



L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

PRINTEMPS
Mars 2011
N° : 07

Edito

Le bio est généralement associé au développement durable. Consommer bio est le premier acte concret à la portée de tous pour préserver notre santé et notre environnement : le consommateur doit changer ses habitudes d'achat et de consommation et l'agriculteur doit cultiver la terre en la préservant. Le Bio est le label de qualité, mais c'est aussi et avant tout, un système de valeur, un style de vie impliquant le respect : respect de la vie, de la nature, des êtres humains (paysans, générations futures, ...), des animaux,

...

• La grande distribution est devenue une spécialiste du bio. Il y a encore peu d'années, il fallait être un initié pour savoir où trouver des produits issus de l'agriculture biologique. On en trouvait uniquement dans certaines boutiques spécialisées. Aujourd'hui toutes les grandes surfaces se sont emparé de ce marché prometteur allant même jusqu'à créer leurs propres marques. L'essor des produits bio en grandes surfaces, c'est avant tout la preuve de la bonne santé de ce marché. Par contre que sont devenues les valeurs véhiculées par ce concept de « développement durable » qui lui est associé ? La grande distribution vend avant tout du prix, du pouvoir d'achat, des promotions, du volume en mettant une pression excessive sur les fournisseurs, en important et parfois de très loin certains produits pour répondre à la demande en optimisant leur marge. Ces pratiques sont-elles et peuvent-elles l'être, compatibles avec les valeurs véhiculées par le bio ?

• Si les Amap devenaient, au même titre que le bio l'a été, un marché prometteur, combien de temps les grandes surfaces résisteront-elles avant d'absorber ce réseau de distribution ? Combien de temps avant de voir fleurir dans les

La grande distribution :
tremplin vers le succès
OU
grande illusion ?

galeries de ces hypermarchés des Amap de distributeurs, telles les « Amap'pât du gain », « Amap'promotion », « Amap'presse citron » toutes n'ayant qu'un seul modèle « l'Amap'profitabilité » ? Que se-

ront alors devenues les valeurs de solidarité, de juste prix, de production saine et locale et autre soutien aux "petits" producteurs que porte ce concept ?

••• Tremplin vers le succès ou marché de dupes ?



• Ne voit-on pas déjà se multiplier, à l'initiative de la grande distribution, des associations "Alliances locales" faux miroirs des associations "Alliance Provence" (à l'initiative du mouvement des Amap en France), Alliance Midi-Myrénées, Alliance PEC Rhône Alpes", ... qui elles, portent les valeurs et principes de la charte des Amap.

Alain pour le bureau

Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- Recette saison : Page 6
- A la loupe : Page 7
- Evts solidaires / Sur la toile : Page 8



EN BREF

Assemblée générale :

- Le 28/01/2011 a eu lieu l'assemblée générale de l'AMAP'Monde. Peu d'adhérents s'y sont déplacés !!!

Distribution :

• Gestion des clés des halles :

- La demande à la mairie pour l'obtention d'un jeu de clés des halles spécifique "Amap'Monde" a été refusée pour motif de "mettre toutes les associations sur un pied d'égalité" !!! La procédure actuelle de récupération des clés est donc, hélas, maintenue. Rappel ! Les horaires d'ouverture de la mairie : 9h00 - 17h00.

• Modification des horaires de distribution :

- Les horaires de distribution ont été modifiés depuis le 02/02 : 18h15 à 19h15.
- Les horaires de permanence dépendent, quant à eux de la présence ou non des légumes :
 - Avec légumes : 17h30 à 19h15.
 - Sans légumes : 18h00 à 19h15.

• Distribution des oeufs :

Important ! A partir du prochain contrat (04/2011) la livraison des oeufs se fera tous les 15 jours et non plus 2 fois par mois.

• Rappel :

- Pour participer aux permanences vous devez vous inscrire sur le tableau mis à votre disposition le jour de la distribution. Le calendrier des permanences est mis à jour par les responsables de la distribution (Fabrice Beun et Régis Etienne) et accessible sur le site de l'Amap à la rubrique "Actualités - Calendrier de distribution".

• Principe de l'Amap :

- Les produits non récupérés dans les horaires de distribution (Cf. ci-dessus) sont répartis entre les personnes de permanence. Ils sont donc perdus pour l'amapien concerné. D'où l'importance, en période d'absence de prévoir un remplaçant. Une étude est en cours pour analyser la possibilité de donner ces produits à une oeuvre caritative (resto du coeur, ...).

PÊLE-MÊLE

Innovation au potager de Trélo :

- Julien et Jean-Michel, nos maraîchers, ont eu l'excellente idée d'élargir leur production en réservant une parcelle de terre à la culture de fraises ... qu'ils proposeront aux Amapiens dès la saison prochaine.
- La date de reprise des légumes vous sera communiquée courant avril.

Du nouveau chez Patrick (confiture) :

- Patrick a commencé le système des contrats. Il laisse aussi la possibilité de commander ses confitures à la demande le mercredi lors de la distribution. A certaines périodes de l'année (fêtes : Noël, ...) il propose aussi des offres spéciales.

Gaëlle et René font l'actualité :

- Dans la famille "AB" je voudrais les nouveaux nés :

Gaëlle et René, de la ferme de Ker-Oga viennent de recevoir la certification "AB" (15/01/2011) et de ce fait entrer dans la grande famille de l'agriculture biologique". Fierté et joie sont au rendez-vous à St Martin et par la même occasion à l'AMAP'Monde.

- L'acquisition d'une fontaine à lait est en projet à l'Amap en remplacement de la louche, ce qui devrait faciliter sa distribution. A suivre ...
- Ne pas oublier que Gaëlle et René proposent aussi un contrat pour la viande (veau, porc, boeuf). Le boeuf et le veau sont vendus au printemps et en automne, le porc en mai et juin. La viande est aussi accessible en commande dans la limite de la disponibilité.

Philippe et Rachel (oeufs) :

- Philippe et Rachel étudient la possibilité de proposer leurs pondeuses en fin de "carrière" pour en faire des poules au pot. A suivre ...



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

LE PRINTEMPS **D**e nos producteurs

Printemps : Il se caractérise par le réveil de la nature. Les arbres, dépouillés de leurs feuilles en automne, revivent sous l'effet des températures clémentes, des pluies fréquentes et du soleil de + en + présent. Les prairies sont recouvertes d'une herbe tendre et verte ... un plaisir pour le bétail, libéré de son régime au foin. ... Et pour nos producteurs ?

Polyculteur / Eleveur de la ferme du Brénu : Christophe



- Le mois de mars est arrivé, et l'hiver jette ses dernières forces face à la chaleur croissante du soleil. Les vaches, engluées dans la boue argileuse qui se dessèche, attendent à la barrière pour rejoindre les vertes prairies parsemées du jaune des pissenlits et des ficaires. Les volailles étendues à l'abri des poulaillers se prélassent au soleil. Les cultures de céréales semées avant l'hiver ont fini leur tallage et commencent leur pousse verticale (aucun travail sur ces cultures). La bande de terrain fumée et labourée avant l'hiver se réchauffe; Une pépinière de betteraves fourragères et de choux fourragers y sera ensemencée dès que les conditions le permettront (début avril). Plus tard vers la mi-juin et le début de juillet, les plants seront replantés à leur place définitive.

- En attendant, il faut continuer l'entretien des parcours des volailles et des pâtures des vaches (couper les ronces, redresser les clôtures). Dans les bâtiments, il faut sortir le fumier accumulé durant tout l'hiver dans la stabulation des vaches. Une partie de ce fumier sera épandu sur le terrain au futur emplacement des betteraves et des choux, le restant étant composté dans un coin de champ qui sera retourné à l'automne pour y planter des céréales. Le terrain nouvellement fumé est labouré afin d'enfouir le fumier et d'activer sa minéralisation.

- Pendant les moments plus calmes, il faut également entretenir et vérifier le fonction-

nement du matériel, notamment celui qui sera nécessaire au foin vers la mi-juin (faucheuse, faneuse, andaineuse⁽¹⁾).

- Quotidiennement, il faut s'activer aux tâches que sont le nourrissage des volailles et des vaches, la tétée des veaux avant le départ des vaches au champ et à leur retour. Chaque semaine, la vente directe occupe une grande partie du temps entre la préparation des volailles dans le laboratoire et la livraison chez les clients.

- Les jours de pluie sont occupés par un peu d'activité administrative (facturation, déclaration TVA, PAC).

- Les oiseaux chantent, les écureuils font leurs allers et venues, les buses tournoient dans le ciel au dessus des poulets; les jonquilles sont fleuries et les bourgeons des arbres se gonflent de sève ; Vive le printemps !!!

Christophe.

⁽¹⁾ Andaineuse : Aligner le foin fauché en andain pour séchage par le soleil avant le ramassage.



Mettre le foin en andain

● ● ● à suivre page 4

Maraîchers du potager de Trélo : Julien et Jean-Michel



• Avec ces 15 jours de grand beau temps de début mars, tout a commencé à s'affoler : la nature et ... les maraîchers. Nous attendons d'ailleurs l'arrivée du coucou dans les prochains jours ! L'éclosion dans les prés des premières "fleurs de coucou" (primevères, narcisses, ...) en est le signe précurseur.



• Après avoir planté les pommes de terre et semé les carottes fin janvier sous les serres, nous



sommes attachés aux semis en motte ⁽¹⁾ (salades, betteraves, choux, ...) dans un petit tunnel dédié à l'élevage des plants. Ceux-ci sont maintenant prêts à être repiqués en pleine terre mais tout de même sous des

voiles de forçage ou des petites chenilles nantaises ⁽²⁾. Nous aurons les yeux rivés chaque matin sur le thermomètre jusqu'aux saints de glace (à la mi-mai) !

• Pendant ce mois de mars, nous avons profité du temps sec pour terminer la plantation des oignons et des échalotes. Nous avons également semé en plein champ pommes de terre, fèves et petits pois.

• Au programme de ce mois de mars, une grosse opération « bricolage » d'une quinzaine

de jours est envisagée, puisque nous souhaitons monter une nouvelle serre de 400 m², afin d'améliorer notre production de début et d'arrière saison. Si tout se passe bien, tomates, poivrons et aubergines y seront plantés dès la première semaine d'avril.

• Nous profitons aussi de cette période sans récolte pour mettre les mains dans le cambouis et entretenir le matériel (tracteurs et outils à réviser, voiles de forçage et arrosage à vérifier...).

• Accessoirement, nous faisons un plongeon dans les papiers car notre association avec Jean-Michel doit s'officialiser pour le premier avril (sic !).

• Enfin, nous entretenons l'espoir de reprendre les paniers à la mi-avril, mais là, aucune assurance car nous ne maîtrisons plus tous les paramètres !

Bon printemps à tous !

Julien.

⁽¹⁾ **Semis en motte** : mélange de terreau et d'engrais organique découpé en petits cubes et dans lesquels sont déposées, manuellement les graines (salade, betterave, ...).



(2) Chenille nantaise

PAROLE D'ANCIEN

C'est jamais Avril,
Tant que le coucou ne l'a dit



DISTRIBUTION

Printemps 2011

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers				
02/03/2011	X		X	X		X		X	X				
09/03/2011	X								X				
16/03/2011	X		X						X				
23/03/2011	X								X				
30/03/2011	X		X						X				
06/04/2011	X			X		X			X				
13/04/2011	X		X						X				
20/04/2011	X				X ⁽¹⁾				X				
27/04/2011	X		X		X ⁽¹⁾				X				
04/05/2011	X			X	X	X			X				
11/05/2011	X		X		X				X				
18/05/2011	X				X				X				
25/05/2011	X		X		X				X				
01/06/2011	X			X	X	X			X				
08/06/2011	X		X		X				X				
15/06/2011	X				X				X				
22/06/2011	X		X		X				X				
29/06/2011	X				X				X				
06/07/2011	X		X	X	X	X			X				
13/07/2011	X				X				X				
20/07/2011	X		X		X				X				
27/07/2011	X				X				X				
03/08/2011	X		X	X	X	X			X				
10/08/2011	X				X				X				
17/08/2011	X		X		X				X				
24/08/2011	X				X				X				
31/08/2011	X		X		X				X				
07/09/2011	X			X	X	X			X				

(1) à confirmer en fonction des conditions météo ... et de la bonne volonté des légumes.
Un mail vous sera envoyé.

Fruits & légumes de Saison

Avril :

Fruits :

kiwi, pomme

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, asperge, blette, carotte, chou-fleur, épinard, fève, navet, petits pois, petit poivrade, poireau, pomme de terre (de conservation), radis rose, cresson, frisée, laitue, oseille, échalote, oignon

Mai :

Fruits :

Fraise, rhubarbe

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, asperge, blette, chou-fleur, épinard, fève, haricot vert, petits pois, poivrade, radis rose, cresson, laitue, oseille, pourpier, scarole, roquette, échalote, oignon

Juin :

Fruits :

Abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, melon

Légumes / Salades / Aromates :

Artichaut, asperge, blette, chou-fleur, courgette (ronde de Nice ou blanche de Virginie), fenouil, fève, haricot vert, petits pois, pomme de terre (primeur), radis rose, laitue, oseille, roquette, aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, échalote, estragon, laurier, marjolaine, menthe, oignon, origan, persil, piment, romarin, sauge, thym

(*) Source "Ekopédia"

RECETTE de Saison

GRATIN DE BLETTE

Nb de couverts : 4

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients de la recette :

- 1 botte de blettes
- lardons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, muscade
- Un pot de ricotta
- Un filet d'huile d'olive
- Du parmesan
- De la coriandre en option

Préparation :

• Commencez par nettoyer les feuilles des blettes puis séparez le blanc du vert. Faites ensuite chauffer les feuilles vertes comme des épinards. Pour supprimer le petit goût amer du blanc, faites les blanchir une dizaine de minutes. Dans une poêle à part, faites revenir les oignons que vous aurez préalablement émincés. Faites de même avec les lardons pour les vider un peu de leur graisse. Pendant que ça dore, commencez à ailler le plat à gratin. Attendez ensuite le garnissage : en alternant le blanc et le vert, la ricotta et les lardons, en couches successives. Ajoutez pour finir un filet d'huile d'olive puis soupoudrez de parmesan.

30 minutes au four, et hop !

Bon appétit !

DICTON de SAISON

Tonnerre d'avril et d'emblée
Abondance de fruits et de blé

A la Loupe

La Blette



Description :

- La blette est une plante herbacée, bisannuelle, rustique, cultivée comme une plante annuelle pour ses feuilles. Celles-ci, de grande taille, souvent cloquées, ont un pétiole large et charnu qui peut être blanc, rouge, jaune... Le limbe varie du vert au rouge vineux.
- La tige florale apparaît la deuxième année, en été, de juillet à septembre. Elle peut atteindre 2 m de haut. Les fleurs sont réunies en longs panicules au sommet ou à l'aisselle des feuilles. C'est une plante pollinisée par le vent.
- Les fruits, sortes de glomérules, contiennent plusieurs graines brunes et brillantes.
- Nom commun : bette à cardes, blette, côte de blette, côte de bette, poirée à cardes. Dans le patois vendéen, proche du poitevin, elle est appelée jotte.
- C'est une plante très proche de la betterave. Ce sont, en fait des formes dérivées de la même sous-espèce.

La blette au fil du temps :

- Originaire d'Europe méridionale, ce légume dérivant probablement de la betterave sauvage est appelé dans l'antiquité beta chez les Romains et signalé par plusieurs auteurs de l'Antiquité, dont Pline l'Ancien. C'est une plante qui figurait parmi les plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis au Moyen Âge sous le nom de beta, sans qu'on sache précisément s'il s'agissait de variétés cultivées pour leurs racines ou pour leur feuilles.

Usages culinaires :

- On consomme le limbe des feuilles, cuit et haché, à la manière des épinards. On consomme aussi, à la manière des cardons, les « côtes », constituées par le pétiole prolongé par la nervure principale, qui sont très charnues dans les variétés de « poirées à cardes ».
- Cette plante est de plus en plus cultivée comme plante ornementale, pour les contrastes de coloris de ses pétioles jaunes, orangés, rouge vermillon ou vert anis selon les variétés.
- Toutes les parties de la plante se consomment : les feuilles hachées entrent dans la composition de la tourte de blettes, des raviolis et du célèbre tian. La partie verte remplace les usages que l'on fait des épinards et les côtes s'accommodent de plusieurs manières : à la vapeur avec un filet de citron, frites ou en gratin avec une sauce béchamel.
- Les bettes sont sensibles à la pression : les garder au frais sans les entasser. Elles se gardent mieux que les épinards, mais pas plus de 2 à 3 jours. Si besoin est, les asperger d'eau.

(*) Source Wikipédia

PAROLE D'ANCIEN

Quand Mars se déguise en été,
Avril prend ses habits fourrés

CHANTIERS SOLIDAIRES

A vos agendas

Fin 2011 : Philippe Rouxel (producteur d'oeufs) se propose d'organiser une journée portes ouvertes sur son exploitation à Rieux.

Courant de l'été : Dominique (Paysan / boulanger) se propose, à l'occasion d'une distribution, de présenter sa ferme et ses méthodes de travail.

BON A SAVOIR !

La Nuciculture :

- C'est la culture d'un arbre : le NOYER. L'expression populaire qui dit que "dans le cochon, tout est bon" peut largement s'appliquer au noyer au regard de l'utilisation qui en est faite :
 - Le bois, très réputé en ameublement
 - Les racines (ronces de noyer), utilisées en placage de luxe et marqueterie.
 - L'amande, consommée fraîche ou sèche, triturée pour produire de l'huile, macérée pour obtenir le vin de noix.
 - La chair du fruit, utilisée en décoction pour obtenir une teinture en menuiserie (le brou)
 - La coque utilisée pour allumer le feu
 - Les feuilles et jeunes pousses, macérées dans l'alcool pour servir de base au vin de noix.
 - L'écorce transformé en produit médicinal
- Un verger de noyers s'appelle une noyeraie

SUR LA TOILE :

Site national des AMAP	www.reseau-amap.org
Portail infos environnementales service public	www.toutsurlenvironnement.fr
Site de la consommation durable	www.consoglobe.com
Site de l'étude "Nutrinet-Santé"	www.etude-nutrinet-sante.fr
Site de l'AMAP'Monde	www.amapmondégacilienne.free.fr
Site des Amap de Bretagne	www.breizhamap.ouvaton.org/