



FEUILLE DE CHOU n°2

22 janvier 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Betteraves, rutabagas pommes de terre, carottes, oignons, radis d'hiver, poireaux, salades d'hiver

AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :
samedi matin et jeudi matin
chez Alain et Isabelle
à Saint-Martin en Bière*

Prochaines distributions

29 janvier :

- légumes,
- pain,
- œufs (possibilité de commander des pommes de terre bio par 5 ou 10 kg, 1 euro le kg ; s'adresser à Claire Bouley),
- agrumes, huile d'olive

Dernière distribution de légumes : le 5 février 2015

La nouvelle saison reprend le 16 avril 2015

Même si la première distribution se fera en avril, merci de retourner vos contrats remplis, ainsi que vos chèques rapidement.

Cela permet à notre maraîcher de prévoir plus facilement ces cultures, ces entrées d'argent, ... et cela nous permet au bureau, de faire un meilleur suivi de l'association.

PROCHAINS DISTRIBUTEURS

29 janvier : Annie Leveau et ?

*Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui :
Stéphane et Annie*

Ordre du jour de l'AG du 7 février, 17h :

- Bilan de l'année 2014 : rapport moral et financier et prévisions 2015,
- Election des membres du collège (n'hésitez pas à vous porter volontaire, nous avons des démissionnaires)
- Adhésion à l'association (vous pouvez pré-remplir l'adhésion en PJ et l'apporter à l'AG)
- Apporter le contrat légumes ainsi que vos chèques (si vous ne l'avez pas déjà fait avant)
- Divers, selon questions. Ce sera le moment d'échanger avec les « anciens », **avec les producteurs** (légumes, oeufs/poulets, fromages de chèvre, pain, ...) qui nous feront chacun un bilan de leur activité et une présentation de leurs projets.

LIVRAISON D'AGRUMES

Jeudi dernier les pré-commandes pour les agrumes approchaient les 900kg alors que le producteur n'en avait que 460kg.

Les premiers arrivés furent les premiers servis.

Domage pour les autres.

Bonne nouvelle cependant, le producteur revient le **29 janvier**. Il aura de l'huile d'olive mais pas forcément des mandarines.

Pour plus d'infos contactez Sabine !

(sabine.lemoing@hotmail.fr)

ZOOM SUR L'OIGNON

Passeportsante.net

L'oignon est un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il en existe plusieurs variétés, dont certaines sont particulièrement riches en antioxydants. L'oignon fait partie de la grande famille des alliés et, tout comme l'ail, on lui attribue certaines propriétés bénéfiques pour la santé.

Des études indiquent que la consommation de légumes de la famille des alliées (oignon, ail, échalote, ciboulette, oignon vert, poireau) pourrait avoir un effet protecteur contre les cancers de l'estomac et de l'intestin.

Source de vitamine B6 et vitamine C.

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