

# LE CRI DE LA COURGE



Bulletin d'information de l'AMAP de Chaponost - n°01 - Mai 09

## Edito

**Bienvenue dans le petit monde BIO de Chaponost !**

Ca y est, c'est fait ! Il existe désormais une AMAP à Chaponost, CHAPO'BIO est née et les premières distributions de légumes ont eu lieu !

Bienvenue à tous nos adhérents «consomm'acteurs», à nos producteurs, et à tous ceux qui soutiennent notre action.

CHAPO'BIO prend donc vie et avec, sont nés un blog (<http://chapobio.canalblog.com/>) et une feuille de chou (comprendre : une lettre d'information). Cette lettre, c'est «le cri de la courge», un espace d'information qui vous expliquera tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur notre AMAP, sans jamais avoir osé le demander. Mais aussi et surtout un espace de communication, de partage et de libre expression entre tous les adhérents. Et bien, osez maintenant, parce que ce journal c'est le vôtre ! Créons du lien, partageons nos bonnes vieilles recettes et apprenons à mieux nous connaître !

Mais, au fait, CHAPO'BIO, c'est qui, c'est quoi ?

CHAPO'BIO c'est d'abord une rencontre entre vous et nous.

VOUS, qui partagez notre philosophie, celle de préserver une agriculture paysanne locale, de consommer des produits de qualité dans le respect de notre environnement, et d'agir socialement pour un monde plus solidaire.

NOUS, une équipe de bénévoles (une douzaine), qui consacrons, depuis 6 mois, du temps et de

l'énergie à faire que ce projet prenne vie.

J'annonce donc la naissance de l'association en remerciant cette équipe pour leur engagement, leur enthousiasme et leur bonne humeur. J'en profite pour remercier également le centre social, sa directrice, ses animateurs, ainsi que la municipalité pour leur soutien précieux.

Laissons maintenant s'exprimer notre cri de la courge et longue et heureuse vie à CHAPO'BIO.

Jérôme Digne

## A la une...

**Une AMAP est née à Chaponost ce printemps...**

AMAP, késako ? Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne, bon sang mais c'est bien sûr ! Ainsi Chapo'Bio est né en ce printemps 2009. Eh oui, c'est le nom de l'AMAP de Chaponost, qui a été baptisée de ce nom et voté à la majorité des participants lors la réunion du 4 février.

Enfin soyons sérieux ! Sa vocation ? Promouvoir une agriculture de proximité, écologiquement saine, économiquement viable, socialement équitable. En d'autres termes, cela veut dire...

## Écologiquement saine & durable

Chapo' Bio cherche d'abord à préserver une agriculture paysanne locale, près de chez nous, et avec un producteur engagé dans des pratiques agricoles éco-

logiques et un maintien de la biodiversité. Nous avons alors choisi comme producteur de légumes : Florent Grillet qui s'est installé en 2008, sur des terrains bio à Chaponost. Il vous en dira plus lors des distributions du mardi ! Pour le moment, les légumes sont à l'honneur ! Nous n'oublions pas les autres produits bio... et nous espérons avoir l'heureuse nouvelle de pouvoir vous offrir très bientôt des fruits et autres produits bio !

## Économiquement viable

Notre volonté est que les adhérents s'engagent dans la durée avec le ou les producteur(s) en payant notamment à l'avance les paniers. Et puis, action solidaire oblige, nous soutenons le producteur dans des éventuels aléas de production. Espérons que la météo soit avec nous toute l'année !

## Socialement active, solidaire et équitable

Nous souhaitons que l'AMAP soit un lieu d'échanges entre nous tous mais aussi et surtout avec nos producteurs de légumes, de fruits, de fromages, de viandes... lors de nos rencontres hebdomadaires du mardi soir. Vous venez juste avec vos cabas, sacs, « chariotes », caquettes... pour récupérer vos légumes et éventuellement faire du troc avec d'autres adhérents si vous n'aimez pas l'artichaut ou la courge par exemple ! Rappelons que les prix des paniers de légumes sont de 7,50 euros pour 2 pers et 15 euros pour 4. Nous voulons que ces prix restent accessibles pour un grand

nombre de personnes sur Chaponost. Nous avons également mis en place le panier « solidaire » (offert grâce à vos dons !) qui sera redistribué chaque semaine, via des associations chaponnoises, à des familles qui en ont besoin.

Au fait, on vous l'a déjà dit, mais bon... Vous allez nous aider de temps à autre (pas plus de trois fois par an, promis !) à distribuer les paniers le mardi de 19 à 20 heures. En page 2 et sur notre blog (<http://chapobio.canalblog.com>), vous trouverez le mode d'emploi de la distribution. Je vous rassure, c'est simple, il faut d'abord s'inscrire sur le planning...

Voilà, comme on dit pour les modalités pratiques. Mais surtout, ce que nous aimerions, c'est que nous soyons, tous ensemble, créatifs, innovants pour inventer des moments d'échanges, de rencontres... et faire que l'éducation à l'environnement devienne un moment récréatif ! Alors avis aux esprits créatifs pour participer à la promotion du développement durable !

Et n'oublions pas l'essentiel : échanges, simplicité, convivialité et bonne humeur !



## Le coin des recettes

### CAROTTES GINGEMBRE ET RAISINS

Ingrédients :

5 grosses carottes  
1 centimètre de gingembre frais  
1 poignée de raisins secs  
2 gousses d'ail  
20 g de beurre ou margarine  
3 cuillères à soupe de crème liquide  
sel, poivre



Préparation :

Epluchez les carottes et le gingembre.

Taillez les carottes en petits dés et hachez finement le gingembre. Versez les carottes et gingembre dans un poêle avec la margarine. Ajoutez les 2 gousses d'ail écrasées et la poignée de raisins secs. Salez et poivrez.

Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 20 minutes. Les légumes doivent rester légèrement croquants.

Versez la crème liquide avant de servir et rectifiez l'assaisonnement.

Vous pouvez servir ces carottes avec du riz ou avec du quinoa.

## Brèves



Au fait, pourquoi la coccinelle? Parce que c'est le meilleur insecticide bio !

## Blog :

<http://chapobio.canalblog.com>



## A vos agendas

Pour fêter la venue de l'été et surtout se retrouver tous ensemble, nous vous invitons à venir le **mardi 23 juin à 19 heures** à l'installation de Florent Grillet (en face de la ferme du Milon à Chaponost). La distribution aura lieu comme d'habitude mais en direct de la ferme !

Nous vous proposons de nous retrouver autour d'un pique-nique que chacun apporte !

## En direct de Chapo' Bio : *La distribution, comment ça marche ?*

Vous avez indiqué vos disponibilités, mais qu'allez-vous donc faire lorsque vous tiendrez la permanence ?

C'est simple !

Pour démarrer, nous avons choisi d'être 2 pour chaque permanence. Il faut prévoir ce soir là d'être présent à 18h45 au plus tard et jusqu'à environ 20h30.

Arrivée donc à 18h45, vous installerez la salle et aiderez nos producteurs à préparer la distribution (déchargement et installation des différents produits).

Entre 19h et 20h, vous ferez signer la feuille d'émargement à chaque «chapo'bien» qui aura pris son panier (2 ou 4 personnes : tout sera indiqué sur la feuille à récupérer dans la boîte Chapobio à l'intérieur du Centre Social !).

A partir de 20h, vous aiderez nos producteurs à remballer et vous rangerez la salle. Afin de faciliter la mise en route, le planning de cette première saison est établi de manière à ce qu'un membre du CA soit présent à chaque distribution.

Claire et Cécile (responsables distribution) se chargeront de vous contacter pour vous rappeler votre

tour de permanence... (Merci de leur faire bon accueil !!!) C'est également elles que vous pourrez contacter (le plus tôt possible) en cas d'indisponibilité ....

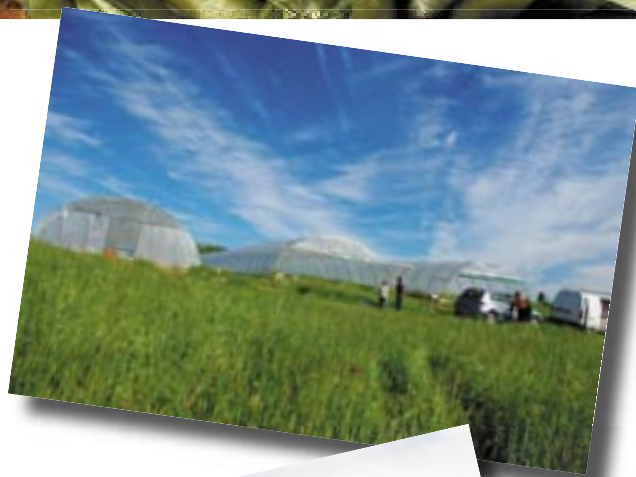
Et lorsque vous ne serez pas de permanence, venez simplement entre 19h et 20h avec votre panier pour le remplir !



## De la vie des champs :



*Florent Grillet,  
producteur de légumes bio à Chaponost, nous livre chaque semaine ses légumes.*



*Installé sur  
1,7 ha en  
face de la  
ferme du  
Milon*



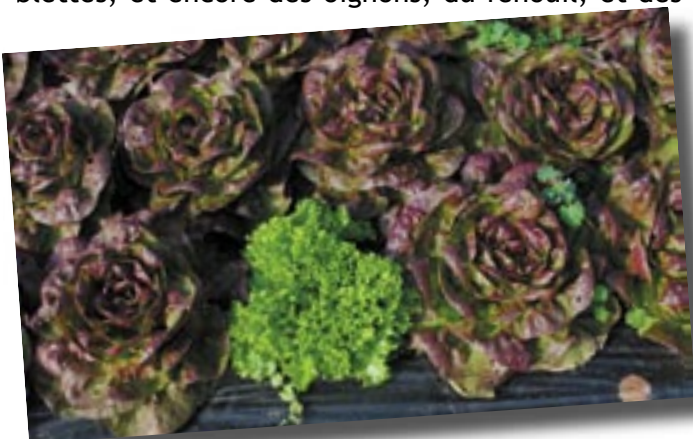
## Événement :

*Lancement de CHAPO'BIO : les contrats signés !*

L'AMAP a été lancée le mardi 31 mars avec la rencontre des adhérents entre eux et surtout la signature des contrats avec le producteur de légumes. Tout cela dans la simplicité, et la bonne humeur. En images, retraçons cette étape importante dans la vie de l'AMAP !



**Il y a** de la salade, du persil, des navets, des blettes, et encore des oignons, du fenouil, et des



pommes de terre nouvelles !  
Et pour l'été, les courgettes, les poivrons, les aubergines, les tomates sont déjà plantés !