



L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

AUTOMNE
Septembre 2015
N° : 25

Edito

Au commencement était la main. Avant le verbe était le geste, avant le mot, le mouvement. La main est si évidente qu'on l'oublie. La main est pourtant à la base de tout ce qui est fait. Tout vient d'elle. Il y a la main qui tient, la main qui cogne, la main qui sème, récolte, caresse, la main qui écrit, souligne, soigne, enveloppe, développe, assène, martèle, la main qui hésite, ... Elle est le chaînon, la cheville ouvrière, le trait d'union entre l'imaginaire et le concret. C'est elle qui établit notre rapport au réel.

- Voyez la main de nos paysans qui, en pratiquant une agriculture de proximité, à l'échelle humaine, propre et saine, respectueuse de l'environnement, l'ont choisie comme principal outil.

- Voyez cette main d'Aude ou de Yannick qui, au Potager de Trélo, creuse, fouille, bêche ne laissant nulle place où elle ne passe et repasse. Car ici l'outil c'est elle (... ou la prolonge plus qu'il ne la remplace). Cette main qui aime tracer et creuser le sillon, semer, sarcler, biner, éclaircir, désherber, soigner, voiler, dévoiler, arroser avant de récolter ces légumes qui, chaque semaine, régaleront nos papilles.

- Voyez la main de Dominique, tâter du bout des doigts la farine pour en apprécier la finesse de mouture, mélanger cette farine à l'eau et au levain. Ici, l'outil c'est la main. Cette main qui aime tâter, palper, tripoter, papouiller, malaxer, tripatailler cette pâte pour en obtenir un pétrissage optimum. C'est encore elle qui découpe la pâte, la pèse et forme en boule le pâton qu'elle façonnera pour lui donner sa forme définitive. Un temps de repos plus tard, la voilà qui l'incise d'un grignage précis avant de l'enfourner. Un peu de patience et elle devra défourner cet excellent pain qui garnira notre panier.

L'ESPRIT fait la main LA MAIN fait l'esprit

• Et si, enfin ! nous comprenions qu'il n'y a pas d'activité manuelle sans réflexion, ni de création intellectuelle sans gestes concrets ...

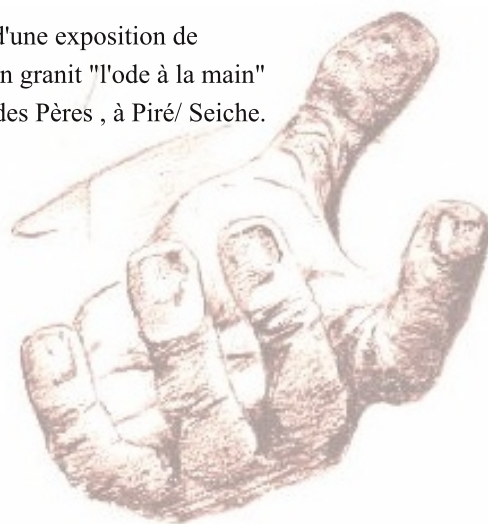
- Voyez la main de Gaëlle, Solenn ou René qui peut être douce, très douce, lorsqu'elle nettoie le pie de la laitière, ensemence son lait, découpe le caillé, le presse, l'égoutte et le moule, avant de caresser, pendant son affinage, le fromage obtenu. Mais cette main peut également être ferme dans la conduite du troupeau, dans le maniement des machines et autres activités du travail de la terre.

- N'est-il pas gratifiant de parvenir à faire quelque chose de ses mains ? Et lorsque le résultat tangible obtenu est sain, bon, apprécié de tous et de surcroît s'inscrit dans ce concept de développement durable, n'est-ce pas naturel d'éprouver ce sentiment de fierté ?

... Alors, peut-être que ce jour là, le travail manuel retrouvera sa juste place.

Alain (*)

(*) Inspiré d'une exposition de sculptures en granit "l'ode à la main" au château des Pères, à Piré/ Seiche.



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



Distribution :

• Distribution chez un producteur :

- Le 30/06 avait lieu notre distribution annuelle délocalisée. C'était Aude, Yannick et Hilda, nos maraîcher(e)s qui nous accueillait au Potager de Trélo à Carentoir.



Yannick, Aude et Hilda

- Yannick nous a fait une visite guidée des serres et des parcelles de cultures en pleine terre (on devrait d'ailleurs plutôt dire, en plein air car les cultures sous serres sont également en pleine terre). Au Potager de Trélo point de culture hydroponique ou agriculture hors-sol. Ici, c'est encore et pour longtemps dans la terre que les légumes trouvent les éléments nécessaires à leur développement (l'azote, le phosphore et la potasse) et c'est tant mieux.



Les visiteurs attentifs

- Cette visite nous a également permis de prendre conscience des difficultés que peuvent rencontrer les maraîchers au cours de la saison :

- **Sécheresse** impliquant un arrosage régulier avec beaucoup de manutention (déplacement des tuyaux et autres sprinklers),
- **Parasites** (mouches, pucerons, ...) demandant un travail supplémentaire de pose et dépose de voiles de protection.
- **Maladies** (mildiou, odium, ...) champignons pouvant être installés dans une parcelle et contaminer les plants saison après saison.

- ...

- Après cette visite très instructive sur le monde maraîcher, place à une petite collation autour des produits de nos producteurs (pain et jus de pomme de Dominique, fromage de Gaëlle, Solenn et René, légumes d'Aude et Yannick), suivi du



PÊLE-MÊLE

moment tant attendu de tous :

• l'assemblée générale.

- Catherine notre présidente, a dressé le bilan moral de la saison 2014-2015 en insistant sur le fait que le nombre d'adhésions était en baisse, ce qui avait des répercussions sur le nombre de contrats passés avec nos producteurs. Des solutions ont été discutées et parmi elles la création d'une distribution "portes ouvertes" mensuelle donnant la possibilité à des non adhérents d'acheter les produits en conservant l'objectif de leur proposer un contrat par la suite. Un essai va être organisé à la reprise afin d'en valider le concept.



- Fabrice, notre trésorier, nous a présenté le bilan financier de l'exercice. Bilan en équilibre sans demande de subvention en 2015.

- Pour clore cette assemblée générale, comme c'est la règle statutaire, l'élection du bureau a eu lieu avec cette année la démission du secrétaire "historique" de l'Amap (il était secrétaire depuis son origine) : Régis Etienne qui part sur la côte nord pour profiter d'une retraite bien méritée. Josiane Niron, adhérente de l'Amap depuis cette année s'est portée volontaire pour le poste de secrétaire et également pour remplacer Régis en tant que référent oeufs. Merci à Régis pour ces années de bons services et bienvenue à Josiane au sein du bureau de l'Amap'Monde.

Communication :

- L'été on peut trouver des tomates peu chères. Les variétés anciennes (cœur de boeuf, cornues des Andes, etc.) étant vendues à des prix bien plus élevés, la Gde distribution a eu la délicate attention de nous proposer des tomates ayant l'apparence et le prix des variétés anciennes mais qui ne sont en réalité que des tomates "industrielles" insipides. A éviter : les étiquettes ambiguës, tels que "tomates **type** cœur de boeuf". Vigilance, encore et encore !!!

● ● ● Suite !

• Implication dans la vie de l'association :

- Permanence :

Le nombre d'adhérents s'inscrivant aux permanence est faible ce qui induit une fréquence élevée pour ceux qui s'y inscrivent. En fonction du nombre d'adhérents chacun d'entre nous devrait logiquement effectuer une permanence tous les 2 mois, ce qui n'est pas excessif. Merci, pour ceux qui le peuvent évidemment, de penser à vous inscrire sur le tableau présent sous les halles les jours de distribution. Ce calendrier de distribution est consultable sur le site de l'AMAP'Monde :

["www.amapmondegacilienne.free.fr"](http://www.amapmondegacilienne.free.fr)

• Forum des associations :

- Les samedis 05 et 12 septembre avaient lieu respectivement le forum des associations gaciliennes (organisé par Gacigym) et le forum des associations de la communauté de communes (organisé par le hand-ball inter-communal). L'AMAP'Monde souhaitait y participer mais, par manque de volontaires pour assurer les permanences, a dû y renoncer. L'objectif de cette participation étant d'essayer de recruter de nouveaux adhérents ... et donc de nouveaux contrats pour nos producteurs.

• Fête de la soupe :

- Le 29/11/2015 les artisans gaciliens organisent, comme chaque année la fête de la soupe. L'AMAP'Monde participe généralement à cette manifestation toujours dans le même objectif, cette fête attirant beaucoup de monde. Un appel vous sera bientôt lancé afin de trouver quelques "Soupiers" et autres volontaires pour tenir la permanence du stand. Soyez nombreux à y répondre.

Événements :

• Campagne "Manger BIO et local, c'est idéal" :

- Dans le cadre de la campagne « Manger BIO et local, c'est l'idéal » du réseau FNAB (Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique) , rendez-vous avec les producteurs BIO du 19 au 27 septembre 2015 et faites bouger votre territoire.

- Manger bio et local pour créer plus d'emplois, protéger l'environnement et sa santé et œuvrer pour un profond changement dans l'agriculture et l'alimentation.

Toutes les informations utiles de cette campagne sur le site <http://bioetlocalcestli-deal.org/> et sur le site de l'AMAP'Monde (Rubrique "Flash-Infos").

• AMAP'Monde : Opération "Portes ouvertes" :

- Comme convenu lors de la dernière assemblée générale, l'AMAP'Monde va organiser sa première opération "Portes ouvertes". Afin d'en détailler l'organisation (calendrier, lieu, communication, programme, ...), une réunion du bureau de l'Amap et de quelques producteurs a eu lieu le 01/09 après la distribution. Les décisions suivantes ont été arrêtées :



- **Date** : Le premier mardi d'octobre qui permettra la présence d'un maximum de producteurs.

- **Lieu** : devant les halles, ce qui permettra l'utilisation des vitrines réfrigérées et le repli sous les halles en cas d'intempéries.

- **Programme** : Distribution normale "Début de mois" pour les adhérents sous contrats. En complément de cette distribution habituelle, afin de permettre à un maximum de personnes d'essayer les produits amapiens, ceux-ci seront disponibles à l'achat sans contrat, Soit directement comme sur le marché, soit par réservation d'un panier d'essai livré à S+1. Une dégustation sera également possible sur place en accompagnement d'un pot offert par l'Amap'Monde.

- **Communication** : Afin d'attirer le plus de monde possible l'information sur cette opération "portes ouvertes" va être diffusée dans les différents journaux locaux (Ouest-France, les Infos du pays, Infos locales). Des flyers et des affiches seront également distribués dans tous les lieux recevant du public et une banderole annonçant l'événement va être installée devant les halles.

N'hésitez pas à diffuser l'information le plus largement possible.

UNE SAISON DANS LES CHAMPS

L'AUTOMNE e nos producteurs



Dans le brouillard s'en vont un paysan cagneux
Et son boeuf lentement dans le brouillard d'automne
Qui cache les hameaux pauvres et vergogneux
Et s'en allant là-bas le paysan chantonne
Une chanson d'amour et d'infidélité
Qui parle d'une bague et d'un coeur que l'on brise
Oh! l'automne l'automne a fait mourir l'été
Dans le brouillard s'en vont deux silhouettes grises

Automne :
de
Guillaume
Apollinaire



Ferme de Brangolo

- La ferme vient d'obtenir depuis juillet la certification BIO pour l'élevage des poulets (elle était déjà certifiée AB pour le reste de sa production).
- Jusqu'en 06/2015 Jean-Paul achetait des poussins âgés d'environ 6 semaines. Depuis 07/2015, il achète des poussins âgés de 1 à 3 jours.
- Une étude est en cours à la ferme pour étendre l'élevage aux pintades et aux canards. A suivre ...



Ferme de Ker-Oga

- La gestion des pâtures, à la ferme de Ker-Oga s'appuie sur une alternance entre prairie et culture de céréales répondant à un cycle annuel respectant une rotation. Les céréales venant d'être récoltées, les parcelles cultivées ont donc été semées en herbe pour redevenir prairies.
- Le pressoir de la ferme est en cours de rénovation dans l'objectif d'une remise en service pour réaliser du jus de poire (poires qui jusqu'ici servaient d'aliment aux animaux).
- Dans le courant de l'été, quelques veaux ont vu le jour à la ferme.
- Hulk le taureau des vaches laitières, qui nous avait amicalement présenté son troupeau (Cf feuille de chou n° 22), va quitter la ferme de Ker-Oga pour être remplacé par un jeune fougueux répondant au joli nom de "Joufflu". Si vous vous sentez seul et souhaitez posséder un animal de compagnie n'hésitez pas à contacter Gaëlle ou René qui se feront un plaisir de vous présenter ce très docile animal. Prévoyez quand même une bonne corde !!!



Potager de Trélo

- C'est la fin de la récolte des légumes d'été : Poivrons, haricots demi-secs, aubergines, melons, ...
- Par contre, petit sursis pour les tomates qui pourront encore garnir nos paniers jusqu'à la fin du mois d'octobre (en fonction de la météo).
- C'est l'abondance dans les rangs de courges qui foisonnent cette année et garniront nos paniers jusqu'à la fin de l'année, voire plus.
- Aude et Yannick réalisent actuellement les semis de mâche et de cresson dont le début de la récolte est programmé courant du mois de novembre (voire dès le mois d'octobre si les conditions météo sont favorables).
- **En synthèse** : au potager de Trélo la saison a demandé beaucoup de travail (arrosage au printemps, protection en été, ...) mais a été satisfaisante au niveau production pour nos maraîchers. Et c'est tant mieux !



Ruchers Delamarche

- Si 2014 a été une année moyenne, constate Gwénaél, 2015 s'annonce être une bonne année. Le début de la récolte de la miellée de blé noir annonce une quantité et une qualité prometteuses. 2015 devrait être un excellent cru.

SAGESSE PAYSANNE !

- "Si vous achetez une vache, assurez-vous que la queue est comprise dans le marché."
Proverbe indien



Ferme du Goulet

- Pour un problème économique, la ferme va arrêter les Marans qui pondent de jolis oeufs certe, mais en quantité bien inférieure aux autres races (> 25 % de rendement en moins). Le lot des poules Marans va donc bientôt être proposé à la vente (probablement début décembre). Une communication vous en sera faite.
- A la mi-été une nouvelle race de poules a été introduite à la ferme. Cette race de poules pond elle-aussi des oeufs colorés mais avec un rendement plus élevé.
- La nourriture des poules va également être modifiée. Le maïs et le soja bio, actuellement distribués aux poules vont être remplacés par du lupin et du lin.
- Le parcours herbeux des poules va être agrandi (ajout d'1/3 de la superficie actuelle) et semé d'herbe. Après cet ajout chaque poule aura approximativement 4 m2 d'herbe à sa disposition.
- Cette été, en pleine période de pic de ponte,

une épidémie virale a atteint le poulailler réduisant significativement la ponte (diminution estimée à environ 50 %).

- Un des plus grands prédateurs des poules s'est de lui-même livré à Philippe. Ce renard, pour qui tous les prétextes étaient bons pour dévorer les poules a probablement été pris de remords suite à ses attaques passées. Beau geste pour ce nuisible. Espérons que d'autres le suivront !



Ferme de Bodlguen

- C'est le moment pour Dominique de préparer sa semence de blé : Tri et séparation des grains de blé, de lupin et d'orge. Cette séparation se fait à l'aide de grilles fabriquées par lui.
- Dans l'objectif de produire de l'huile de colza, Dominique réalise actuellement le tri et le séchage des graines de colza (objectif : taux d'humidité d'environ 7%).
- Une dalle de béton est également en cours de réalisation dans le hangar afin de pouvoir y accueillir, à + ou - long terme, de nouveaux silos.

L'AMAP'Monde gacilienne : Tout ce qu'il faut savoir !

COMMUNICATION

Adresse mail : amapmonde@laposte.net

Site : www.amapmondegacilienne.free.fr

RENOUVELLEMENT

- Les contrats débutant en octobre :
 - Légumes
 - Pain
 - Farine
 - Jus de pommes

DISTRIBUTION

Le Mardi
de
18h15 à 19h15
sous les halles
de La Gacilly

CONTRATS

Pain bio : hebdomadaire
Pdts laitiers bio : hebdomadaire
Légumes bio : hebdo ou bimensuel
Oeufs bio : bimensuel
Poulets bio : mensuel
Farine bio : mensuel
Jus de pommes bio : mensuel
Miel : bimestriel
Pommes bio : à la commande
Fruits rouges : à la commande
Viande bio : à la commande
Kiwis bio : annuelle (à la cde)

PRODUCTEURS - REFERENTS

Légumes : Aude Bérardo - Fabrice Beun / Céline Teillet
Volailles : Jean-Paul Thomas - Monique Rollo
Pain & Farine : Dominique Bourdon - Catherine Soulainne
Produits laitiers : Gaëlle & René Sonney - JF & M Cadet
Oeufs : Philippe Rouxel - Josiane Niron
Miel : Gwénaél Delamarche - Alain Giboire
Pommes : Famille Latapie - Monique Rollo
Kiwis : Bernard Leconte - Evelynne Le Meur
Jus de pommes : Dominique Bourdon - Catherine Soulainne
Fruits rouges : Micamot - Céline Teillet

BUREAU

Présidente : Catherine Soulainne
Vice-présidente : Christine Riggs
Secrétaire : Josiane Niron
Sec. adjoint : Jean-François Cadet
Trésorier : Fabrice Beun
Distribution : Céline Teillet
 Fabrice Beun
Communication : Alain Giboire



DISTRIBUTION

Automne 2015

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Galettes
01/09/2015	X	En attente du rétablissement de Patrick	X	X	X	X		(1)	X	Distribution suspendue en attente de décision	X	X	en attente
08/09/2015	X				X				X				
15/09/2015	X		X		X				X				
22/09/2015	X				X				X				
29/09/2015	X		X		X				X				
06/10/2015 (3)	X			X	X			X	X		X	X	
13/10/2015	X		X		X				X				
20/10/2015	X				X				X				
27/10/2015	X		X		X		en fonction de la météo		X				
03/11/2015	X			X	X	X		X	X		X	X	
10/11/2015	X		X		X				X				
17/11/2015	X				X				X				
24/11/2015	X		X		X				X				
01/12/2015	X			X	X			X	X		X	X	
08/12/2015	X		X		X				X				
15/12/2015	X				X				X				
22/12/2015	X		X		X				X				
29/12/2015 (2)													
05/01/2016	X		X	X	X	X		X	X		X	X	
12/01/2016	X				X				X				
19/01/2016	X		X		X				X				
26/01/2016	X				X				X				
02/02/2016	X		X	X	X			X	X		X	X	
09/02/2016	X				X				X				
16/02/2016	X		X		X				X				
23/02/2016	X				X				X				
01/03/2016	X		X	X	X	X		X	X		X	X	

Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Pommes à la commande.
 (2) Pas de distribution le Ma 29/12
 (3) Distribution "Portes ouvertes"

La nature au service des jardiniers

• Les jardiniers « amateurs » cultivent avec plaisir leur fameux carré d'herbes aromatiques. Mais parmi elles, il en existe 4 qui pourraient rejoindre les planches du potager.

- En effet ces 4 plantes aromatiques ont des propriétés spécifiques qui en font les meilleurs protecteurs de certaines cultures en repoussant les insectes parasites, préservant des maladies et parfois même en stimulant la croissance :

- Le basilic :

Il veille sur la tomate en repoussant les insectes et les maladies qui l'affectent le plus souvent.

- La menthe :

Elle cajole le chou pommé en repoussant la piéride du chou (papillon). Préférez une menthe au parfum puissant (menthe poivrée).

- Le fenouil :

Il accompagne le navet utilement car son odeur repousse la mouche du navet. Le rang de fenouil doit être mis en bordure du potager car les autres cultures supportent mal sa compagnie.

- L'aneth :

Il protège la fève en repoussant par son odeur les colonies de pucerons noirs. La sarriette aurait les mêmes effets.

• Autres propriétés de plantes amies du potager :

- L'œillet d'Inde, le thym, la sarriette, la rue, la menthe, le basilic repoussent aussi très efficacement les pucerons.

- La capucine attire les pucerons jusqu'à s'en couvrir complètement.

* * *

RECETTE de Saison

Tarte aux poivrons (2) :

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gros oignons
- 4 oeufs
- 3 à 4 grosses cuillères de crème fraîche
- curry paprika sel poivre
- une pâte brisée

Préparation :

- Eplucher les poivrons et les émincer,
- Faire de même pour les oignons,
- Faire revenir le tout dans de l'huile d'olive
- Ajouter le curry et le paprika selon votre goût
- Saler et poivrer.
- Etaler votre pâte brisée,
- La piquée puis garnir des légumes,
- Battre les oeufs avec la crème fraîche
- Ajouter sur les légumes
- Mettre au four à 200 degrés pendant 20 à 30 minutes.





A la Loupe

Le Poivron ⁽¹⁾



Description :

- Le poivron est une plante annuelle de la famille des Solanacées originaire du Mexique, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. La plante est cultivée comme plante potagère pour ses fruits consommés, crus ou cuits, comme légumes. Le terme désigne à la fois le fruit et la plante.

Plante annuelle en climat tempéré, car elle ne résiste pas au gel, mais pouvant vivre plusieurs années en climat tropical. Port dressé, presque arbustif, très ramifié. Les tiges de la base ont tendance à se lignifier. La plante atteint de 40 à 50 cm de haut en général.

Les poivrons se distinguent des piments par des fruits plus gros et plus charnus, et surtout dépourvus de substance piquante (la capsaïcine).

Historique :

- Le poivron est originaire d'Amérique Centrale et fut introduit en Europe au XVI^e siècle, en même temps que le piment, qui est de la même famille. Ceci grâce aux expéditions de Christophe Colomb.

On situe l'arrivée du piment en France probablement à la fin du XVI^e siècle, dans le midi de la France où il est fait mention de sa culture.

Utilisation :

- Le poivron se déguste de diverses manières. Il est l'ingrédient indispensable d'un certain nombre de plats, comme la piperade ou la ratatouille, mais il peut aussi bien servir d'accompagnement.

- Choisissez, pour l'initiation à ce beau légume, un poivron rouge. En effet, plus sucré et plus suave, celui-ci sera tout aussi attirant par son goût que par sa couleur éclatante.

Farci : grâce à sa cavité creuse et sa chair bien solide, il est possible de farcir le poivron de diverses préparations à la viande ou au poisson (thon, maquereaux), au riz, à la tomate ou au fromage frais avec des fines herbes.

En salade niçoise : mélanger les couleurs et les textures pour faire des assiettes fraîches et colorées : riz blanc, maïs, poivron rouge, vert, jaune...

En antipasti : variez les entrées et les plats apéritifs avec les antipasti de légumes. Avec du poivron mariné dans l'huile d'olive par exemple, ou des bâtonnets de crudités à tremper dans une sauce au yaourt. De même, les tempuras sont des petits beignets légers à servir avec une petite sauce piquante.

BON A SAVOIR !

- **Bien choisir le poivron :**

- Sa peau doit être lisse, tendue et brillante. Sa couleur est déterminée soit par son degré de maturité (les poivrons verts sont des poivrons de couleur récoltés immatures) soit par sa variété. Le vert est croquant, fruité, avec un brin d'amertume ; le rouge est doux et presque sucré ; enfin le jaune est tendre, doux et juteux.

- **... et les conserver**

- Le poivron se conserve jusqu'à huit jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

⁽¹⁾ Source : Internet wikipedia.org