



## Edito

L'avenir étant le prolongement du présent, qui n'est autre que le résultat du passé, voici, pour les curieux, une petite rétrospective de la vie de notre Amap :

**2008** : C'est en décembre que l'association AMAP'MONDE gacilienne voit le jour, de la volonté de quelques producteurs locaux et d'une dizaine de consommateurs souhaitant, conjointement, maintenir une agriculture de proximité, propre, répondant au concept de développement durable. Les producteurs adhérents : Dominique Bourdon (pains, galettes et jus de pommes), Julien Chedeville (légumes), Gwénaél Delamarche (miel), Patrick Guillerm (confitures), Marie Jolivel (œufs), vergers Latapie (pommes), Christophe Roger (volailles), Gaëlle et René Sonney (produits laitiers).

**2009** : L'association met à la disposition de ses adhérents une feuille de chou dans le courant de l'été les informant, à chaque début de saison, de la vie de l'association : calendrier de distribution, brèves, nouvelles des producteurs, ...

**2010** : Marie Jolivel (éleveuse de poules pondeuses à Ercé-en-Lamée) arrête la livraison d'œufs pour un problème d'éloignement. Elle est remplacée, dans le courant de l'été, par Philippe et Rachel Rouxel, de Rieux.

En mars, l'association s'enrichit d'un site Internet lui permettant la diffusion immédiate d'informations utiles aux producteurs et aux adhérents (contrats, calendrier de distribution, ...).

Début mai à Ker-Oga, c'est le début de la fabrication du fromage pour une 1ère livraison en septembre.

**2011** : En janvier, la ferme de Ker-Oga rejoint la gde famille BIO en recevant la certification AB.

En avril, Julien et Jean-Michel, maraîchers, officialisent leur association au Potager de Trélo.

**2012** : Début mai, Dominique propose un nouveau contrat "Farine" pendant que Marie-Claude Nicolas (éleveuses de chèvres) rejoint l'Amap'Monde pour proposer ses fromages.

En novembre, le verger de Kergohal (Caudan) remplace le verger du Cap Coz (Fouénant) pour livrer les kiwis.

Pour se faire connaître, l'AMAP diffuse une plaquette de présentation de l'association.

**2013** : Christophe Roger arrête l'élevage des volailles et est remplacé courant de l'été par Jean-Paul Thomas de Maure de Bzh.

Patrick Guillerm, suite à un problème de santé, suspend la livraison des confitures.

A la ferme du Goulet, les 2 frères (Philippe et Jean-Charles) s'associent pour former l'EARL du Goulet.

**2014** : Julien Chedeville et Jean-Michel Coulon arrêtent le maraîchage et transmettent le Potager de Trélo à Aude Bérardo qui effectue sa première livraison début mai.

**2015** : Le jour de distribution (le mercredi depuis l'origine), est décalé au mardi à partir du 31/03 suite à une consultation des adhérents (sondage).

Marie-Claude Nicolas (productrice de fromage de chèvres) arrête ses livraisons au printemps en raison du rapport "coût transport / nbre contrats" excessif.

En été, l'association communique en diffusant des flyers dans les lieux publics et

Jean-Paul Thomas reçoit la certification AB qui lui manquait pour les volailles.

*Alain*

## Coup d'oeil dans le rétro AMAPien

- Ou comment utiliser les leçons du passé pour améliorer notre avenir !

- A nous d'écrire les pages 2016 de la vie de notre Amap !



## Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- A la loupe : Page 6



## EN BREF

### Distribution :

- **Reprise des distributions :**

- La reprise de la distribution pour 2016 a eu lieu le 05 janvier.

- La période de trêve de la distribution des légumes a débuté le mardi 1er mars. La reprise aura lieu fin avril / début mai (en fonction des conditions météorologiques), période de transition nécessaire entre la fin des légumes d'hiver et l'arrivée de ceux de printemps. La date de reprise précise vous sera communiquée dès que possible.

Merci à Aude pour le niveau de qualité des paniers "printemps 2015 / hiver 2016" (diversité, qualité, ...).

- **Livraison de miel :**

- La livraison de miel, initialement prévue le 01/03/2016 a été décalée de 2 semaines et effectuée le 15/03.

- Désolé pour ces modifications et merci aux adhérents concernés pour leur compréhension.

### Renouvellement des contrats :

- **Rappel contrats débutant :**

- **En avril :**

- Pain ..... : Hebdo de 04 à 09
- Farine ..... : Mensuel de 04 à 09
- Jus de pommes ... : Mensuel de 04 à 09
- Huile de colza .... : Mensuel (à confirmer)

- **Fin avril / début mai (\*) :**

- Légumes ..... : "Printemps - Eté"  
Hebdo de 04-05(\*) à 09

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP'Monde ou lors de la distribution sous les halles). Pour toutes questions contactez les référents concernés (Fabrice ou Céline pour les légumes et Catherine pour les autres).

(\*) : fin avril - début mai en fonction des conditions météo.

### Communication :

- **Le calendrier de distribution** est consultable sur le site de l'AMAP (Rubrique "Actualités") : [www.amapmondégacilienne.free.fr](http://www.amapmondégacilienne.free.fr).

## PÊLE-MÊLE

N'oubliez pas de vous y inscrire sur le tableau sous les halles lors d'une distribution ou par mail à : [amapmonde@laposte.net](mailto:amapmonde@laposte.net).

### Evénements :

- **La Société d'Horticulture du Pays de Redon** propose :

- Le 02/04 : Atelier conférence sur le thème "Comment s'économiser au jardin ? : paillage, compostage, ..." à 14h30 à la maison des associations de Redon. Animatrice : Dominique Hermet (2 € si non adhérent).

- Le 23 et 24/04 : Végétal Passion du Pays de Redon au lycée ISSAT La Chatelet à Redon (4 € si non adhérent).

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

- Du 20 au 30 mars aura lieu la 11ème Semaine pour les alternatives aux pesticides, un événement initié par Générations futures et porté par de nombreux partenaires dont Bio Consom'acteurs. L'objectif : sensibiliser le plus grand nombre aux alternatives existantes aux pesticides partout en France et dans le monde.

En savoir + : [www.semaine-sans-pesticides.fr](http://www.semaine-sans-pesticides.fr)

- **Semaine européenne du développement durable :**

En 2016, la semaine européenne du développement durable se déroulera du lundi 30 mai au dimanche 5 juin. Faites le plein d'idées pour recycler, rénover, vous déplacer, ...

En savoir + : [www.developpement-durable.gouv.fr](http://www.developpement-durable.gouv.fr)

- **Lancement du magazine "Demain en mains" :**

- L'association "l'Âge de Faire" a lancé, en septembre 2015, un nouveau magazine "Demain en mains". Ce mensuel d'éducation populaire a pour vocation de faire découvrir l'économie sociale, solidaire et écologique au plus grand nombre.

En savoir + : [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org) : Agir.

# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

## LE PRINTEMPS **D**e nos producteurs



• « L'hiver, dans le secret des ruches, une vie silencieuse ne s'en poursuit pas moins. Au sein des grappes, les abeilles se meuvent, se chauffent, vont aux provisions ; des mécanismes précis sont à l'oeuvre qui vont permettre de survivre aux rigueurs de l'hiver ».

Puis arrive le printemps et c'est l'explosion de la nature et l'effervescence dans les ruchers.

... Et pour l'apiculteur ? ... Et pour nos producteurs ?



### Ruchers Delamarche

• **Gwénaël Delamarche, apiculteur à Guégon.**

- Le travail de l'apiculteur est très varié tout au long de l'année.

**En février**, les abeilles commencent à voler à l'extérieur de la ruche à la recherche d'eau et des lères sources de pollen (fleurs de noisetier, ...) indispensables au redémarrage de la colonie. Gwénaël poursuit ses travaux d'hiver et observe l'activité de ses abeilles au "trou de vol" pour se rassurer sur la survie de ses colonies.

**En mars**, les lères belles journées apparaissent. Les abeilles récoltent le pollen et le nectar des lères plantes précoces (saules, fruitiers, ...). La reine poursuit sa ponte et le couvain s'étend sur plusieurs cadres. C'est lorsque la température extérieure dépasse les 16-17°C que Gwénaël peut ouvrir très furtivement les ruches pour estimer leur réserve de miel, la ponte de la reine et l'état sanitaire du couvain.

**En avril**, c'est l'abondance de nourriture. Les espèces en fleur, de plus en plus nombreuses affolent les colonies qui ont doublé en couvain et en population depuis la sortie de l'hiver. Les butineuses s'épuisent au travail (elles ne vivent que quelques semaines). Pour les remplacer la reine pond, les nourrices sont en effervescence. Gwénaël boucle ses visites sanitaires et accompagne le développement de ses colonies en introduisant, selon le besoin, des cadres neufs (ou des hausses) pour donner de la place à la ponte de la reine et contenir la population.

**En mai**, les colonies ont atteint leur maximum. C'est le début du marathon estival pour Gwénaël qui doit limiter l'essaimage superflu et débiter la récolte du miel de printemps issu des lères fleurs (colza, fruitiers, ...). ... **Suite prochaine feuille de chou** (juin à septembre).



### Ferme de Bodliouen

• **Dominique Bourdon, paysan-boulangier à Tréal :**

- **Accueil de Félix :**

La ferme de Bodliouen accueille Félix qui prolonge son stage par une période d'apprentissage d'environ une année, dans l'objectif de passation de savoirs. Dominique devant lui transmettre toutes les compétences nécessaires à la création d'un poste de boulanger - paysan. Félix ayant l'ambition de devenir boulanger sans, dans un premier temps, produire ses éléments de base (blé, farine, ...).

Il participe également aux travaux de la ferme avec Dominique et ses chevaux. Actuellement poursuite de la coupe et du stockage du bois en perchots qu'ils débiteront au fur et à mesure du besoin pour l'alimentation du four à pain.

- **Production d'huile de colza :**

Comme annoncé dans la dernière feuille de chou Dominique s'est diversifié en produisant de l'huile de colza : récolte du colza, collecte, tri et séchage des graines, pressage (externalisé). La mise en bouteille (1 millier) est terminée.

Un contrat mensuel est en cours de préparation et vous sera bientôt proposé (probablement avril - mai).

- **Travaux des champs :**

Actuellement c'est l'enfouissement des engrais verts avant de passer à l'ensemencement des cultures :

\* Mélange d'orge et de lupin à partir de mi-avril.

\* Blé noir dans la lère quinzaine de mai, après les saints de glace <sup>(1)</sup>. Blé noir qui sera récolté début octobre.



● ● ● à suivre page 4

Le blé et le seigle, dont la récolte est prévue dans la 1<sup>ère</sup> quinzaine d'août, souffrent de l'excès d'humidité de cet hiver.

### - Événement à la ferme de Bodlilien :

Dans le cadre de la quinzaine de la traction animale agricole, des démonstrations seront organisées à la ferme de Bodlilien avec ânes et chevaux : Travaux de jardinage et de cours de ferme (ramassage du fumier, transport du bois, ...).

Dates à confirmer : soit le jeudi 21 avril, soit le samedi 23 avril.

(1) **Les saints de glace** : traditionnellement célébrés les 11, 12 et 13 mai de chaque année, ces saints sont invoqués par les agriculteurs pour éviter l'effet d'une baisse de la température sur les cultures, qui pouvait être observée à cette période et qui peut amener du gel (phénomène de la lune rousse). Une fois cette période passée, le gel ne serait plus à craindre.



### Ferme de Ker-Oga

• **Ferme de Ker-Oga** : Gaëlle, Solenn et René : producteurs de viande et produits laitiers à St Martin sur Oust :

- **L'affinage** : période de maturation du fromage : C'est le temps et les soins nécessaires donnés au fromage pour l'amener à un niveau optimal d'aspect et de goût pour sa consommation.

Elle permet au fromage :

- de développer ses saveurs
- d'obtenir sa texture définitive.
- de former sa croûte

Le caillé contient une flore microscopique vivante, présente à l'origine dans le lait ou ajoutée lors de l'ensemencement. Dans les caves d'affinage, ces micro-organismes trouvent les conditions de température et d'humidité idéales, 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 de Ker-Oga.

Comme vous avez pu le constater, l'AMAP'Monde (via Gaëlle et René) n'a pas proposé de reblochon de Ker-Oga en 02/2016. Ce qui mérite une petite explication :

- Pour qu'un affinage soit réussi il faut que le fromage qui entre dans la cave d'affinage ait les conditions idéales d'accueil de ces micro-organismes présents : taux d'humidité, température, ...

Le reblochon de Ker-Oga a été fabriqué dans une période de grand froid induisant une température du laboratoire de fabrication en dessous de la température optimum et cet excès de froid a bloqué le processus normal d'évolution du fromage et n'a pas permis un égouttage suffisant.

René n'ayant pas pris en compte ces conditions particulières pour le transférer dans la cave d'affinage, ce fromage ne présentait pas toutes les conditions d'accueil pour les bactéries présentes naturellement dans la cave d'affinage. Ce qui a eu pour conséquence un affinage difficile exigeant plus de soins et nécessairement prolongé pour que le fromage atteigne sa maturité. Voilà pourquoi la distribution de reblochon de Ker-Oga a été suspendue pendant le mois de février.

Mais, depuis la distribution du 15/03 il est réapparu et peut de nouveau régaler nos papilles.

### BON A SAVOIR !

• **La durée d'affinage** est fonction du type de fromage et de son volume (épaisseur, diamètre) :

- le gruyère de Ker-Oga : de 5 à 12 mois (généralement autour de 7-8 mois).
- la tomme de Ker-Oga : de 2 à 3.5 mois (généralement autour de 3 mois).
- le reblochon de Ker-Oga : de 1 à 1.5 mois

• **La morge** est la solution de frottage (à base de saumure) utilisée en cave au cours de l'affinage dans le but d'apporter une certaine quantité de sel et ensemercer les fromages avec des bactéries d'affinage qui vont permettre d'obtenir une croûte caractéristique à chacun des fromages de Ker-Oga.



# DISTRIBUTION

## Printemps 2016

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
01/03/2016	X		X			(3)		(1)	X		X	X	
08/03/2016	X			X					X				
15/03/2016	X		X			X			X				
22/03/2016	X								X				
29/03/2016	X		X						X				
05/04/2016	X			X					X		X	X	X <sup>(4)</sup>
12/04/2016	X		X						X				
19/04/2016	X								X				
26/04/2016	X		X						X				
03/05/2016	X			X		X			X		X	X	X
10/05/2016	X		X		X				X				
17/05/2016	X				X				X				
24/05/2016	X		X		X				X				
31/05/2016	X				X				X				
07/06/2016	X		X	X	X				X		X	X	X
14/06/2016	X				X				X				
21/06/2016	X		X		X				X				
28/06/2016	X				X				X				
05/07/2016	X		X	X	X	X			X		X	X	X
12/07/2016	X				X				X				
19/07/2016	X		X		X				X				
26/07/2016	X				X				X				
02/08/2016	X		X	X	X				X		X	X	X
09/08/2016	X				X				X				
16/08/2016	X		X		X				X				
23/08/2016	X				X				X				
30/08/2016	X		X		X				X				

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Pommes à la commande.  
 (2) trêve inter-saison fonction de la météo.  
 (3) Décalage de la livraison du miel de 2 semaines  
 (4) Date début de contrat à confirmer



# A la Loupe

## La fève (1)



### Description :

- Les fèves sont des plantes annuelles légumineuses de la famille des Fabaceae. Ce sont des plantes herbacées robustes, pouvant dépasser 1 mètre.

Le fruit est une gousse contenant des graines de forme ovale et aplatie avec une peau épaisse, les fèves qui ont la forme d'un gros haricot aplati.

C'est une plante originaire d'Asie et du Moyen-Orient, elle est cultivée dans le monde entier.

### Culture :

- Plante peu exigeante, elle préfère la chaleur (température optimale de croissance autour de 20 °C).

Prévoir deux ou trois graines par trou, à trois à cinq centimètres de profondeur (au cas où l'une d'entre elles ne germerait pas).

Les fèves préfèrent les sols profonds et frais, à exposition ensoleillée.

Évitez de les cultiver en terrain sec. Un apport d'engrais riche en potasse, 2 ou 3 semaines avant le semis, est recommandé.

Pour semer les fèves, une bonne méthode est de respecter une distance de 40 centimètres entre les rangs et une distance de 10 centimètres entre

les graines. Il convient de butter un peu les plants lorsqu'ils atteignent à peu près 20 centimètres de hauteur.

La récolte a lieu environ 3 mois après le semis. L'idéal est de récolter le matin même de la consommation.

### Consommation :

- La graine est farineuse avec une saveur prononcée de noisette et une texture onctueuse. Elle est une excellente source d'acide folique et une source élevée de fibres.

Elle peut être consommée crue, mais sans la peau épaisse qui contient des tanins.

En Espagne, elle entre dans la composition du fabada, une sorte de cassoulet.

En Italie, on la cuisine alla pancetta, avec des oignons et du lard.

Au Moyen-Orient, elle est consommée en purée, en beignets ou en salade.

En Chine on la consomme aussi grillée

Les jeunes feuilles de fèves tendres et parfumées, qui se trouvent sur les hauts des tiges sont également comestibles. Elles se consomment cuites simplement ou cuites à la vapeur.

### BON A SAVOIR !

- Il existe un truc simple pour combattre la prolifération de pucerons noirs fréquents sur les tiges des fèves est de pulvériser une solution d'eau savonneuse (savon de Marseille).

(1) Source : *Internet wikipedia.org*