

La feuille de chou

Numéro 12 du 11 août 2008

Le pique-nique du 28 juin 2009 à Chalifert

Quelques photos du pique-nique chez Xavier, à Chalifert.

Cette rencontre était un moment privilégié pour (re)découvrir le lieu de récolte de nos produits maraichers bio, mais aussi pour échanger avec notre producteur et les autres adhérents de notre AMAP, ainsi que les adhérents des deux autres AMAP qui profitent des légumes de Xavier.

Ambiance champêtre et bonne humeur assurée. Et cette année, le soleil était de la partie !



La feuille de chou

Le pique-nique était aussi l'occasion de visiter les serres de Xavier et de saliver devant les légumes en train de pousser :

Aubergines, tomates, fraisières, radis, oignons, etc...



Merci à Serge Bibaut pour ces belles photos !

La feuille de chou

Rappel ; sondage « vente de produits équitables »

Appel aux bonnes volontés

- **Carrefour des Associations de Chelles** les 12 et 13 septembre 2009 à Chelles.

Notre association a besoin d'une vingtaine d'adhérents pour la représenter sur son stand lors du Carrefour des Associations prévu au Centre Culturel de Chelles les 12 et 13 septembre 2009. Plus nous serons nombreux, plus ce sera convivial et moins ce sera contraignant, en particulier pendant les périodes de forte fréquentation de l'après-midi. Un planning des permanences, réparties par tranches de 2 heures, est à votre disposition pour vous inscrire lors des distributions.

- **13^{ème} édition de la Balade du Goût en Seine-et-Marne** les 17 et 18 octobre 2009.

A l'occasion de cette Balade du Goût, les producteurs fermiers de Seine-et-Marne s'investissent pour nous faire découvrir leurs fermes, leurs élevages, leurs métiers et leurs bons produits fermiers. Visites et dégustations gratuites pour les petits et les grands.

Si vous souhaitez vous éveiller à la palette des saveurs seine-et-marnaises dans une soixantaine de fermes : www.balade-du-gout.fr/2009/index.php

A cette occasion, Jean Jacques Boudin sollicite notre participation pour accueillir les visiteurs sur son exploitation à St Mars-Vieux-Maisons, près de la Ferté-Gaucher. Pour toute information, nous contacter lors des distributions.

Si vous êtes intéressé par les produits proposés par la SCOP Andines (400 références en alimentation et 1 200 produits artisanaux), merci de nous retourner le questionnaire à votre disposition lors des distributions **avant le 17 août 2009 au plus tard**, afin de nous permettre d'établir une liste de produits, vendus au prix de gros, selon une périodicité à définir.

Merci de votre participation.

Agenda

- **17 août 2009** : date limite de retour du questionnaire « Ensemble vers une économie équitable et solidaire ? »
- **21 août 2009** : date limite pour le ramassage des pommes de terre à Chalifert.
- **31 août 2009** : réunion du conseil d'administration. Comme d'habitude, les adhérents intéressés peuvent naturellement participer à cette réunion.
- **12 et 13 septembre 2009** : Carrefour des Associations au Centre Culturel de Chelles.
- **17 et 18 octobre 2009** : 13^{ème} édition de la Balade du Goût en Seine-et-Marne.

Revue de presse

Pour ceux qui ne sauraient pas encore pourquoi il est préférable de consommer des produits bio, l'Agence Européenne de Sécurité Alimentaire a publié son rapport annuel sur les résidus de pesticides dans les fruits, légumes et céréales européens. Plus d'infos sur www.efsa.europa.eu

Edifiant !

La feuille de chou

Des nouvelles de Jean- Jacques Boudin

Jean-Jacques Boudin nous communique quelques nouvelles de sa ferme :

«Les foins

Bonne qualité des foins, même si les quantités sont assez faibles, cela semble la même chose chez Pascal dans le Jura.

J'ai déjà rentré 20 remorques de foin, il m'en reste environ 10 à rentrer "entre temps".

Après quelques années de remise en cause, il semblerait que **la flore s'améliore enfin**, quelques -encore minoritaires- parcelles ont une flore très diversifiée, gage de qualité, et même si le volume paraît plus faible dans celles-ci, à la traite, je constate bien que la bonne production laitière montre que les vaches viennent de pâturer dans une bonne parcelle.

Je compte dans ces bonnes pâtures jusqu'à 30 espèces différentes. Dans les autres, il arrive que l'on ne compte que 3 ou 4 espèces présentes : l'inévitable fétuque, le lotier, la minette et le trèfle blanc peinent à faire leur place, c'est signe que la parcelle est en danger; premier problème en cause: le taux d'humus trop bas (voire reliquats de pesticides, malgré dix ans - déjà- de reconversion bio ?). Enfin, cela semble s'améliorer, c'est encourageant

Heureusement qu'il pleut, on peut espérer faire des gains après le 15 août.

FCO, logiquement, c'est la fin de l'obligation vaccinale depuis le 30 juin...

Toute la "stratégie" des vétérinaires administratifs vaccineurs (DSV, ministère de l'Agriculture) a été :

1. de tenter de faire croire que l'on est le seul éleveur sur la planète à ne pas vouloir vacciner ses animaux,
2. de dire que « même si la vaccination n'améliorera pas la couverture immunitaire, de toute façon, ça ne vous coûtera rien de faire vacciner puisque c'est l'Etat qui paie »,
3. de dire enfin que « ceux qui font les fortes têtes en refusant de vacciner verront leurs animaux mis en quarantaine, et qu'on emploiera la force publique si nécessaire... ».

Pour toutes nouvelles sur la FCO, allez sur le site de nos précieux collaborateurs-vétérinaires bien connus des éleveurs bio et pilotant ce front du refus de la vaccination : www.giezoneverte.com

Positive pensée,

J.J.B. »

La feuille de chou

Le panier auquel vous avez échappé !

Quand le groupe Ferme se réunit et oublie de contacter Xavier pour connaître le contenu du panier, il improvise. Voici ce que cela donne (les approximations orthographiques ont été intégralement conservées) ...

« Dans le Palmier du lundi 20 juillet :

- radis,
- salade,
- mesclun,
- courgettes en fleur,
- thomathes,
- omelettes aux fines herbes,
- roses certainement, pétales surement,
- soupe de potimarron en brique,
- artichauts violets de méditerranée,
- savon de rocou,
- blettes,
- radis faux cilisés,
- château de Monconseil avec du haddock,
- boîte de 2 kilos de persil en poudre aux escargots

L'intégralité de ce palmier sera livrée sous réserve des alinéas zoologiques (invasion de criquets pèlerins, remontée du pingouin gastrique de Patagonie, lâcher de pintades dans la serre, l'ours blanc remonte le canal de la Marne, le phoque est arrivé du Tréport.)

La situation est grave :

- on veut une petite goutte du père Denis,
- payez les mentions inutiles.

Le groupe de travail ferme aux amapiens. »



Des sources bien informées mettent tout ceci sur le compte du tiramisu (à base de cacao bio)...

.....à moins qu'il ne faille attribuer ce « palmier » à la séance de dégustation de vins bio...



La feuille de chou

Les références de qualité

Il existe aujourd'hui une multitude de labels, certifications, mentions et marques.

Les appellations et labels officiels français

La Feuille de Chou fait le point.



Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)

Elle désigne un produit originaire d'un pays, d'un terroir ou d'une région, dont les caractéristiques sont essentiellement dues à ce milieu géographique. Elle est délivrée après validation d'un cahier des charges strict par l'Institut National des Appellations d'Origine (INAO).

L'AOC est garante de ses qualités et de ses caractéristiques, de son terroir d'origine, du savoir-faire du producteur, de l'antériorité et de la notoriété d'un procédé et de son nom.

L'AOC s'applique aujourd'hui à une multitude de produits, tels que notamment le vin, cidre, fromage, fruits, légumes, produits laitiers, miel, etc..



Agriculture Biologique

Le label AB, délivré par le Ministère de l'Agriculture, identifie les produits composés d'au moins 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Celle-ci exclut l'usage des produits chimiques de synthèse, des OGM et limite l'emploi d'intrants (engrais, amendements, produits phytosanitaires, activateurs de croissance, etc...).

Ce label s'applique également à la pisciculture et à la viticulture.



Label Rouge

L'INAO attribue ce label à un « organisme de défense et de gestion » représentant l'ensemble d'une filière. A toutes les étapes de la production et de l'élaboration, le produit doit répondre à des exigences définies dans un cahier des charges homologué par l'INAO, garantissant que l'aliment possède un ensemble de caractéristiques lui conférant une qualité gustative et nutritionnelle supérieure à son équivalent sur le marché.

Ce label s'est récemment ouvert aux produits de la mer (aquaculture et pêche).

La feuille de chou



Les produits certifiés

Le certificat de conformité atteste qu'une denrée alimentaire ou qu'un produit agricole non alimentaire et non transformé est conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles préalablement fixées (norme, référentiel prédéfini).

La certification ne constitue pas un label.

Les appellations et labels officiels européens

L'Agriculture Biologique

Ce label garantit que les produits identifiés contiennent au moins 95% d'ingrédients biologiques, que le lieu de production est indiqué sur l'étiquette et que les produits bio importés de pays hors de l'UE sont soumis aux mêmes règles que les produits européens.

Ce label est beaucoup moins strict que le label AB français, dans la mesure où il autorise :

- l'emploi de pesticides,
- une teneur maximum de 0,9% en OGM, à condition que le producteur soit en mesure de prouver que cette contamination est « non intentionnelle ».

Ce taux risque cependant de favoriser la contamination de toute l'agriculture, y compris biologique, par des transgènes, ce qui à terme pourrait faire perdre le label bio à de nombreux agriculteurs bio.



L'appellation d'origine protégée (AOP)

Il s'agit de l'équivalent de l'AOC. L'AOP garantit la dénomination d'un produit dont la production, la transformation et l'élaboration doivent avoir lieu dans une aire géographique déterminée avec un savoir-faire reconnu et constaté.

La feuille de chou



L'indication Géographique de Provenance (IGP)

Elle établit un lien géographique entre produit et région mais, contrairement à l'AOP, l'évaluation peut ne concerner qu'un niveau d'élaboration du produit.



La Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)

Elle ne fait pas référence à une origine, mais a pour objet de mettre en valeur une composition ou un mode de production traditionnel (recette typique par exemple)

Les marques gérées par des associations



Nature et Progrès

Cette mention est attribuée à des produits biologiques issus d'un cahier des charges technique et d'une charte prenant en compte les aspects environnementaux, sociaux et économiques, dans un esprit alternatif et solidaire.

Elle désigne également une fédération internationale d'agriculture biologique regroupant des associations de consommateurs et de producteurs qui militent pour une agriculture biologique, écologique, équitable et durable dans la biodiversité.



Demeter

Cette mention désigne des produits issus de l'agriculture bio-dynamique en conformité à un cahier des charges assurant la santé du sol et des plantes.



Marine Stewardship Council (MSC)

Cette mention distingue des pêcheries à la gestion et aux pratiques écologiquement responsables et durables, respectant les principes définis par l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.

Les « mentions valorisantes »

Les appellations « Montagne », « Produit pays », etc...sont des signes de reconnaissance soumis à autorisation administrative. Elles permettent de manger « local ».

La feuille de chou

Les faux amis

Les mentions du type « Saveurs de l'année » ou « Elu produit de l'année » constituent des initiatives privées et ne font pas l'objet d'agrément des pouvoirs publics.

A table

Crumble salé aux légumes d'été

Pour 4 personnes :

Pour la garniture :

- 2 courgettes
- 3 tomates
- 1 aubergine
- 300 g de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel, poivre

Pour le crumble :

- 130 g de beurre
- 130 g de farine
- 1 pincée de sel
- 125 g de parmesan rapé

Sortir le beurre du réfrigérateur.

Nettoyer les courgettes, les tomates et l'aubergine avant de les faire revenir à l'huile d'olive dans une sauteuse avec l'oignon, l'ail et la viande hachée. Saler et poivrer légèrement. Laisser mijoter pendant 25 à 30 mn.

Pendant ce temps, mettre la farine dans un saladier et ajouter le beurre découpé en petits carrés. Travailler le tout pour obtenir un crumble bien fin. Ajouter le parmesan.

Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

Quand le mélange de légumes est prêt, le verser dans un plat à gratin assez profond, puis répandre le crumble sur toute la surface des légumes.

Enfourner pendant 30 mn à mi-hauteur. Placer une feuille de papier aluminium si le crumble brunit trop vite.

Quiche au chèvre, mozzarella, blettes et courgette

Pour 4 personnes :

- 1 crottin de Chavignol plutôt sec
- 125 g de mozzarella
- 300 g de blettes
- 1 courgette
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 30 g de beurre
- 1 pâte brisée
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Etaler la pâte dans le moule à tarte et la piquer avec une fourchette. La recouvrir de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Précuire la pâte pendant 10 mn environ.

Laver les blettes et les courgettes. Séparer les feuilles de blettes des tiges. Ciseler grossièrement les feuilles de blettes. Couper les courgettes en petits dés.

Faire fondre le beurre dans une poêle, faire revenir les feuilles de blettes et les dés de courgettes pendant 5 mn.

Couper la mozzarella en petits dés, écraser le crottin de Chavignol avec une fourchette.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème liquide et le lait, ajouter la mozzarella et le fromage de chèvre. Saler, poivrer et bien mélanger.

Répartir les blettes et les courgettes sur la pâte précuite. Verser la préparation au fromage.

Enfourner pendant 25 mn environ. Arrêter la cuisson lorsque le dessus de la quiche est légèrement doré. Laisser reposer quelques minutes avant de consommer.