



L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

PRINTEMPS
Mars 2014
N° : 19

Edito

La raréfaction avérée des énergies fossiles fait émerger des solutions de substitution

qui, au demeurant ne semblent pas poser question, tant leur bilan écologique paraît positif (énergie renouvelable, limitation de l'effet de serre, ...). Mais les effets pervers de leur mise en oeuvre peut vite les transformer en vraies fausses bonnes idées.

• **C'est le cas des biocarburants**, moins polluants que les énergies fossiles une fois dans le réservoir de la voiture, car permettant de réaliser des gains importants en émissions de gaz à effet de serre (environ 50 à 70% pour l'éthanol de canne à sucre et 60 à 90% pour les biodiesels fabriqués à partir d'huile végétale ou animale).

• Mais en est-il de même de leur production ? Pour produire ce biocarburant combien d'hectares de forêts doivent être détruits et remplacés par des champs de monocultures spécifiques (maïs, canne à sucre, tournesol, soja, colza, palme, ...), combien de changement d'affectation de terres agricoles utilisées jusqu'alors pour nourrir la population et maintenant réservées à gaver nos moteurs ?

• Trois conséquences majeures induites de la production de ces carburants verts peuvent être identifiées :

- Ils portent lourdement atteinte à la sécurité alimentaire mondiale.
- L'installation de cultures destinées à la fabrication de ces carburants entraîne une hausse des prix des matières premières à la consommation qui a de fortes répercussions sur les pays pauvres.
- la production de ces biocarburants est extrêmement dommageable pour la biodiversité (suppression des forêts, mono-culture intensive, ...).

Le détournement de terres agricoles : La dérive de vraies bonnes idées écologiques

• **Il en va de même pour la méthanisation** qui pourrait être une véritable réponse alternative au besoin énergétique si elle était envisagée dans un dessein plus

large, prenant en compte l'ensemble des composantes environnementales.

• Ce n'est sûrement pas la bonne manière de répondre à cet enjeu environnemental que de s'appropriier les terres agricoles locales, au détriment des autres paysans du territoire dans le seul but de cultiver les entrants du digesteur, ni d'intensifier l'élevage industriel d'animaux dont l'objectif initial, qui était de nourrir la population devient secondaire, le premier objectif étant de produire des excréments, « carburant » de l'atelier de méthanisation au détriment de la qualité de la viande produite.

• La méthanisation n'a de sens que si elle est pensée de façon intégrée à l'échelle d'un territoire et **en équilibre avec les bons usages des sols agricoles**. La priorité ne serait-elle pas d'engager une transition vers une agriculture vraiment soutenable et non d'essayer de verdir les dérives du système agro-industriel » ?

(*) Inspiré du site "Les Amis de la Terre"

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
- Recette saison : Page 7
- A la loupe : Page 8



Siège social : Maison des associations
56200 La Gacilly
Contact : amapmonde@laposte.net

EN BREF

Distribution :

• Reprise des distributions :

- La reprise de la distribution pour 2014 a eu lieu le 08 janvier, à l'exception des paniers de légumes dont la reprise a été effective le 12 février. La période de trêve de distribution de ces légumes est fixée entre le 04 mars et courant mai (en fonction des conditions météorologiques), période nécessaire de transition entre la fin des légumes d'hiver et l'arrivée de ceux du printemps.

Renouvellement des contrats :

• Dates de début de contrats les + proches :

- Pain	:	04/2014
- Farine	:	04/2014
- Confiture	:	contrat suspendu
- Produits laitiers ...	:	07/2014
- Miel	:	07/2014
- Poulets	:	09/2014
- Veau, boeuf, porc ..	:	à la commande
- Pommes	:	à la commande

• Modification du référent "Poulet" :

- Marie Cossé remplace Laurence Mafféïs et est désormais notre référente pour le contrat avec Jean-Paul Thomas, producteur de poulets. Coordonnées sur le site de l'Amap.

Calendrier de distribution :

• Le calendrier de distribution est à votre disposition sur le tableau sous les halles le mercredi. Vous pouvez également vous inscrire en envoyant un courriel à l'adresse de l'AMAP'Monde :

amapmonde@laposte.net

Ce calendrier est également consultable sur notre site : amapmondegacilienne.free.fr.

N'hésitez pas à vous y inscrire.

Sagesse amérindienne

• Quand ils auront coupé le dernier arbre, pollué le dernier ruisseau, pêché le dernier poisson, alors ils s'apercevront que l'argent ne se mange pas.

Tatanka Yotanka

PÊLE-MÊLE

Evénements :

• Manifestation à St Nicolas du Tertre. :

- Parce que la base même de l'existence de l'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) est

la défense d'une agricul-

ture à taille humaine, respectueuse de l'environnement et dont la vocation première est de nourrir les populations, quelques membres de l'AMAP'Monde ont participé à la manifestation de soutien à un de nos producteurs, le samedi 15 février à St Nicolas du Tertre.

- **Les faits** : La SAFER (Société d'Aménagement Foncier et d'Etablissement Rural), soutenue par un groupe d'élus de St Nicolas du Tertre, attribue 2 lots de terre agricole (7 ha et 38 ha) à la société agro-industrielle Texier pour lui permettre un nouvel agrandissement de son exploitation porcine, au détriment de la ferme de Gaëlle et René, candidat à l'achat du 1er lot de 7 ha. L'entreprise agro-industrielle porcine, déjà propriétaire de 107 ha devient une véritable ferme usine (152 ha), dont la production animale n'est plus qu'une matière première fournissant le lisier, « entrant » du digesteur de l'usine de méthanisation dans le seul objectif de produire de l'énergie.

- La méthanisation, est une solution alternative qui a toute sa place parmi les solu-



tions de production d'énergies renouvelables. Mais pour qu'elle s'intègre dans le concept de développement durable (environnemental, économique et social), elle doit tenir compte des ressources, comme des besoins des territoires. Et

dans ce cas cette décision met en difficulté la ferme de Ker-Oga et interdit toute installation de jeune paysan.

• **Semaine pour les alternatives aux pesticides :**



- Du 20 au 30 mars, c'est la semaine sans pesticides : Evénement national et international annuel dont l'objectif est d'informer sur l'impact des pesticides sur l'environnement et la santé.
- Elle a aussi, et surtout, pour vocation de promouvoir les alternatives à ces pesticides.
- C'est une initiative de l'association "Génération futures" et de l'ACAP (Action Citoyenne pour les Alternatives aux Pesticides) qui est un collectif d'organisations qui travaille ensemble sur les pesticides.

En savoir + : www.semaine-sans-pesticides.com

Producteurs :

• **Ferme de Ker-Oga :**

- Solaine, soeur de Gaëlle a rejoint l'effectif de la ferme depuis février. A Ker-Oga, pas de parité. René est entouré de Gaëlle, Solaine, Jeanne, Olga, Adèle et Lucie ... Un vrai coq en pâte !

- Avec les beaux jours, les vaches de la ferme retrouvent enfin le pré. Un vrai bonheur pour ces ruminants herbivores.

- Le taureau de la ferme, répondant au doux nom d'Hulk prend son travail à coeur avec une conscience professionnelle sans faille. De jolis veaux devraient bientôt augmenter le cheptel.

- C'est la fin de l'élagage. Les fagots sont prêts pour le prochain hiver.

• **Ferme "La Pyrénéenne" :**

- C'est la fin de la période de cabrotage (20 février - 20 mars) à la ferme La Pyrénéenne. Marie-Claude peut enfin souffler. Les chèvres ont mis bas et près de 100 chevreaux ont vu le jour. Le cheptel de la ferme s'est agrandi et comprend maintenant une centaine de chèvres. Ce qui permettra à Marie-Claude de poursuivre sa production de fromage tout en livrant une laiterie.

- Avec le beau temps, les chèvres daignent enfin sortir de la chèvrerie et gambader dans la prairie qui leur est réservée.

- Si vous êtes intéressé par une chèvre "en fin de carrière", contactez Marie-Claude. Il en reste 2.

• **Ferme de Bodlilien :**

- Dans le cadre de ses 50 ans, l'association "Nature et Progrès" participe à des actions de sensibilisation aux conditions de vie de la faune sauvage (en collaboration avec les associations "Arbres et compagnie" et "Trame verte et bleue").

- Dans ce cadre, des journées découvertes sont organisées soit dans des fermes, soit dans des jardins. La ferme de Dominique, notre paysan-boulangier, participe à ces journées en accueillant des étudiants d'établissements scolaires agricoles (03/04 et en automne) et le grand public (14/06). Une fête événement va être organisée par Nature et Progrès de Bretagne / Pays de Loire les 20 et 21/09 à St Nicolas du Tertre (invitation probable des Amaps).

Communication :

• **Nouvelles du site de l'AMAP'Monde :** suite

- Depuis sa mise en ligne, les internautes qui ont visité le site sont majoritairement des Bretons ... mais pas seulement :

REGIONS	VISITES
Bretagne	2100
Ile de France	350
Pays de la Loire	150
Rhone-Alpes	50
Aquitaine	30
Languedoc-Roussillon	30
Midi-Pyrénées	20
Provence-Alpes-Cote d'Azur	20
Centre	20
Poitou-Charentes	20

PAYS	VISITES
Switzerland	10
United States	10
Canada	5
Spain	5
Réunion	5
United Kingdom	3
Ireland	3
Belgium	2
Germany	2
Italy	2

UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

LE PRINTEMPS e nos producteurs



- Le printemps réveille non seulement la nature, mais aussi nos papilles ! Avec l'approche des beaux jours, naissent des envies de légèreté et de fraîcheur. Finis soupes et gratins, compotes et grises mines ! C'est le moment de fêter le renouveau dans notre cuisine en y alliant avec fantaisie le croquant, la tendreté, les couleurs et les saveurs des primeurs de saison.
- Après tous ces nombreux épisodes pluvieux, voici venu le temps des belles journées ensoleillées. Les oiseaux migrateurs sont de retour et les animaux hibernants se réveillent. C'est le moment de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux !

LA MAIN A LA PÂTE à la ferme de Bodlilien : Dominique paysan-boulangier

- Depuis tout petit, nous avons vu du pain à table : aliment central, le pain est un compagnon du quotidien. Si ses qualités lui permettent d'accompagner le salé ou le sucré, il sait aussi se suffire à lui-même. Qui a déjà résisté à l'appel du pain chaud ?
- La France est une "civilisation du pain" et cet aliment fait partie du repas traditionnel "à la française". Les habitudes alimentaires évoluent, les façons de le consommer aussi, mais il reste présent dans nos repas : le pain est un aliment classique et moderne qui rassemble. Et en plus il peut être bon pour la santé (en tout cas, celui de Dominique l'est).



- Paysan-boulangier, c'est ainsi qu'on désigne ces agriculteurs qui cultivent eux-mêmes les céréales, les stockent et les transforment en farine, avant de fabriquer leur pain et de le vendre.

- L'étape préliminaire, pour Dominique est la coupe de « perchots », principalement de châtaigner, effectuée en période hivernale et stockés « chomés debout » puis coupés en fonction du besoin en morceaux de 35 cm. Ce sont ces buchettes qui alimenteront le four à pain.



- La fabrication du pain se fait 2 fois par semaine, le mardi et le vendredi, avec une fréquence de 2 fournées par jour. Le processus commence toujours la veille de chaque journée de boulange avec, vers 18h, le réveil du levain de la dernière boulange conservé au frigo en le rafraîchissant avec de l'eau tiède et un peu de farine. Ensuite Dominique prépare les ingrédients en fonction du besoin du lendemain (type et quantité de pains) : farine, eau, sel, levain, levure de boulanger, pépites de chocolat, ... Vers 21h le levain rafraîchi une 1ère fois sera de nouveau "rafraîchi tout point" le rendant prêt pour une utilisation le lendemain. Il sera conservé dans une étuve le maintenant à la

bonne température (~20°C). Les proportions appliquées pour 1 Kg de pain sont les suivantes : 750g de farine (80 % froment et 20 % seigle), 450 g d'eau, 12 g de sel et 20 % de levain.

- Le pain est le fruit d'un complexe et long travail se décomposant en 4 étapes principales : le pétrissage, le pointage, l'apprêt et la cuisson.

- **Le pétrissage** réalisé à la main dans un pétrin en bois commence par le **frasage** consistant à mélanger de façon homogène les différents ingrédients constituant la pâte : farine, eau, sel et levain pour le pain au levain ou pouliche pour le pain à la levure. Une période de repos, appelée **autolyse** suit ce frasage afin de permettre à la farine d'absorber une partie de l'eau. Pendant cette période de repos de la pâte, un début de fermentation s'opère. Enfin, le **pétrissage** termine cette étape et développe les qualités plastiques de la pâte.



- **Le pointage** se déroule en plusieurs phases : **Le pointage en masse** pendant laquelle se déroule la 1ère fermentation "en masse". C'est pendant cette fermentation que se développe l'arôme du pain. Après cette phase, Dominique, à l'aide du coupe-pâte, extrait du pétrin une partie de la pâte correspondant au poids du pain souhaité (1,2 kg pour un pain d'1 kg) pour former le pâton.

La main à la pâte à la ferme de Bodliguen (... Suite)

Le boulage, lui permettant de façonner ces pâtons en boules, est suivi d'un temps de repos nécessaire à **la détente** de la pâte.



- **L'apprêt** est la période de seconde fermentation. Elle comprend **le façonnage** qui consiste à donner la forme définitive au pâton et **l'apprêt** proprement dit qui consiste à mettre le pâton soit dans un banneton (boules), soit sur couche (pita), soit dans un moule (pains spéciaux).



- **La cuisson** est la dernière phase du processus. Elle a été initiée par la mise en chauffe du four (9h00 pour la 1ère fournée). Dominique pratique, avant l'enfournement, une scarification sur le dessus du pain appelée "grigne" qui permettra aux pains de se développer en évitant de se déchirer sur les flancs et participera également à son côté esthétique.



L'enfournement (11h30) se fait avec une planche à pain saupoudrée du son fin issu de la mouture du blé afin d'éviter qu'il n'attache. La température du four est approximativement comprise entre 250 et 300 °C. Le pain est déposé à même la sole du four (four Shegi à 2 soles tournantes). Un récipient d'eau permet d'humidifier l'intérieur du four afin d'éviter l'assèchement de la croûte du pain. La durée de cuisson est variable en fonction du type de pain : 1 heure pour le pain d'1 kg, 35 ' pour le pain de 500 g, 5 ' pour le pita, ...



- **En synthèse** : Le début de la journée commence tôt pour Dominique (6h00) avec la réalisation, respectivement, du pétrissage du pain au levain, du pain du mois, du pain brioiché et du pain sur pouliche (à la levure de boulanger). Vers 9h00 vient le temps de



l'allumage du four et du façonnage de ces différents pains dont les pâtons seront déposés, soit dans des bannetons, soit dans des moules soit en couches.

Vers 11h30, c'est le 1er enfournement pour une sortie du four entre 12h00 et 12h30. La seconde fournée se fera après celle des pains plats (pilas), dont le temps de cuisson, trop court implique une fournée et un suivi spécifiques.



- Tous ces pains seront vendus en circuit court : à la ferme, dans les Amaps locales et dans des lieux de dépôts spécifiques (particulièrement à Guer où des clients fidèles se regroupent et s'organisent pour la distribution).

- Pour la partie Paysan de son métier, Dominique cultive plusieurs variétés de blé tendre, du sarrasin, du seigle et du lupin en pratiquant, bien évidemment la rotation des cultures. C'est lui qui sélectionne et réalise ses semences.

- Petit rappel : Si vous voulez connaître le processus du tri des grains de blé à leur mouture, reportez-vous à la feuille de chou n° 14 "Hiver 2012".

Bon printemps à tous.
Dominique



Merci à Dominique pour son accueil, sa disponibilité et toutes ses infos sur son métier. Pour en savoir + : rubrique "photos" du site de l'Amap : www.amapmondegacilienne.free.fr



DISTRIBUTION

Printemps 2014

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
05/03/2014	X	En attente du rétablissement de Patrick		X	↑	X		(2)	X	X	X		
12/03/2014					↓				X				
19/03/2014	X		X ⁽³⁾		↓				X	X			
26/03/2014	X		X		↓				X				
02/04/2014	X			X	(1)				X	X	X		
09/04/2014	X		X		↓				X				
16/04/2014	X				↓				X	X			
23/04/2014	X		X		↓				X				
30/04/2014	X				↓				X	X			
07/05/2014	X		X	X ⁽⁴⁾	X	X			X		X		
14/05/2014	X				X				X	X			
21/05/2014	X		X	X	X				X				
28/05/2014	X				X				X	X			
04/06/2014	X		X	X	X				X		X		
11/06/2014	X				X				X	X			
18/06/2014	X		X		X				X				
25/06/2014	X				X				X	X			
02/07/2014	X		X	X	X	X			X		X		
09/07/2014	X				X				X	X			
16/07/2014	X		X		X				X				
23/07/2014	X				X				X	X			
30/07/2014	X		X		X				X				
06/08/2014	X			X	X				X	X	X		
13/08/2014	X		X		X				X				
20/08/2014	X				X				X	X			
27/08/2014	X		X		X				X				
03/09/2014	X			X	X	X			X	X	X		

Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Période de trêve des légumes. A confirmer.
 (2) Pommes à la commande.
 (3) Livraison des oeufs du 12/03 reportée
 (4) Livraison de poulets décalée au 21/05

LES PURINS (1) :

- LE BOULEAU

- Usage :

- Le purin de bouleau est utilisé :

- En préventif :

- contre les maladies cryptogamiques :
La tavelure des arbres fruitiers (Principalement du pommier, mais aussi du prunier et du poirier).

- Recette :

- Dans un récipient en plastique, mettre :

- 1 kg de feuilles fraîches de bouleau hachées
 - 10 litres d'eau de pluie.
 - Recouvrir le récipient pour ne pas que des insectes comme les moustiques par exemple, viennent pondre dans le liquide.

- Laisser macérer la préparation de 12 heures à 3 jours.

- Mélanger régulièrement.

- A la fin de la fermentation, filtrez.

- Utilisation :

- Pulvériser le purin de bouleau dilué à 1/5 à l'automne une fois après la chute des feuilles puis au début du printemps renouvelez le traitement 2 à 3 fois selon les précipitations.

En formant des tâches brunes sur les fruits ainsi que sur le feuillage, la tavelure peut provoquer un ralentissement net de leur développement.

● ● ● à suivre :

— Le Pissenlit / ...

(1) Origine Internet

RECETTE de Saison

Velouté de mâche (2) :

Temps de préparation :

- 10 minutes

Temps de cuisson :

- 25 minutes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 barquette de mâche (150 g)
- 30 g de beurre
- 1 grosse pomme de terre (200 g environ)
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel
- poivre

- Préparation :

- Faire revenir la mâche et la pomme de terre coupée en morceaux dans le beurre pendant quelques minutes.

- Ajouter 1 litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, du sel et du poivre.

- Faire cuire 25 min.

- Mixez.

- Déguster avec un peu de crème fraîche si vous voulez.

- Personnalisation :

- Il est possible, au moment de servir, d'ajouter quelques feuilles de mâche entières réservées et quelques dés de feta.



(2) Source : www.marmiton.org



A la Loupe

La mâche ⁽¹⁾



Description :

• La mâche est une petite plante herbacée annuelle de la famille des Valérianacées, potagère, dont les feuilles sont comestibles en salade. Elle est aussi appelée blanchette, boursette, clairette, raiponce, oreillette ou oreille-de-lièvre, valérianelle, valérianelle cultivée, herbe des chanoines, en Belgique, salade de blé, dans le midi de la France, doulcéta, doucette, gallinette, ou en Savoie,

rampon, ramponnet.

• originaire de l'Afrique, de l'Amérique du Nord et de l'Eurasie. C'est de cette espèce que sont issues les variétés cultivées consommées en salades à saveur douce, ses feuilles pouvant être mangées crues ou cuites comme des épinards.

Culture :

• Sauvage dans les terres anciennement labourées et les champs où elle pousse spontanément, surtout en automne. Elle peut supporter des milieux très arides hormis les déserts et n'a quasiment pas besoin de soins à part de l'eau.

Cultivée comme salade d'hiver, elle demande une préparation du sol, avant le mois de juillet.

Semis clair de juillet à octobre: semis à la

volée à raison de 1 000 graines par mètre carré ou semis en ligne avec des écartements de 20 centimètres de large favorisant le désherbage. Le semis en association avec d'autres légumes (poireau, tomate) favorise l'ombrage nécessaire à sa germination.

Récolte, de septembre à mars par les maraîchers de nos régions.

Usages culinaires :

• La mâche se consomme surtout crue, en salade. Elle se marie bien avec les betteraves, les pommes, les noix et les œufs durs. Sa saveur douce s'accorde également très bien avec les fromages frais comme le chèvre ou persillé comme le roquefort. Le truc pour bien l'assaisonner : comme elle est fragile, il faut l'assaisonner au dernier moment, de préférence

avec des huiles douces comme l'huile de noix, d'olive ou de pépin de raisin et peu de vinaigre.

• Elle est riche en bêta-carotènes et en oméga 3 (240 mg pour 100 g). Elle possède également très peu de calories (19kcal/100g) et est donc appropriée dans le cadre d'un régime.

BON A SAVOIR !

• Son histoire ressemble à celle du pissenlit et de l'endive : ignorée de l'Antiquité et du Moyen-Age, elle n'apparaît qu'à la Renaissance, d'abord à l'état sauvage puis en culture, à partir du XVII^{ème} siècle. De nos jours, c'est l'une des trois familles de salades la plus consommée. Elle se conserve sans problème 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org