



# L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

HIVER  
Décembre 2012  
N° : 14

## Edito

### • Avis à la population :

A partir de désormais et jusqu'à dorénavant, ce ne sera plus comme d'habitude ! Toute activité gratuite, parce qu'elle lèse insidieusement des industries prospères, créatrices de profits et fleuron de l'économie nationale, devra être, soit interdite, soit taxée au profit de ces dites industries pour cause d'intolérable concurrence :

- *La reproduction et multiplication gratuites des êtres vivants*, qui commettent en ce faisant un crime abominable, seront désormais lourdement taxées. Le paysan qui sème le grain qu'il récolte en préservant la biodiversité, devra payer une "contribution volontaire obligatoire" pour dégrader « consciemment de surcroît » le profit de gros semenciers, producteurs de semences transgéniques dont la descendance est programmée stérile.

- *L'utilisation de l'eau de pluie*, pour toute activité humaine, sera strictement règlementée. Les puits seront comblés, les réserves d'eau destinées à un usage domestique (arrosage des potagers, remplissage des chasses d'eau, abreuvement des animaux, ...) seront lourdement taxées. Il en sera de même pour l'eau de pluie directement utilisée pour un besoin personnel (par les maraîchers entre autres, l'utilisant pour l'arrosage de leurs légumes cultivés à des fins commerciales) au détriment des multinationales de gestion et distribution des eaux et de leurs actionnaires.

- *L'utilisation des rayons du soleil* sera formellement interdite dès lors que cet usage sera en concurrence directe avec une industrie marchande. Le vitrage des fenêtres, des serres des maraîchers (encore eux !) et toutes autres sources de lumière (trous de serrures, judas de porte, ...) devront être occultés afin de

### L'intérêt général : ... de la théorie à la pratique

permettre à ces groupes industriels, souffrant de cette concurrence perfide et malhonnête (fournisseur d'électricité, fabricants d'ampoules, ...) d'engranger leurs habituels profits.

- *L'usage de l'air* sera quant à lui taxé en fonction de l'attrait de son emploi. Une éolienne utilisée par un paysan pour puiser l'eau du sous-sol afin d'abreuver ses bêtes, d'arroser ses légumes (maraîcher encore et tjs !), sera doublement taxée. En premier lieu pour le vent qu'elle utilise pour tourner, mais aussi pour l'eau qu'elle en extrait. Il en sera de même du tarare de Dominique qui, utilisant le souffle de l'air pour nettoyer ses céréales, contribuera également à ce dédommagement. Quant au droit à respirer, une étude d'opportunité sur sa taxation vient d'être lancée et devrait faire l'objet d'un nouvel arrêté. Le lobby de l'industrie des bouteilles d'oxygène se déclarant "laissé pour compte" par ce bien utile concept d'intérêt général.

**Bonne année Amapienne à tous et que cette année 2013 ne soit pas l'apogée de la loi du profit au détriment de la loi de la vie.**

Alain



### Sommaire :

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



## EN BREF

### Distribution :

- **Commande de kiwis :**
  - La livraison des 201 Kg de kiwis a été effectuée le Me 21/11. Pour rappel, ces kiwis peuvent se conserver plusieurs mois, au frais sous un linge humide pour éviter qu'ils s'assèchent et éloignés des pommes. Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez les placer quelques jours dans un sac avec des pommes pour les faire mûrir au moment voulu.

- **Contrats :**

- Pensez à renouveler vos contrats :
  - Légumes : Hebdo (01-12/2013). Proposition d'un contrat "année civile" représentant 36 paniers Une période de trêve étant nécessaire, en attente des 1ères récoltes de printemps. Des paniers complémentaires pourront être proposés en fonction de la bonne volonté de Dame nature.

- Produits laitiers : Hebdo ( 01- 06/2013 )

- Miel : Bimestriel ( 01-06/2013 )

- Oeufs : Bimensuel ( 01-12/2013 )

- Fromage de chèvre : Bimensuel ( 01-12/2013 )

- **Calendrier de distributions :**

- Dernière distribution : le Me 19/12 (pas de distribution le 26/12). Cette distribution sera agrémentée d'un apéro fermier. Reprise le 02/01/2013.

- **Petit rappel amapien :**

- L'aide aux producteurs pour la distribution des produits est une obligation de la charte. N'oubliez pas de vous y inscrire.

### Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde est une association loi 1901. Chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2013 est fixée à 10 €. Le bulletin d'adhésion sera mis à votre disposition lors des distributions (décembre et janvier) et sur le site de l'Amap. Pour les nouveaux adhérents la cotisation 2013 est effective dès le mois de 11/2012.

### Communication :

- **Enquête de satisfaction :**

- Une enquête de satisfaction est à l'étude et vous sera envoyée dès que possible. Son but étant de recueillir vos remarques dans un objectif d'amélioration (organisation, distribution, contrats, ...).

## PÊLE-MÊLE

### Manifestation :

- 6ème fête de la soupe à La Gacilly : 25/11
  - La fête consiste, pour les visiteurs, à parcourir les rues de La Gacilly (échoppes d'artisans et commerçants) en goûtant les soupes proposées. Trois catégories de soupes concouraient : amateurs, collectivités et professionnels.
  - L'Amap, classée dans la catégorie "collectivités" devait proposer 30 litres de soupe.
  - La permanence a été assurée par Christelle Dauphas, Elise Caudeville, Céline Teillet, Catherine Soulainne et Fabrice Beun. Les soupes (Marie Cosse, Catherine Soulainne, Fabrice Beun) ont préparé la recette proposée par Marie Cosse à base de carottes et de pain.

### Association réussie :

- Un amapien s'associe avec Gaëlle et René. De cette association (oeufs "coqués" de Ker-Oga et poule couveuse de La Gacilly) sont nés 2 adorables poussins, prémices du pré-lude d'un processus industriel prometteur. L'entreprise s'appellera « DUR », en référence .... Toutes les taxes (Cf édito) seront à verser au lobby de cette entreprise.

### Carton rouge pour le CG 56 :



- En parcourant le journal de la région Bretagne 11/2012 on peut lire : *"la Bretagne à l'ambition de rassembler le monde agricole et les Bretons autour d'un projet durable et partagé. L'agriculture biologique étant bien sûr une priorité. La région soutient les initiatives locales comme par exemple la vente directe de produits biologiques"*. Rassurant.

- Mais le magazine "Morbihan" 10-11/2012 qui présente les déclarations du président du conseil général l'est un peu moins rassurant : *"Je pense d'abord à l'agriculture et à l'agroalimentaire. Certains nous engagent à changer de modèle, à revenir à une agriculture paysanne, celle de nos parents ou de nos grands-parents. Les soubresauts de Doux sont venus nous rappeler que seule une conception de cette filière en terme d'industrie est de nature à assurer son développement et la pérennité de l'emploi qui en découle"*. Effectivement l'exemple de Doux est assez éloquent !!!



# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER

e nos producteurs

L'hiver coïncide avec les jours les plus courts et les températures les plus basses. Pour survivre à l'hiver, certains animaux ont développé des adaptations comportementales et morphologiques (hivernage, hibernation, migration, ...). Les plantes annuelles n'y survivent pas. Les jardins et les arbres caducs sont au repos afin de résister à ce froid hivernal. ... Et nos producteurs ?



Retour sur une année bien arrosée au potager de Trélo (Julien Chedeville et Jean-Michel Coulon)



• Le monde maritime et le monde agricole ont beau avoir la météo en point commun, pour le maraîcher ... **de l'eau, point trop n'en faut.**



**Qu'une année comme celle-ci ne revienne jamais !** (paroles de maraîchers).

• On dit assez facilement que les paysans ont la plainte facile, et pourtant cette année, on pourra difficilement nier leurs récriminations. Alors petit retour sur cette anomalie météo qui nous a accompagné au cours de cette année maraîchère :

• L'hiver 2011 - 2012 a été globalement doux avec une petite quinzaine de froid sec en février. C'est souvent l'époque propice à la préparation des terres destinées aux premiers semis et plantations (pomme de terre primeur, oignons, ...). Donc jusqu'ici, tout va bien. Les oignons sont plantés en nombre et dans de bonnes conditions : l'année démarre bien ! Début février, la serre destinée à l'élevage des plants est pleine et les serres de culture sont prêtes. En mars, le temps est encore sec. Nous plantons en extérieur les légumes de printemps (salade, betterave, pois...).



• Le mois d'avril nous amène plus de 100 mm de pluie avec les premières conséquences :

- le mildiou fait son apparition dans les oignons, les pommes de terre et les tomates (même sous la serre !).

- notre organisation du travail se retrouve chamboulée car cela devient difficile de respecter notre calendrier des semis. Une fin de mois d'avril plus clémente nous permet de planter les pommes de terre de garde et d'assurer les premières protections à la bouillie bordelaise (à base de cuivre pour lutter contre le mildiou).

• Les mois de mai et juin nous apportent plus

de 150 mm de précipitations. Le mildiou avance maintenant au galop à tel point qu'à la mi-juin, nous ne sommes pas certains d'avoir de la tomate cet été. Nous maintenons les pommes de terre en vie jusqu'au début de l'été. Dans les potagers voisins, la tomate a déjà disparu et la récolte de patates s'annonce bien faible... Entre deux averses, nous en profitons pour entretenir les planches de carottes et autres légumes racine (désherbage manuel principalement).

• Un mois d'août plus estival (tout est relatif), ne nous permettra pas de sauver les melons mais profitera par contre aux légumes d'hiver comme les poireaux, navets et autres choux.

### • En conclusion :

- Nous récoltons 5 fois moins de pommes de terre que d'habitude.

- L'oignon ne se conserve pas et les 4 tonnes soigneusement entreposées en août dans les greniers fondent comme neige au soleil !

- C'est une année climatique assez exceptionnelle que nous venons de vivre. Mais nous nous rendons compte que nous avons moins de raisons de nous plaindre que d'autres maraîchers amis, pour qui ces conditions météo ont eu encore plus de conséquences néfastes.

- Finalement on ne se plaint pas, car même les pommes de terre nous envoient certains signes nous donnant des raisons d'espérer et d'aborder 2013 avec confiance.

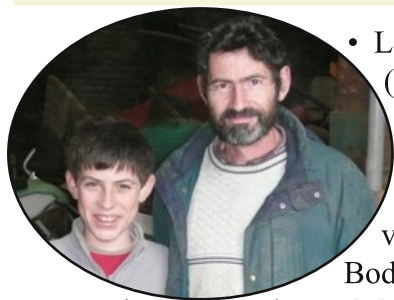


Bon hiver à tous et bonne année 2013.

Julien & Jean-Michel

## Le tri des céréales à la ferme de Bodliguen : Dominique Bourdon

• La farine provient principalement de céréales panifiables : blé et seigle. On peut y adjoindre, en quantité modérée des farines d'autre provenance : sarrasin, maïs, châtaigne, noix... Les céréales panifiables se caractérisent par la présence de gluten, ensemble de protéines aux propriétés élastiques, qui permettent d'emprisonner les bulles de dioxyde de carbone dégagées par la fermentation qui permet la montée de la pâte et crée la mie. Sans ajout de levain ou levure, le pain est dit « azyme ».



• La moisson terminée (mi août pour le blé et le seigle, début octobre pour le sarrasin) le temps est venu, à la ferme de Bodliguen, de procéder au tri des céréales. Ce tri ayant pour objectif de préparer les semences pour la prochaine mise en culture et de sélectionner les grains (blé, sarrasin) pour la fabrication de la farine.

• Le processus de tri comprend les étapes suivantes :

– Le **nettoyage** des graines consistant à supprimer toutes les impuretés qui y sont mélangés (les résidus issus du battage, les graines des plantes indésirables : la vesce <sup>(1)</sup> entre autres, les graines cassées ou vides, ...).

– Le **calibrage** en séparant les graines en deux catégories : les longues (avoine) et les rondes (blé) et pour chacune d'entre elles en trois tailles : Grosse, moyenne et petite.

– L'**enrobage** permettant de protéger les grains de la maladie « la carie du blé » <sup>(2)</sup>.

• Un premier passage réalisé au tarare permet



Chargement du tarare

de faire un premier nettoyage et calibrage grossiers. Le principe de ce « moulin à vent, trieur de grains » est de présenter les graines à trier devant une soufflerie éjectant au passage tous les résidus légers qu'elles contiennent (balle, graines vides, résidus de paille, poussière, ...). Ce premier nettoyage est suivi d'un premier calibrage réalisé par un tamis grossier supprimant toutes les graines hors gabarit (principalement les trop pe-

tites). Ce tarare a été mécanisé par Dominique : il est désormais actionné par un moteur électrique remplaçant la manivelle et sa trémie peut être alimentée par une vis sans fin récupérant les graines directement du silo.

• Les grains issus de cette première opération « tararienne » sont acheminés par une vis sans fin dans la trémie du trieur alvéolaire dont le but est d'affiner ce nettoyage et ce calibrage.

Le flux de grains transite par un calibre cylindrique équipé de grilles « tamis ». Là, il est débarrassé



Trieur alvéolaire

des résidus restants (mauvaises herbes, grains trop petits, grains cassés et paille) et calibré selon deux formes (longue ou ronde) et trois formats (gros, moyen et petit). Chacune de ces catégories étant ventilée dans une case spécifique du trieur permettant à Dominique de choisir les grains adaptés à son besoin (semence, farine, nourriture pour animaux : poules principalement). Pour la semence, les meilleurs grains utilisés nécessitent un dernier tri manuel afin de supprimer un maximum de grains de vesce dont le calibre, très proche de celui du blé, n'a pas permis au trieur alvéolaire d'isoler.

• Le bon grain est ensuite pesé et mis en sac de 25 kg.

● ● ● à suivre page 5

(1) **La vesce** : jolie plante légumineuse à fleur violacée, concurrente du blé, donc indésirable

(2) **La carie du blé** : Champignon à très fort pouvoir de propagation dont le mycélium croît à la place des cellules du grain. À la récolte, les grains cariés sont très légers. Ils s'écrasent à la moindre pression en libérant une poussière de spores noires non toxiques, qui va contaminer les grains sains et le sol au battage.

## UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS L'HIVER e nos producteurs

• Pour les grains destinés à la **semence**, il restera à Dominique la mise en œuvre de la dernière étape : **l'enrobage** des grains consistant à les recouvrir d'un produit d'enrobage naturel, évidemment homologué biologique que Dominique mélange à de la farine afin de les protéger de la carie du blé. L'enrobeuse utilisée à la ferme de Bodliguen est une bétonnière. Les grains ainsi enrobés devront être séchés avant d'être stockés en attente du semis. Cette étape d'enrobage, lourde en temps et coût, est indispensable pour garantir une semence saine.



• Dominique prévoit de cultiver 2 ha de blé et 0.5 ha de seigle (le besoin à l'hectare de semence est d'environ 140 à 180 kg). A cela il faut ajouter le besoin nécessaire à la fabrication de la farine pour le pain représentant approximativement 6 tonnes de grains.

• Pour les grains destinés à la fabrication de la **farine**, l'étape suivante est la **mouture** qui est



réalisée avec le moulin Astrié (à meules en granit) qui permet de moudre 15 kg de grains à l'heure. Le grain trié est chargé manuellement dans la trémie du moulin, puis passe entre les meules rondes en granit (meule inférieure fixe et meule supérieure tournante). A la sortie des meules un tamis cylindrique réceptionne la

mouture pour en extraire la farine issue de l'amande et du germe. Le son, formé de l'enveloppe, est acheminé vers un tuyau muni de filtres permettant de le calibrer (du plus fin au plus gros). Ce son peut être réintroduit par Dominique dans la farine pour le pain complet. Le son fin sert à fleurir la pelle à enfourner et à faire de la bouillie.



Merci ! à Dominique pour sa disponibilité et toutes ces infos. Si vous voulez des précisions n'hésitez pas à le solliciter. Des photos sont également disponibles sur le site de l'Amap (rubrique "Actualités - Photos").

### BON A SAVOIR !

**La farine de blé :** Le grain de blé est constitué de 3 parties : l'amande, le germe et l'enveloppe. L'amande et le germe permettent à Dominique d'obtenir la farine. L'enveloppe produit le son.

- Dominique nous propose chaque mois des sachets de farine BIO sur meule de pierre de 1Kg, produite à partir de céréales cultivées sur sa ferme selon le cahier des charges de Nature et Progrès, respectueux de l'environnement : —> **L'essayer c'est l'adopter !**
  - Farine de froment/seigle (20%) : Type 80 (Pain et pâtisserie )
  - Farine de Seigle (crêpes, crème patissière...)
  - Farine de Sarrasin ( Galettes ).

#### L'emploi de la farine par type

20 % farine de seigle, 80 % farine de froment	-> Pain au levain naturel et au levain / levure
100 % farine de seigle	-> Pain de seigle
100 % farine de froment	-> Pain de mie et pains spéciaux / briochés



# DISTRIBUTION

## Hiver 2012

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
05/12/2012	X	X	X	X	X				X		X		
12/12/2012	X				X				X	X			
19/12/2012	X		X		X				X				
26/12/2012													
02/01/2013	X	X	X		X	X			X		X		
09/01/2013	X			X <sup>(3)</sup>	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		
13/03/2013	X		X		↓				X				
20/03/2013	X				↓				X	X			
27/03/2013	X		X		↓				X				
03/04/2013	X	X		X	(1)			X	X	X	X		
10/04/2013	X		X		↓				X				
17/04/2013	X				↓				X	X			
24/04/2013	X		X		↓				X				
30/04/2013 <sup>(2)</sup>	X				↓				X	X			
07/05/2013 <sup>(2)</sup>	X	X	X		X	X		X	X		X		
15/05/2013	X			X <sup>(3)</sup>	X				X	X			
22/05/2013	X		X		X				X				
29/05/2013	X				X				X	X			
05/06/2013	X	X	X	X	X			X	X		X		
12/06/2013	X				X				X	X			

 Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Période de trêve : dates à confirmer  
 (2) Distributions décalées au mardi  
 (3) Distribution décalée d'une semaine

## LES PURINS (1) :

### 1 - LA PRELE :

• La préle est une plante sauvage dont la décoction renforce les défenses des plantes et le purin s'avère être un excellent fongicide naturel contre les maladies cryptogamiques telles que mildiou, rouille, cloque, moniliose, tavelure... Récoltez-la vers le mois de juin, en coupant ses tiges avec un couteau.

### Recette :

#### Décoction :

- 100 g de feuilles fraîches

Laissez macérer 24h dans 1L d'eau de pluie

Faites bouillir 30 min. et laissez refroidir

Filtrez avec un filtre à café ou un vieux collant.

#### Purin :

1 kg de feuilles fraîches

Laissez fermenter dans 10L d'eau de pluie pendant 2 semaines environ (la préparation est prête lorsqu'il n'y a plus de bulles à la surface)

Filtrez et versez dans un bidon (pas de fer)

Utilisez en pulvérisation en diluant le produit 10 fois.

### Utilisation :

Action préventive : en décoction, pour renforcer les défenses des plantes.

l'incorporer au terreau de vos semis

arroser le sol lors des plantations ou des repiquages : cela le désinfecte tout en le revitalisant.

Traiter ensuite régulièrement (tous les 15j. environ) les cultures sensibles pour prolonger son action via l'absorption racinaire.

Action curative : en purin qui s'applique au moyen d'un pulvérisateur.

On peut le mélanger avec de l'extrait d'ortie, de consoude ou de fougère selon les besoins des plantes.

### ● ● ● à suivre :

- La rhubarbe
- Le sureau
- Le Pissenlit / ...

## RECETTE de Saison

### Blinis de sarrasin (2) :

• Pour accompagner du saumon fumé quoi de mieux que des blinis au sarrasin

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 100 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de blé
- 3 œufs
- 30 cl de crème liquide entière
- 35 cl de lait
- 1/2 sachet de levure de boulanger
- 3 pincées de sucre
- 3 pincées de sel fin

### Préparation :

- Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
- Mélanger les jaunes avec les farines.
- Tiédir le lait et la crème, puis délayer la levure dans le lait et ajouter le tout au mélange précédent.
- Couvrir d'un linge humide et laisser reposer pendant 1 h minimum.
- Battre les blancs en neige, puis les incorporer délicatement à la pâte.
- Assaisonner le tout de sel et de sucre.
- Faites fondre une noix de beurre dans une petite poêle et versez une petite louche de pâte.
- Faire cuire lentement pendant 1 à 2 min de chaque côté.
- Réserver ensuite au chaud et renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.

### Bon appétit !

(1) Origine : [www.gerbeaud.com](http://www.gerbeaud.com)

(2) Origine : [www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)



# A la Loupe

## Le sarrasin



### Description :

• Le sarrasin est une plante à fleurs annuelle de la famille des Polygonacées cultivée pour ses graines consommées en alimentation humaine et animale. Sa tige est dressée, de 20 à 70 cm de haut, à feuilles en forme de cœur renversé, plutôt molles.

Les fleurs, petites, de couleur blanche ou rose, sont groupées en grappes serrées. Elles portent huit étamines et trois styles (partie allongée du pistil).

Les fruits sont des akènes à trois angles, qui

contiennent une seule graine. Leur maturation est très échelonnée, ce qui rend la récolte plutôt délicate.

Malgré son appellation courante de blé noir, le sarrasin n'est pas une graminée, et n'est pas une espèce du genre *Triticum* (genre regroupant les variétés de blé). Il est dépourvu de gluten, ce qui le rend difficile à utiliser en panification ou pour la confection des pâtes. Il est utilisable dans la confection de produits destinés aux personnes intolérantes au gluten.

### Usages culinaires :

• Le sarrasin est utilisé pour l'alimentation. Les graines sont consommées notamment en Pologne, Russie et Ukraine. Elles peuvent aussi être moulues. La farine au goût amer et de noisette est utilisée pour la confection : de galettes et de crêpes (dite de blé noir) plus particulièrement en Bretagne, en Corrèze (tourous), dans le Cantal (bourriols) et en région liégeoise (boûkètes), de pâtes japonaises (soba), de couscous (couscous au blé noir) ou de bouillie (kacha, consommé au petit-déjeuner

en Europe de l'Est). Les vrais blinis se font à partir de cette farine et celle de froment (pour moitié). Mouillés de beurre fondu et de crème fraîche, ils constituaient un repas de base à l'est de la Pologne d'avant la seconde Guerre mondiale. En Chine et en Inde, on en fait une bière traditionnelle, le chang.

Le sarrasin est une plante mellifère. Très appréciée des abeilles qui utilise son pollen comme élément nutritif.

### Et plus encore :

• Traditionnellement, notamment en Corée du Sud et au Japon, l'écale (ou cosse) de sarrasin est récupérée et nettoyée suite au décorticage de

la graine. Elle est utilisée comme rembourrage des oreillers.

### BON A SAVOIR !

#### • Bon à savoir pour faire des crêpes au sarrasin (autrement dit des galettes) :

- Plus la pâte est battue et reposée, plus elle va être facile à étaler.
- L'œuf, faisant office de liant, aide à « tirer » la pâte. On peut également ajouter un peu de farine de froment qui permet de stabiliser la pâte et d'aider, comme l'œuf, à tirer la pâte.
- Utiliser de l'eau froide pour travailler le sarrasin.