



## Edito

• Lorsque j'étais *haut comme trois pommes et un pruneau*, l'accès aux aliments de base se faisait tout naturellement dans la proximité immédiate.

Une visite chez le paysan voisin et le tour était joué. Un poulet élevé en plein air et au grain, une douzaine d'œufs ramassés directement dans le nid, une motte de beurre fraîchement sortie de la baratte, des légumes frais et sains récoltés dans le courtil à choux. C'était *bête comme chou* et ça me *donnait la pêche* ... j'étais *comme un coq en pâte*.

• Depuis, les saisons ont passé, j'ai grandi *comme une asperge* et les choses ont bien changé. La société de consommation est arrivée et avec elle la grande distribution qui voulut en *tirer les marrons du feu* en cherchant à *me presser comme un citron*. J'en avais *gros sur la patate* de voir ce changement. Désormais, pour faire les mêmes achats il me faut prendre la voiture pour aller au supermarché. Avec un chariot dont généralement une des roues est coincée, je dois parcourir de nombreux étals dont je n'ai rien à faire, subir la réclame en bruit de fond me ventant *leur salade* en me racontant des *trucs à la noix*. Il y a des moments où je préférerais être *dur de la feuille* (on me prend pour *une vache à lait* avec un *pois chiche* en guise de cervelle). Et *cerise sur le gâteau*, je dois *faire le poireau* un long moment en faisant la queue en *rang d'oignons* pour attendre mon tour à la caisse et finir avec la tête *comme une citrouille*. Sans oublier le risque, en revenant de cet hypermarché de me faire arrêter *par une aubergine*, prendre *une prune* et me faire embarquer dans le *panier à salade* pour avoir appuyé un peu trop *sur le champignon* (... sans toutefois être *bourré comme un coing*, n'exagérons pas !). Rien que d'y penser j'en *tremble comme une feuille* car dans un cas pareil je me retrouverais *fauché*

Et si le véritable progrès se mesurait en bien-être !!!

*comme les blés*, sans un radis en poche. Et je ne vous parle pas de *la volée de bois vert* que je prendrais en rentrant à la maison. Sensible comme *un cœur d'artichaut*,

j'en rougis déjà *comme une tomate*.

• Mais c'était sans compter sur le temps des AMAP. *Les carottes n'étaient pas cuites* car M. et Mme Vuillon nous avaient *arrangé ça aux petits oignons*. Le producteur ne travaille plus *pour des prunes* et peut mettre un peu de *beurre dans ses épinards*. Le consommateur, pour qui *un chou c'est un chou*, mange, en échange d'un *peu d'oseille*, des produits frais de qualité. La grande distribution, qui nous en a fait voir des *vertes et des pas mûres* va enfin faire partiellement *chou blanc*. Ce n'est donc pas *la fin des haricots*. Nous avons retrouvé proximité, convivialité, solidarité et bons produits... *et moi la pêche*.

**Moralité : Ne soyons pas des poules mouillées afin d'éviter de devenir les dindons de la farce. Sachons dire NON !** Alain



## Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 5
- Calendrier de distribution : Page 6
- Traitement du jardin / Recette saison : Page 7
- A la loupe : Page 8



## EN BREF

### Communication :

- **La plaquette de présentation** de notre Amap a été tirée et est mise à disposition dans les lieux publics les plus fréquentés (mairies, syndicat d'initiative, ...). Si vous souhaitez en avoir quelques exemplaires pour déposer dans un lieu vous paraissant adapté, n'hésitez pas à en demander au bureau. Elle est également dispo sur le site.

- Un projet national participatif de rédaction d'une nouvelle charte des Amap va être lancé. Chaque Amap sera consultée pour donner son avis et faire des propositions. Ce projet devant se poursuivre toute l'année 2013 (date de validation de cette nouvelle charte : 11/2013).

### Distribution :

- **Les renouvellements de contrats** <sup>(1)</sup> :

- 05/09 : Fromage de chèvres  
Poulets
- 03/10 : Confiture  
Farine  
Légumes  
Pain

<sup>(1)</sup> **Important** : *Quel que soit le produit, il est toujours possible d'adhérer à un contrat en cours. Son coût sera calculé en fonction du nombre de livraisons restantes.*

- **Légumes** : Une étude est en cours pour nous proposer un contrat "année civile" (nn paniers sur 12 mois avec une interruption entre l'hiver et le printemps). Objectif : + de souplesse.

- **Pommes** : La production de pommes ayant été en deçà de la saison dernière, à la demande du producteur, il n'y aura pas de contrat pour cette saison 2012 - 2013. Les pommes seront livrées mensuellement suite à une commande groupée. La date de début de commandes vous sera précisée ultérieurement.

- Tout les contrats sont disponibles sur le site de l'Amap : "[amapmondegacilienne.free.fr](http://amapmondegacilienne.free.fr)".

## PÊLE-MÊLE

### Actualités :

- **Forum des associations :**

- L'Amap a participé au forum des associations organisé par l'USG le samedi 01/09. Un panier de produits distribués et des plaquettes de présentation de l'asso. permettaient aux visiteurs de comprendre son fonctionnement. ... Peut-être de futurs amapiens.



- **Randonnée Amapienne :**

- La randonnée pédestre amapienne prévue le dimanche 30/09 est reportée en raison de l'indisponibilité du producteur. Une nouvelle date sera programmée.

- **Vergers Latapie :**

- Le dimanche 07/10 une vente de pommes déjà cueillies sera organisée à la ferme Ste Geneviève à St Marcel de 14h00 à 18h00. Merci d'apporter le contenant (filet, panier, cageot, ...).

- **Fiscalité des Amap :**

- En mars 2012, devant l'Assemblée Nationale, 2 députés ont interrogé le ministre de l'agriculture sur le régime fiscal des AMAP. La réponse ministérielle qualifie de commerciales les AMAP, mais n'ayant pas de base taxable, elles n'ont pas d'impôt à payer.

- **Le salon Ille et bio :**

- Cette année il aura lieu les 12, 13 et 14/10.  
En savoir + : [www.illeetbio.org](http://www.illeetbio.org)

- **Une monnaie solidaire : Le Galléco**

- Ecllosion d'une monnaie solidaire en Ille-et-Vilaine pour participer au développement de l'économie réelle au lieu de l'économie financière. En savoir + : [www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)

- **Equi-cités : La Chapelle-Gaceline**

- Cette année un atelier décentralisé chez notre ami Dominique Bourdon. Programme complet des Ve 28 et Sa 29/09 sur : [www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr) (Flash-Infos)



# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

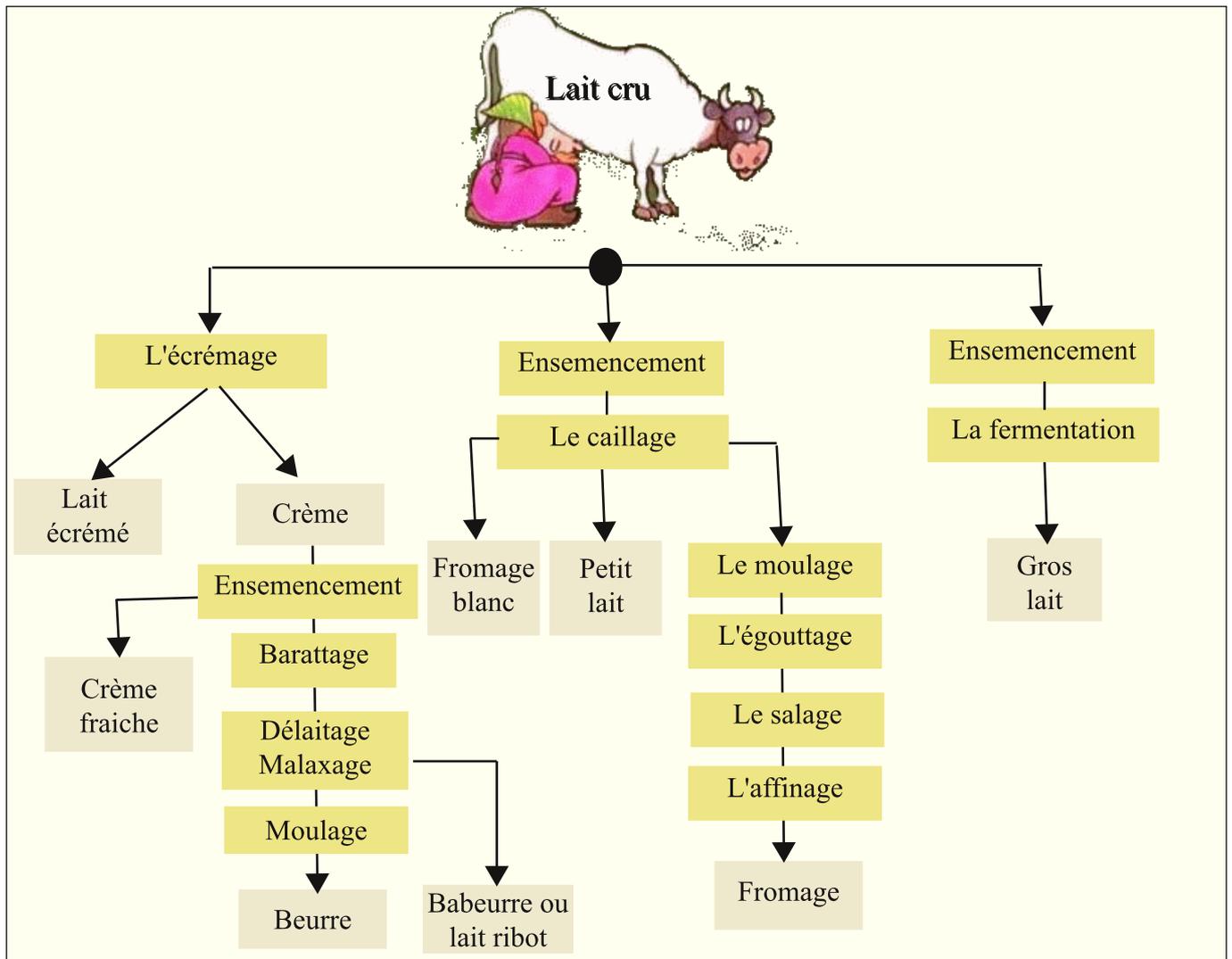
## L'AUTOMNE **D**e nos producteurs

**Automne** : C'est une saison intermédiaire se situant entre la saison chaude et la saison froide. Pendant cette période, les arbres se préparent à passer en dormance pour l'hiver et font des réserves qui serviront à la production des bourgeons au printemps. Pour nos producteurs c'est la saison des récoltes, notamment des betteraves, Blettes, Brocolis, Carottes, ... et des fruits de toutes sortes : pommes, poires, coings, raisins et fruits secs : châtaignes, noix, noisettes, ... C'est aussi la saison des labours.

### ● La fabrication des produits laitiers de la ferme de Ker-Oga : Gaëlle et René SONNEY



• De tous temps, l'homme a su exploiter la tendance naturelle des composants du lait à se séparer. Gaëlle et René ont su faire perdurer ces bonnes pratiques en nous fabriquant beurre, crème fraîche, fromage blanc, gros lait (yaourt breton) et autres tomme et gruyère qu'ils nous proposent le mercredi sous les halles. Pour fabriquer le beurre, ils recueillent la matière grasse. Pour faire le fromage, il attendent que les protéines du lait coagulent et forment le caillé. Pour faire le gros lait ... Voici un petit aperçu de leur processus de fabrication.



**Important !** L'ensemencement se fait avec des ferments lactiques (bactéries) provenant du produit recherché (gros lait pour du gros lait, ...) et à une température spécifique par produit.

### L'écémage :

• L'écémage est effectué mécaniquement en séparant le lait et la crème par centrifugation (La crème remonte naturellement à la surface du lait, mais l'écémage par centrifugation en accélère la séparation). Séparer la matière grasse du lait permet d'obtenir la matière première pour fabriquer de la crème fraîche et du beurre.

### Le barattage / Délaitage et malaxage :

• Le beurre est fabriqué à partir de la crème (il faut 20 litres de lait pour faire un 1 kg de beurre). Après écémage, on laisse la crème mûrir sous l'action des bactéries lactiques. Le barattage aboutit à la formation de grains de beurre qui sont malaxés pour les débarasser du babeurre (petit lait) et obtenir une pâte homogène.

### L'ensemencement / la fermentation :

• La fermentation est provoquée par l'action des ferments lactiques (ensemencement) qui amènent la formation d'acide lactique. Le lait chauffé estensemencé avec des bactéries dépendant du produit désiré. La fermentation lui donnera sa texture et son goût. Le lait fermenté proposé par Gaëlle et René est le gros lait (yaourt breton)ensemencé avec des ferments issus du gros lait.

### Le caillage :

• Le lait passe de l'état liquide à l'état gélifié selon deux voies.  
- L'acidification sous l'action des ferments lactiques qu'il abrite : le caillé obtenu se présente sous forme de flocons dans le lactosérum.

- L'action de la présure : issue de la caillette du veau non sevré, la présure contient des enzymes coagulantes. Sous l'action des enzymes, les micelles de caséine s'assemblent en réseau : le caillé obtenu a l'aspect d'un gel compact, que l'on peut découper pour en évacuer le lactosérum ou "petit lait".

### Le moulage, l'égouttage et le salage :

• Le caillé est mis en moule. Le lactosérum est expulsé par pressage du caillé. Les fromages dé-moulés sont plongés dans une saumure. Le salage inhibe le développement de certains micro-organismes et participe au goût et à l'aspect final du produit. René utilise chaque semaine 600 litres de lait qui donneront environ 60 Kg de fromage.

### L'affinage :

• Le caillé contient une flore microscopique vivante, présente à l'origine dans le lait ou ajoutée lors de l'ensemencement. Dans le hâloir (local où s'effectue l'affinage), ces micro-organismes trouvent les conditions de température et d'humidité favorisant leur développement. Les enzymes libérées par les bactéries, levures et moisissures transforment les protéines, la matière grasse et le lactose résiduel du caillé. Elles élaborent ainsi la texture, la saveur et les arômes typiques des fromages.

*Merci à Gaëlle et René pour toutes les infos de ces 2 pages et à "www.espace-sciences.org" pour les détails techniques utiles au rédacteur.*

## BON A SAVOIR !

### • Les constituants du lait de vache (Source : <http://www.espace-sciences.org>)

- Un litre de lait "standard" pèse 1 029 grammes, il contient en moyenne :

900 g d'eau soit 87,5 %,

48 g de glucides soit 4,7 % (sucres),

39 g de lipides soit 3,8 % (matières grasses),

33 g de protéines soit 3,2 %,

9 g de sels minéraux soit 0,8 %, dont 1 250 mg de calcium, des vitamines solubles dans l'eau :

- B1, B2, B6, B12, des vitamines solubles dans les graisses : A et D.



Christophe ROGER : Polyculteur-Eleveur, la ferme du haut Brénu à Maure de Bzh

## Rapport du stage de fin d'études en alternance de 2 jeunes amapiens : 11/07/2012

### 1 – Présentation :

• La ferme recevant les stagiaires est la ferme du Haut Brénu située sur la commune de Maure de Bzh. Le maître de stage, Christophe s'est installé en 2001 en polyculture-élevage (certifié Bio). Ses productions principales sont les volailles (poulets, pintades) et les veaux élevés au lait sous la



Une partie des pintades

mère. Environ 2500 poulets et 500 pintades sont produits chaque année et une trentaine de veaux qui têtent leur mère matin et soir. Les volailles ont accès à un parcours herbeux et sont nourries avec des céréales produites pour moitié sur l'exploitation. Les vaches sont nourries à l'herbe pendant la belle saison et au foin, betteraves et choux pendant l'hiver.



Une partie des veaux

Les 2 stagiaires amapiens, particulièrement attentifs et studieux étaient aidés par Sébastien, jeune étudiant voisin de Christophe, un habitué de la ferme.

### 2 – La mission attendue des stagiaires :

• Préparer pour l'hiver, un des maillons de la chaîne d'affouragement en vert des vaches de Christophe, en plantant choux et betteraves qui font partie de ces fourrages annuels précieux en année sèche. Le chou possédant une aptitude exceptionnelle à constituer une réserve sur pied de fourrage vert pendant une bonne partie de l'année.



Les rangs de betteraves

### 3 – Les outils à la disposition des stagiaires :

• Un tracteur, une planteuse et un lot de plants de choux et de betteraves élevés par Christophe dans une pépinière dédiée. Les semis ont été faits en avril/mai.



La planteuse

### 4 – La description des tâches attendues :

• Sébastien (le jeune voisin) a été préposé au tracteur qu'il devait conduire le long du dernier rang réalisé, à une distance prédéfinie par Christophe et doucement pour que nos 2 jeunes stagiaires ne perdent pas le contrôle de leur geste. Ceux-ci étant chargés de la lourde et difficile mission d'alimenter la planteuse, sans oublier de mettre les racines dans le bon sens et si possible sans sauter leur tour (challenge difficile et parfois, hélas, non respecté).



Les jeunes stagiaires

Christophe, quant à lui, se chargeant de l'alimentation des stagiaires en plants après déplantation



Les plants de betteraves

de la pépinière, coupe légère des racines et trempage de celles-ci dans une bassine d'eau.

### 5 – Conclusion :

• Ce stage a été très positif et enrichissant pour ces deux jeunes amapiens qui peuvent se prévaloir de l'acquisition de connaissances qui, s'ils persévèrent évidemment, est le présage pour eux, d'un avenir très prometteur.



La chienne Border-Collie de Christophe



# DISTRIBUTION

## Automne 2012

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
05/09/2012	X	X		X	X	X			X	X	X		
12/09/2012	X		X		X				X				
19/09/2012	X				X				X	X			
26/09/2012	X		X		X				X				
03/10/2012	X	X		X	X			X <sup>(1)</sup>	X	X	X		
10/10/2012	X		X		X				X				
17/10/2012	X				X				X	X			
24/10/2012	X		X		X				X				
31/10/2012	X				X				X	X			
07/11/2012	X	X	X	X	X	X		X	X		X		
14/11/2012	X				X				X	X			
21/11/2012	X		X		X				X				
28/11/2012	X				X				X	X			
05/12/2012	X	X	X	X	X		X <sup>(1)</sup>	X	X		X		
12/12/2012	X				X				X	X			
19/12/2012	X		X		X				X				
26/12/2012	X				X				X	X			
02/01/2013	X	X	X	X	X	X		X	X		X		
09/01/2013	X				X				X	X			
16/01/2013	X		X		X				X				
23/01/2013	X				X				X	X			
30/01/2013	X		X		X				X				
06/02/2013	X	X		X	X			X	X	X	X		
13/02/2013	X		X		X				X				
20/02/2013	X				X				X	X			
27/02/2013	X		X		X				X				
06/03/2013	X	X		X	X	X		X	X	X	X		
13/03/2013	X		X		X				X				

Contrat en cours    <sup>(1)</sup> X : date à confirmer

Contrat suivant

6

**Attention ! - Pas de contrat pommes cette saison mais une livraison à la commande.**

## LES PURINS (1) :

### 1 - LA FOUGERE :

• Parmi les plantes utilisées par les jardiniers pour favoriser un jardinage biologique, la fougère a un CV bien chargé en compétences pour une simple fille des sous-bois.... . Outre ses qualités d'insecticide pour lutter contre les pucerons verts et noirs, elle est efficace contre escargots et limaces et peut être un excellent paillage.

#### Recette :

- Cueillir 1 Kg de fougère qui pousse dans les landes ou les sous-bois. Elle porte de grandes feuilles. Récoltez-la avec un couteau lorsqu'elle est encore bien vertes. N'essayez pas de l'arracher à la main, car les frondes sont très coupantes.
- Faire macérer dans 10 litres d'eau de pluie (moins calcaire) durant 2 à 3 semaines dans un récipient en bois ou en plastique (pas de fer).
- Evitez de placer le bac à proximité de votre habitation, car l'odeur qui s'en dégage est forte et peu agréable !
- Mélangez régulièrement
- Filtrer ensuite pour éliminer tout résidu et avoir un liquide parfaitement propre.

#### Utilisation :

- **Pur :**
  - Fongicide : contre les maladies cryptogamiques (oïdium, rouille).
  - Insecticide : contre les pucerons et les cochenilles (en hiver).
  - Contre les limaces et les escargots (Tte l'année).
  - Enrichit le compost.
- **dilué à 10 % :**
  - Insecticide, notamment contre les pucerons et cochenilles (en début de printemps).

#### ● ● ● à suivre :

- La prêle
- Le sureau / Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

## RECETTE de Saison

### Quiche aux épinards :

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 3 oeufs
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 20 g de beurre
- 500 g d'épinards
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel, poivre

### Préparation :

- Lavez les épinards, retirez les côtes et essorez-les.
- Faites fondre le beurre dans une sauteuse.
- Ajoutez-y les épinards et faites revenir pendant 8 minutes. environ.
- Laissez -les ensuite refroidir dans une passoire afin d'éliminer le reste d'eau
- Hachez-les grossièrement.
- Battez les oeufs et la crème dans un saladier.
- Ajoutez-y les épinards.
- Salez, poivrez et incorporez ensuite la noix de muscade.
- Versez la garniture sur la pâte et faites cuire pendant environ 30 minutes.
- Laissez un peu refroidir avant de servir.

Bon appétit !



# A la Loupe

## L'épinard <sup>(1)</sup>



### Description :

• L'épinard est une plante potagère de la famille des Chénopodiacées. Originaire de l'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles. Il est cultivé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Il se cultive toute l'année dans les climats tempérés, fleurit en été en raison de la hausse de la température. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel.

• L'épinard est une plante dioïque, c'est-à-dire que des pieds différents portent soit des fleurs mâles soit des fleurs femelles.

• La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction.

Ses feuilles, lisses ou cloquées, sont d'un vert foncé.

### Usages culinaires :

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches, dans de nombreuses recettes.

Toutes les façons d'accommoder l'épinard lui conviennent.

Les toutes jeunes feuilles : sont très bonnes en salade.

Les feuilles arrivées à maturité : deviennent un

excellent légume cuit.

• Bon à savoir : comme elles ont un arôme prononcé, il est préférable de les mélanger avec d'autres ingrédients pour réaliser notamment des soupes, omelettes, tartes, gratins, farces à raviolis,

### Un peu d'histoire :

• L'épinard est originaire de Perse. Il a été introduit en France au début du XIIe siècle, puis à la Renaissance, popularisé par Catherine de Médicis.

Le terme « épinard » est une adaptation de l'espagnol *espinaca*, altération de *espina*, « épine ». La référence à l'épine vient de la forme

du fruit qui contient les graines : ceux des premières variétés à être connues étaient tous épineux. Ce n'est que plus tard dans l'histoire qu'on a découvert des variétés à fruits lisses et ronds.

### BON A SAVOIR !

#### • Conservation :

**Au réfrigérateur :** Quelques jours dans un sac de plastique perforé.

**Au congélateur :** Faites blanchir à la vapeur 1 à 2 minutes, essorez et mettez dans des sacs à congélation où ils se garderont quelques mois.

<sup>(1)</sup> Source : Internet wikipedia.org