



Edito

Le commandant de bord de la compagnie AMAP' Monde gacilienne et son équipage du bureau souhaitent à tous ses aimables passagers Amapiens une excellente année 2011 et espèrent vous revoir toute cette nouvelle année, sur notre ligne régulière : Les halles de La Gacilly, pour la distribution des produits et sur nos destinations solidaires (patates show, ramassage de cailloux, arrachage de mauvaises herbes, ... et autres chantiers variés en fonction des besoins des producteurs).

• La compagnie vous informe que l'année 2010 a connu une bonne stabilité du nombre de passagers amapiens (environ 50 familles) avec un turn-over relativement faible (quelques départs pour cause principale de contraintes professionnelles - déménagement - aussitôt remplacés par quelques nouveaux adhérents). Du côté du personnel au sol (nos producteurs) peu de changement si ce n'est le départ de Marie Jolivel (œufs) qui nous a quitté pour un problème d'éloignement et a été remplacée par Rachel et Philippe Rouxel de Rieux (bienvenue à eux). Quelques gammes de produits ont été enrichies : Gaëlle et René nous proposent désormais, en complément des produits laitiers déjà livrés, d'excellents fromages (tomme, crottin de chèvre, gruyère, ...) et de la viande 2 x an (porc, veau, boeuf). Dominique a également adapté sa production en nous fabriquant un pain à la levure de boulanger et un pain au levain de 500 gr en complément de ses pains traditionnels : pain au levain de 1 Kg, pain brioché, pain

Bonne année 2011
et bon voyage avec la
compagnie
AMAP' Monde gacilienne

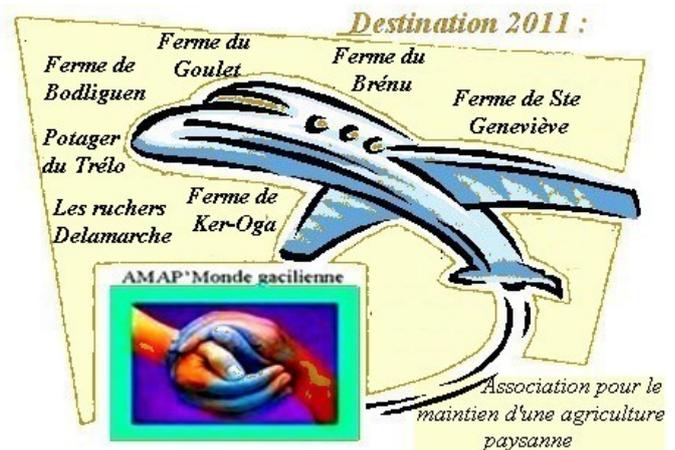
du mois. Les vergers Latapie ont initié un contrat mensuel pour les pommes. Quant à Julien (maraîcher), Gwénaél (apiculteur), Patrick (créateur de confitures), Christophe (volailles), ils vont

poursuivre le voyage en notre compagnie dans des conditions similaires.

• La compagnie vous rappelle que le rôle d'hôtesse et steward est assuré par les passagers eux-même, qui effectuent la distribution le mercredi soir (accueil des amapiens et service à bord : Préparation des tables, pesée des produits qui le nécessitent, ...). N'hésitez pas à vous inscrire.

De nouveau, très bonne année 2011, bon voyage "Amapien" à tous ... et beaucoup de plaisir dans l'assiette.

Catherine et son équipage



Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2 - 3
- Une saison dans les champs : Page 4 - 5
- Calendrier de distribution : Page 6
- Fruits/légumes de saison - Recette : Page 7
- A la loupe : La carotte : Page 8



EN BREF

Rencontre :



• La 1ère rencontre des AMAP régionales a eu lieu le 16/10/2010 à l'initiative de l'AMAP'Monde gacilienne et a été

bien accueillie. Toutes les AMAP de la région (Allaire, Guer, Malestroit, Ploërmel, Redon, St Just et La Gacilly) se sont retrouvées chez René et Gaëlle (sous la grange) près de St Martin.

• Le programme très riche de l'après-midi, a débuté par une présentation de chacune de ces AMAP (ancienneté, nombre d'adhérents, bureau, ...), suivie par un échange très enrichissant sur leurs différentes expériences (organisation de la distribution - pesée, préparation des paniers - animations, difficultés et succès rencontrés, ...). Cette présentation s'est poursuivie par une intervention de quelques producteurs :

- Gwénaél Delamarche a présenté son métier d'apiculteur et particulièrement la vie des abeilles : organisation de la ruche, rôle de chaque individu au sein de la société des abeilles dans la ruche, choix de la reine, ... (très instructif).

- René Sonney, notre hôte (éleveur et producteur de lait), a fait une visite commentée de sa fromagerie ... très suivie et fort appréciée (... René avait un argument convaincant : la dégustation de son fromage).

• La pause gourmande, préparée avec les produits de nos producteurs (pain de Dominique, légumes variés de Julien, confitures de Patrick, miel de Gwénaél, fromage de René) et de gateaux apportés par les amapiens a été dégustée avec beaucoup de plaisir par les petits et les grands.

• Pour clore cette journée un rendez-vous annuel a été pris pour renouveler cette rencontre, avec comme principe une organisation "tournante" sur le lieu de l'AMAP organisatrice.

Manifestations :

- Fête de la soupe :

• C'est sous la neige que s'est déroulée la 4ème édition de la fête de la soupe organisée par les artisans gaciliens (le dimanche 28 novembre).

Jean-Marc, le "soupleur" représentant l'AMAP'Monde nous avait concocté une soupe à base des légumes du potager de Trélo - Carottes, navets jaunes, poireaux, oignons - et de lentilles corail, aromatisée au curry. Cette soupe, évidemment bio ... et bonne, située sous le chapiteau au Bout du Pont a été très appréciée de tous (Recette disponible dans cette feuille de chou et sur le site de l'Amap).



• Les produits en présentation (légumes de Julien : potimarron, panais, poireaux, courge, radis noir, ...) ont attirés de nombreux curieux, demandeurs d'informations sur ces légumes plus ou moins connus et sur l'association et son fonctionnement (futurs amapiens ?). Ceux en dégustation (les produits laitiers - fromage et beurre - de Gaëlle et René, les confitures de Patrick, le pain de Dominique et le miel de Gwénaél) ont attirés quant à eux, de nombreux gourmands très heureux de retrouver le goût des produits d'antan (beurre baratté et pain au levain par exemple) et celui original, des confitures (potimarron / pomme / vanille).

• Le stand a été tenu par un roulement d'amapiens volontaires.

- Pomme d'orange :

• Comme chaque année Peillac organise du 05/12/2010 au 26/01/2011 la "Pomme d'orange" dont l'objectif est de redonner aux jeunes générations le rythme des saisons et de resserrer le lien social ...

DICTON DE SAISON

Manteau de neige dans les près,
Manteau de foin prochain été

PÊLE-MÊLE

Appel à cotisation :

- Le billet ... plutôt la cotisation pour l'année 2011 est de 10 €. Le bulletin d'adhésion vous sera envoyé par @-mail et mis à votre disposition lors des distributions de décembre et janvier. Il sera également disponible sur le site (rubrique "Infothèque - Formulaires divers").

Rencontre :

- Un contact a été initié avec la médiathèque intercommunale de Carentoir qui, dans le cadre de ses animations, organise un mois dédié à la petite enfance (février 2011) sur le thème de l'alimentation. Elle souhaite utiliser, pour la confection des menus enfants proposés, des produits frais et bio ... caractéristiques des produits livrés par les producteurs de l'Amap.

Actions solidaires :

- L'AMAP'Monde a prévu d'appuyer le dossier de création d'un abattoir de proximité à Sérent, abattoir destiné aux "petits" éleveurs. Un courrier, rédigé dans ce sens a été envoyé à la communauté de communes de Malestroit. Ce même courrier a également été envoyé aux Amap régionales afin de leur proposer de s'associer à cette démarche par l'envoi d'un courrier similaire.

Communication :

- Cette feuille de chou est la vôtre et attend de vos nouvelles (Edito, articles, photos, ...). Vous pouvez nous contacter le mercredi de la distribution ou par mail à l'adresse "amapmonde@laposte.net".
- Le site de l'amapmonde est également à votre disposition. Vous y trouverez reportages, calendrier de distribution, informations, contrats, ... Son adresse est "amapmondegacilienne.free.fr".

Distribution :

Attention ! Il n'y aura pas de distribution le mercredi 29/12/2010.

- La dernière distribution de l'année (22/12) sera festive (vin chaud et grignotage divers au programme). Nous en profiterons pour effectuer le renouvellement des contrats se terminant à la fin de l'année (pds laitiers, miel, poulet) et pour signer les nouveaux (viande, pomme, ...).
- Gestes amapiens : N'oubliez pas de ramener les cageots et filets (pommes), pots de confiture, boîtes à oeufs, bouteilles de lait, sacs papier, ... lors des distributions.

Nouveaux contacts :

- Un artisan de La Chapelle De Brain nous propose des produits de sa fabrication :
 - Nems végétariens, à la volaille ou au porc
 - Germe de soja
 - ...A suivre !

Permanence et clés :

- Une simplification de la gestion des clés des halles pour la permanence est à l'étude. Un jeu de clés des halles spécifique pour l'Amap a été demandé à la mairie. A suivre !

Assemblée générale :

- L'assemblée générale de l'association est prévue au début de l'année 2011 (1er trimestre). Nous vous communiquerons la date et le lieu dès qu'ils seront déterminés. Nous comptons évidemment sur votre présence.

PAROLES D'ANCIENS

Si à Noël les blés sont verts,
peu de pain pour les maîtres,
beaucoup de paille pour les bêtes



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER **D**e nos producteurs

Hiver : généralement considérée comme la période la plus froide de l'année. elle coïncide avec les jours les plus courts de l'année. Les plantes annuelles n'y survivent pas. La végétation est au repos, les bovins sont au régime "foin", ... Et nos producteurs ?

Eleveurs bovins (viande & lait) : Gaëlle et René SONNEY



• Gaëlle et René doivent d'abord assurer les tâches régulières, indépendantes de la saison : soin des bêtes (nourritures, allers et venues aux prés des Charolaises, traites bi-quotidiennes des Normandes, entretien des écuries, compostage du fumier, suivi des vêlages des laitières, ...), transformation d'une partie du lait en produits dérivés (crème fraîche, fromage blanc, beurre, ...) et 2 jours par semaine, en fromages (type : tomme et gruyère) qu'il faudra laver et retourner régulièrement pendant toute la période de leur affinage (plusieurs mois). La commercialisation de la production, à la ferme, sur les marchés et aux AMAP, représente également, pour Gaëlle et René une ac-

tivité régulière.

- en complément de ces travaux récurrents viennent les travaux spécifiques : ramassage de cailloux dans les prairies fraîchement retournées afin de les rendre propres à l'ensemencement pour la prochaine saison, mise en bouteille du jus de pomme et du cidre pressés à la fin de l'automne précédent, entretien du matériel agricole, des bâtiments (en cours de réalisation : une station de décantation-épuration pour les excréments des animaux), des clôtures, des chemins (empierrement), coupe de bois,



Maraîcher : Julien CHEDEVILLE



• La végétation étant au repos, vient le temps pour Julien de planifier la saison prochaine :

- Choix des légumes à cultiver et pour chacun d'entre eux, détermination du besoin nécessaire en fonction du nombre de paniers envisagés. Besoin devant se décliner en poids de semences, en nombre de plants à mettre en culture, en surface de terre à réserver, ... et préparer.
- Répartition de ces légumes par grandes familles dans les différentes parcelles en tenant compte de leur besoin, de l'association favorable ou défavorable de ces plantes entre elles, de la qualité de la terre résultante des cultures effectuées les saisons précédentes (rotation des cultures). Sans oublier les fleurs à planter entre les rangs de certains légumes en fonction de leurs propriétés (lutte contre les pucerons, ...).

- Cette répartition effectuée, en tenant compte de la sensibilité des cultures prévues, préparation du sol avec apport d'engrais organique si nécessaire (fumier plus ou moins décomposé, engrais vert, ...).

- L'entretien des bâtiments, leur extension (en projet : la réalisation d'un tunnel de forçage dédié à la réalisation des plans de légumes), la maintenance des installations (le circuit d'arrosage "goutte à goutte", les voiles de forçage, les serres, ..), du matériel (tracteur, ...) sont des activités de cette période hivernale.

- En parallèle, il reste encore à Julien la constitution des derniers paniers de la saison : soin et récolte des légumes, salades et aromates d'hiver (poireaux, betteraves, courges, oignons, mâche et autre chicorée, ...).

Paysan-Boulangier : Dominique BOURDON



• Après avoir semé, avec l'aide des chevaux, les 2.5 ha de blé et de seigle (mi-octobre), Dominique doit s'armer d'une des qualités indispensables du paysan : "la patience". Les céréales actuellement levées ne seront à récolter qu'en été prochain (Août).

L'accès aux pâturages, de part les fréquentes précipitations automnales, est devenu très difficile pour les chevaux, ce qui en restreint le travail. Cette période est pour eux synonyme de repos à l'écurie et pour Dominique de soins quotidiens à leur prodiguer : apport de nourriture, curage de l'écurie et 2 fois par semaine mise en ligne de ce fumier pour compostage. Le compost résultant du tas de fumier de l'année passée est épandu sur le potager et les champs qui seront mis en culture la saison prochaine.

• Le four à pain fonctionnant au bois, Dominique profite de cette période de dormance de

la végétation pour aller en forêt abattre du "percheau" qu'il devra couper au fur et à mesure de ses besoins en morceaux d'environ 35 cm. En même temps il coupe du bois pour la cuisinière de la maison qui est aussi son mode de chauffage. Le débardage de tout ce bois, environ 4 cordes pour le four à pain et autant pour la cuisinière de la maison, est effectué avec l'aide des chevaux.

• en complément de ces travaux saisonniers, Dominique doit assurer le traitement du quotidien :

- Tri des céréales et mouture du blé pour produire la farine
- Travail du levain, pétrissage
- Mise en chauffe du four (2 x semaine)
- Fabrication du pain (au levain principalement mais également à la levure, brioché, ...).
- Commercialisation de sa production, soit via les réseaux de consommateurs (Amap, ...), soit directement à la ferme.

Apiculteur : Gwénaél Delamarche



• L'hiver, les abeilles vivent au ralenti. Elles vont vivre pratiquement 6 mois dans la ruche, en boule autour de la reine pour se réchauffer. Elles circulent en permanence entre le centre au chaud et l'extérieur de cette boule où elles vont chercher de la nourriture pour réchauffer le groupe. En période froide il ne faut surtout pas bouger les ruches ni les ouvrir car le risque est de tuer toutes les abeilles de froid en déstructurant leur organisation.

• L'hiver est donc la période idéale pour Gwénaél pour assurer les tâches administratives et préparer le matériel pour la saison prochaine :

- Nettoyage des hausses et des boiseries avant de les remiser en attente du printemps.
- Fonte et gaufrage de la cire issue de l'extraction du miel (fabrication de feuilles de cire) pour préparer les cadres neufs.

– En plus de ce travail normal d'apiculteur, l'hiver 2010-2011 est un peu spécial pour Gwénaél qui doit réaliser tous les travaux de construction pour l'installation de ses bâtiments d'exploitation sur Josselin.

• C'est aussi la période propice au suivi des réserves des ruches identifiées comme « juste en réserve » lors de la visite d'automne. Un passage, début janvier sur tous les ruchers pour soupeser ces ruches permet d'identifier les ruches faibles en réserve. Gwénaél devra apporter à ces ruches trop légères, un complément de sucre candi qu'il fabrique et qui permettra aux abeilles d'atteindre mi-mars et le début des nouvelles récoltes pour se repeupler.

• L'automne et l'hiver sont aussi les périodes clés pour la commercialisation du miel car c'est lorsqu'il fait froid que la plupart des personnes en consomment.



DISTRIBUTION

Hiver 2010 - 2011

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Viande ⁽¹⁾			
01/12/2010	X		X	X	X	X	X	X	X				
08/12/2010	X				X				X				
15/12/2010	X		X		X				X				
22/12/2010	X				X				X				
29/12/2010													
05/01/2011	X		X	X	X	X		X	X				
12/01/2011	X				X				X				
19/01/2011	X		X		X				X				
26/01/2011	X				X				X				
02/02/2011	X		X	X	X	X		X	X				
09/02/2011	X				X				X				
16/02/2011	X		X		X				X				
23/02/2011	X				X				X				
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				
06/04/2011	X		X	X		X		X ⁽²⁾	X				
13/04/2011	X								X				
20/04/2011	X		X						X				
27/04/2011	X								X				
04/05/2011	X		X	X	X	X			X				
11/05/2011	X				X				X				
18/05/2011	X		X		X				X				
25/05/2011	X				X				X				
01/06/2011	X		X	X	X	X			X				
08/06/2011	X				X				X				

Contrat en cours
 Contrat suivant

Fruits & légumes de Saison

Janvier :

Fruits :

Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), courge, citrouille, potiron, potimarron..., crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salsifis, topinambour, mâche, ail, échalote, oignon

Février :

Fruits :

Citron, kiwi, orange, noix, poire, pomme

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri-rave, chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, courge, citrouille, potiron, potimarron..., crosne, endive, fenouil, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), rutabaga, salsifis, topinambour, frites, laitue, mâche, échalote, oignon

Mars :

Fruits :

Citron, kiwi, noix, orange, pomme

Légumes / Salades / Aromates :

Betterave, cardon, carotte, céleri-rave, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salsifis, topinambour, laitue, mâche, oseille, échalote, oignon

(*) Source "Ekopédia"

RECETTE de Saison

(Par Jean-Marc Bourneuf)

La soupe de légumes et lentilles corail aux épices indiennes (Velouté) :

Ingrédients :

Pour 1,5 l d'eau :

- 200 g carottes
- 200 g poireaux
- 200 g navets
- 200 g oignons
- 200 g lentilles corail (*)
- 1 c.c de curry (ou autres épices indiennes – variante)

(*) les lentilles corail remplacent la pomme de terre, elles constituent un apport de protéines et de fer. (lentilles décortiquées disponibles par exemple dans les magasins du réseau Biocoop).

Préparation :

- Couper finement les légumes puis porter à ébullition dans l'eau légèrement salée.
- Rincer les lentilles puis les ajouter au bouillon de légumes.
- Laisser cuire à feu doux 20 mn
- En fin de cuisson ajouter une pincée de curry
- Passer au mixeur avant de servir.

Il ne vous reste plus qu'à déguster et faire déguster.

Bon appétit !

PAROLE DE SAGE

- Les terres sur lesquelles nous sommes sont des terres sacrées.
 - Elles sont la poussière et le sang de nos ancêtres.
- Plenty-Coup (festival photos La Gacilly).

A la Loupe

La carotte



Description :

- La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre 30 centimètres de haut, à racine pivotante, épaisse et allongée.
- Les feuilles sont profondément divisées et couvertes de poils.
- Les fleurs blanches, de petite taille, sont regroupées en ombelles composées, inflorescence caractéristique de la famille. Ces ombelles ont de 30 à 40 rayons, généralement incurvés vers le sommet. La fleur

Usages culinaires :

- Les carottes sont souvent consommées crues, râpées, en salade seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition des potées, des soupes, des purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en

Conservation :

- Les carottes d'hiver récoltées en octobre peuvent se conserver en cave, à l'abri du gel,

centrale, relativement plus grande, est rouge pourpre, ce qui distingue les ombelles de carottes au premier coup d'œil. Les fleurs extérieures ont des pétales inégaux, ceux situés vers l'extérieur étant relativement plus grands pour attirer les insectes pollinisateurs. La floraison a lieu de mai à octobre.

- Les fruits sont des diakènes, qui portent des côtes munies d'aiguillons participant à leur dissémination par les animaux.

sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur. Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

- Les fanes, sont parfois consommées en soupe, et on tire de l'huile essentielle des graines.

souvent dans du sable pendant quelques mois avant qu'elles ne deviennent boiseuses.

JULIEN L'A FAIT !

- Julien vient de nous livrer une carotte aux proportions exceptionnelles :

- Longueur : 30 cm
- Diamètre : 8.5 cm
- Poids : 980 gr

- Un kilo est généralement composé d'environ 8 carottes.



La carotte du potager de Trélo avec une carotte d'un potager amapien.

- Fable : La carotte qui voulu se faire aussi grosse que le boeuf
Une carotte vit un boeuf qui lui sembla de belle taille
Elle qui n'était pas grosse en tout comme un oeuf
Envieuse s'étend et s'enfle et se travaille
Pour égaler l'animal en grosseur
Disant "regardez bien ma soeur
Est-ce assez dites-moi ? n'y suis-je point encore ?
Nenni - M'y voici donc ? Point du tout. M'y voilà ?
Vous n'en approchez point". La chétive carotte
s'enfla si bien que Julien l'a fit sienne.
Le monde est plein de gens qui ne sont pas plus sages
Tout bourgeois veut bâtir comme les grands seigneurs
Tout petit prince a des ambassadeurs
Tout marquis veut avoir des pages

Jean de la Fontaine ... un peu revisité