



FEUILLE DE CHOU n°7

12 juin 2014

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne
<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Choux pointus, choux fleurs, betteraves, fèves, concombres, salades, carottes, oignons blancs, radis, épinards

AGENDA AGAPES

***N'oubliez pas les activités agricoles :
samedi matin chez Alain et Isabelle***

*« Samedi dernier avec 5 amapiens de Melun nous avons débuté une chasse aux doryphores (encore peu nombreux mais ayant commencé à se reproduire), l'opération est renouvelée ce samedi : avis aux amateurs... Amapiennement vôtre »
Isabelle et Alain*

Prochaine distribution de pain : 19 juin

Prochaine distribution d'œufs & poulets :
19 juin

Prochaine distribution de fromage : 19 juin

Prochaine réunion du bureau, 4 juillet 2014

ACTIVITES REGIONALES

14 juin de 14h à 18h, l'Ecomusée de Savigny le Temple organise un **stage sur les maladies au jardin**, en présence de Thierry Régnier, enseignant à l'école Du Breuil (Paris XIIème).
Prix : 10 Euros.
Réservation obligatoire : 01.64..41.75.15

18 juin 2014 de 19h à 21h30 au 24 rue Beaubourg, Paris 3^e : "**La diversité des agricultures françaises**". Inscription obligatoire. N'hésitez pas à contacter Anne (07.77.97.57.26 ou anne@amap-idf.org).

RÉSEAU DES AMAP D'ILE-DE-FRANCE

Avec notre adhésion au réseau susmentionné, nous bénéficions de l'assurance collective souscrite par le Réseau, qui couvre nos adhérents et notre association dans le cadre de ses activités (distributions, journées à la ferme, débats-conférence).

CÔTÉ JARDIN

Bref résumé de la situation après les orages de la nuit du 10 juin :

Les bâches endommagées ont déjà été remplacées. Le hangar a une vingtaine de trous. Les épinards, les salades sont hachés et les fèves au sol. Il y a énormément d'eau. Mais d'après Isabelle, ils s'en sortent plutôt bien par rapport à certains voisins.

Première rencontre des référents inter-Feijan:

Mercredi 2 juillet sur l'exploitation à 19h30

HISTOIRE DE LA 1^{ère} AMAP SUD SEINE ET MARNE, par Claire

En 2003, j'avais lu un article sur des paniers bio qui venaient directement d'un producteur, cela m'a tout de suite parlé, et je me suis rendue à la réunion d'information lancée par un groupe de Bois-le-Roi soutenu par Philippe Soutan.

Les statuts n'étaient pas encore faits, il y a eu une réunion par mois, puis nous avons trouvé un producteur, Franck, près d'Egreville, à 1h de route d'ici.

Il y avait une liste d'attente, au début, on n'était servi qu'une fois sur deux, pour contenter tout le monde.

Les amapiens venaient de 50 km à la ronde, aussi au bout d'un an, certains ont formé leur propre AMAP chez eux.

Chaque année, on renouvelait les adhérents aux ¾ !

Puis Franck a préféré quitter l'AMAP de Bois le Roi, qu'il trouvait trop loin, et nous avons dû chercher un autre agriculteur.

C'est à ce moment-là que nous avons appris que Alain Feijan s'installait près de Chailly ! Nous avons saisi cette opportunité de localiser à proximité les Agapes, ce dont nous nous félicitons !

LE BREBIS, UN FROMAGE NUTRITIF

Le lait de brebis affiche 95kcal pour 100g au lieu de 66 kcal pour celui de vache. Résultat, les fromages de brebis sont plus nourrissants (lipides et protéines) et contiennent d'avantage de vitamines A, B, C, D et E que leurs homologues au lait de vache ou de chèvre. Ils sont aussi mieux pourvus en calcium. Mais une fetta de brebis contient moins de cholestérol qu'une fetta de lait de vache.

SAMOSSAS BREBIS-EPINARDS

1 bulbe de fenouil, 1 citron, 200g de feuilles d'épinards, 40g de beurre, 200g de fromage de brebis frais, 2 œufs, 1 paquet de feuilles de bricks, huile d'olive, sel, poivre.

Lavez, parez, émincez, coupez le fenouil en dés. Mettez les dans un saladier, arrosez de jus de citron.

Lavez, séchez, retirez la partie ligneuse des épinards.

Faites chauffer 20g de beurre dans une sauteuse et faites-y tomber les épinards 5 min à couvert. Egouttez.

Dans le saladier, ajoutez le fromage de brebis, les épinards, les œufs sur le fenouil. Salez, poivrez.

Étalez 10 feuilles de bricks sur le plan de travail. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 20 demi-cercles de feuilles de bricks.

Étalez la farce sur un coin et pliez une fois la feuille en faisant un triangle, puis pliez à nouveau.

Faire fondre le reste du beurre et badigeonner en la moitié des feuilles de bricks. Rabattez les feuilles beurrées et appuyez pour souder.

Préchauffer le four à 200°

Déposez sur la plaque avec papier sulfurisé. 20min au four

GALETTES BREBIS-COURGETTES

Mélangez 1kg de courgettes râpées, 2 œufs, du persil hâché, 200g de fromage de brebis râpé et un sachet de levure, incorporez 100g de farine jusqu'à obtenir une consistance pâteuse. Cuisez les petites galettes à la poêle, avec de l'huile.

PROCHAINS DISTRIBUTEURS

- 19 juin: Agnès Turlin et Stéphane Simonnet
- 26 juin: Nancy Leclerc et Marc Lefebvre

Merci à nos distributeurs !

Participez à la feuille de chou en écrivant à ...
Aline Salabelle, aline.salabelle@hotmail.fr
Sara Kunz, sarakunz@bluwin.ch

PRODUIRE BIO, ce reportage de ARTE,nous

motive pour l'AMAP (émission du mardi 03 juin à 20h50 (90 min) – disponible sur internet)

En Europe, les produits bio génèrent 21 milliards d'euros de chiffre d'affaires. Un succès qui s'est accompagné d'une forte industrialisation des modes de production. Quant aux idéaux du commerce équitable, ils sont battus en brèche par ceux qui rémunèrent la main-d'oeuvre à vil prix.

Des banques d'investissements achètent des terres en Roumanie, 3 fois moins cher que le prix de la même superficie en Autriche, puis, grâce aux subventions européennes transforment en exploitations bio et dénaturent les paysages ainsi que la diversité écologique, tout en privant de petits paysans de leurs terres.

Les hard-discounters, mettent la pression sur les agriculteurs bio pour faire baisser les prix. De plus, ils ont des exigences au niveau de l'aspect des légumes. Si les agriculteurs locaux n'acceptent pas ces conditions, ils sont remplacés par des producteurs bio de pays lointains. Toutefois, il est très difficile d'avoir un vrai contrôle sur ce qui se passe dans les fermes bio dispersées à travers le monde, on y trouve régulièrement des déchets de produits dangereux. En Chine par exemple, il est très rare de pouvoir faire une visite non-annoncée chez un producteur, pourtant même lors de visites organisée, on peut trouver des déchets de pesticides au pied des plantations bio. Car la plupart des labels sont frauduleux et s'achètent à bas prix. En ce qui concerne la Chine, certains producteurs avouent que le sol et l'eau sont tellement pollués par l'industrie qu'il est impossible d'avoir un produit vraiment bio.

En Allemagne, pour avoir un label bio, il faut passer par un long, coûteux et compliqué processus et on n'est pas sûr d'obtenir le label à la fin. Dans tout ce processus, il y a des incohérences par exemple le bien-être des animaux n'est pas pris en compte et des nouveaux scandales éclatent régulièrement à ce propos.

En plein désert d'Andalousie, plusieurs types de légumes bio et non bio sont produits (pour le monde entier) sous serre pendant que le niveau de la nappe phréatique ne cesse de descendre, et pour cause, il faut par exemple 180l d'eau pour 1kg de tomates.

La philosophie des pionniers du bio a disparu, ils sont soumis au système de l'économie de marché et se font imposer des exigences qui sont loin d'être naturelles.