://www.espace-sciences.org>)

- Un litre de lait "standard" pèse 1 029 grammes, il contient en moyenne :
  - 900 g d'eau soit 87,5 %,
  - 48 g de glucides soit 4,7 % (sucres),
  - 39 g de lipides soit 3,8 % (matières grasses),
  - 33 g de protéines soit 3,2 %,
  - 9 g de sels minéraux soit 0,8 %, dont 1 250 mg de calcium, des vitamines solubles dans l'eau :
    - B1, B2, B6, B12, des vitamines solubles dans les graisses : A et D.



# DISTRIBUTION

## L'ETE 2021

Date distribution	Pain	Fraises	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
11/05/2021 (3)	X	(1)	X		X			(2)	X	(2)	X	(1)	(1)
18/05/2021 (3)	X				X				X				
25/05/2021	X		X		X				X				
01/06/2021	X	Début distribution fonction météo		X	X				X		X		
08/06/2021	X		X		X				X				
15/06/2021	X				X				X				
22/06/2021	X		X		X				X				
29/06/2021	X				X				X				
06/07/2021	X			X	X	X	X		X			X	
13/07/2021	X					X			X				
20/07/2021	X			X		X			X				
27/07/2021	X				X			X			X <sup>(5)</sup>		
03/08/2021	(4)		X	X	X				X				
10/08/2021	(4)				X				X				
17/08/2021	(4)		X		X				X				
24/08/2021	X				X				X				
31/08/2021	X		X		X				X		X <sup>(5)</sup>		
07/09/2021	(4)			X	X				X				
14/09/2021	X		X		X				X				
21/09/2021	X				X				X				
28/09/2021	X		X		X				X				
05/10/2021	X			X	X				X		X		
12/10/2021	X		X		X				X				
19/10/2021	X				X				X				
26/10/2021	X		X		X				X				
02/11/2021	X			X	X				X				
09/11/2021	X		X		X				X		X		

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Fraises, huile de colza et cidre à la commande.  
 (2) Pommes et fromage de chèvres suspendue.  
 (3) Horaires spécifiques "couvre-feu" : 16h30 - 17h15)  
 (4) Congés de Dominique  
 (5) Distribution décalée



# A la Loupe

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



### Description :

• Le chou romanesco, aussi appelé « brocoli à pomme », est une variété de chou-fleur originaire de Rome en Italie. Il ressemble au brocoli par sa couleur vert pomme et au chou-fleur par sa forme compacte, mais est constitué d'un ensemble de « florettes » pyramidales disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique (dite fractale) est très particulière et décorative. Pour les mathématiciens, un examen attentif montre que le nombre de spirales orientées dans le sens des aiguilles d'une montre et le nombre de spirales orientées en sens inverse sont deux nombres de la suite de Fibonacci. Bien qu'il s'agisse d'une variété ancienne, son introduction en France est relativement récente, il y est cultivé en grand nombre depuis les années 1990, surtout en Bretagne. Ce chou est de consommation courante en Suisse où il est connu au moins depuis le Moyen Âge.

### Atouts santé

• Le chou romanesco est une source intéressante de vitamines C, B9, de minéraux et d'oligo-éléments, c'est le chou multivitaminé. Les bienfaits du Chou Romanesco sont les mêmes que ceux du chou-fleur. Tous les Choux sont très riches en vitamines, chlorophylles et minéraux. Ils favorisent la production de globules rouges et sont donc anti-anémiques. Les Choux sont des alliés pour la ligne (22 kcal / 100 g).

### Usage culinaire

#### • La cuisson du Chou Romanesco :

- Elle doit être rapide : maximum 10 minutes, à la vapeur de préférence, pour garder ses vitamines. Pour préserver sa belle couleur verte, le plonger dans l'eau glacée dès la fin de la cuisson. Garder l'eau de cuisson. Le trognon du chou est aussi plein de nutriments. On l'émince finement pour qu'il soit moins fibreux, on peut aussi l'utiliser pour faire un bouillon. Il peut être dégusté nature (avec un filet d'huile, de jus de citron ou du beurre), en purée, à la crème, en quiche, en gratin. Il accompagne agréablement le poisson et la viande, notamment le porc avec qui se marient bien tous les choux.

#### • Pour bien le choisir :

- Choisissez un chou avec une tête ferme, sans tache sombre et d'une belle couleur verte et franche. Les grains doivent être serrés et fins.

#### • Pour le conserver :

- Il se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler, mais pensez au préalable à le blanchir.

#### • Pour le consommer :

- Comme le brocoli et le chou-fleur, le chou romanesco peut être consommé cru ou cuit, en gratin, dans une poêlée de légumes ou tout simplement à la vapeur.

### BON A SAVOIR !

• Le chou n'est pas toujours facile à digérer. Pour limiter les risques éventuels de troubles digestifs, il est recommandé de le cuire dans deux eaux différentes afin d'éliminer les composés soufrés responsables de ce désagrément.

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