

La feuille de chou

Numéro 06 du 18 décembre 2008

L'actu

Chers Amapiens,

L'assemblée générale extraordinaire du 24 novembre dernier a voté à l'unanimité la réévaluation du prix du panier à 17 €. Ce prix s'appliquera à partir du 1er décembre 08. Vous recevrez prochainement un mail vous précisant le montant à régler en supplément.

D'autre part, nous avons voté la possibilité de vendre un panier non pris au terme d'une distribution, au bénéfice de l'Association (sauf bien-sûr si vous avez prévenu avant). L'argent collecté pourra permettre par exemple une aide ponctuelle à Xavier.

Enfin, le blog de l'association a été relooké (merci David et Yann), n'oubliez pas l'adresse :

<http://amap.dhuismarne.free.fr/>

**PASSEZ DE BONNES FETES
DE FIN D'ANNEE !**



Les échos de la ferme

Afin de pallier la chute de la production de lait d'environ 30%, Jean-Jacques Boudin a mis en place un nouveau dispositif.

Depuis que les vaches laitières sont rentrées, la traite a lieu une fois par jour vers 16h.

- les plus productrices sont encore avec leur petit
- absence d'aliments dopants comme les aliments fermentés
- très peu de céréales en supplément

En novembre : 4 naissances

- le 7 novembre, Darney , mâle 778 issu de Vérone 648, sans aide, 2ème rang de naissance, 45 kilos

- le 9 novembre, Dairel , mâle 779 issu de Aïrelle 682 , primipare, aide facile

- le 10 novembre Délice 780, velle issue de Amaryllis 686, aide facile

- le 13 novembre, mâle 781, 50+ kilos, pas encore nommé, issu de A-Spirée, 684, aide vraiment difficile, - et mémorable-, mais nos deux animaux semblent solides et se remettent rapidement , ce veau, arrière-arrière- petit-fils de notre mythique Jalouse 7953, doyenne de nos jurassiennes, aujourd'hui disparue

Association 'Entre Dhuis et Marne'

La feuille de chou

Remontage de la petite serre (16 novembre 2008)



Vous retrouverez ces photos, et d'autres sur le blog. Merci aux Amapiens ayant participé à l'ensemble des travaux de montage des serres.

La feuille de chou

A table !

VELOUTÉ DE CAROTTES AU JAMBON

Pour 3 ou 4 personnes selon votre appétit et selon que vous en ferez un plat unique ou non

- 500g de carottes
- 1l de bouillon de volaille
- 4 tranches de jambon blanc
- 10cl de crème fraîche
- 40g de beurre
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 2 oignons
- pluches de cerfeuil ou persil
- 2 pommes de terre

- Faites revenir doucement, dans le beurre et une cuil. à soupe d'huile arachide les carottes et oignons taillés en rondelles - Saupoudrez de cumin

- Après 10mn ajoutez le bouillon de volaille et les pommes de terre taillées en cube

- Portez à ébullition et laissez ensuite mijoter pendant 20mn

- Passer le tout au mixeur jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse

- Ajoutez la crème fraîche

- Servez très chaud accompagné du jambon taillé en lanières et de tranches de pain grillé

SALADE ALSACIENNE A LA BETTERAVE

Mélangez à parts à peu près égales mais avec une supériorité pour la betterave :

- betteraves rouges préalablement cuites
- pommes de terre cuites en robe des champs
- pommes fruits épluchées

Ajoutez y des filets de harengs coupés en tronçons et assaisonnez le tout d'une bonne vinaigrette et de persil haché.

Bon appétit.

Ecologie au quotidien

Les déchets

Chaque année, chaque Français jette environ 400 kg de déchets. Pour une famille de quatre personnes, cela équivaut à une tonne et demie !

Alors, réduction à la source, tri, recyclage, compostage, mise en déchèterie, nous avons le choix : les solutions existent pour réduire le volume de nos déchets, les valoriser et diminuer leurs nuisances.

Déchets des ménages : composition de la poubelle (*Source MODECOM 1993**): textiles, combustibles et incombustibles divers, matériaux complexes, déchets dangereux des ménages.

Comment s'en débarrasser ?

Jusque dans les années 80, l'essentiel des déchets des ménages partaient en décharge. L'augmentation des tonnages à traiter a rendu indispensable la mise en place d'une véritable politique de gestion de ces ordures ménagères.

À l'heure actuelle, elle s'articule autour de trois grands axes : d'abord la prévention (réduction de la quantité et de la nocivité des déchets produits), ensuite la valorisation (recyclage, compostage, incinération avec récupération énergétique), enfin le dépôt dans des centres de stockage.

La prévention

Des initiatives variées se développent et les solutions de prévention existent. De plus en plus d'industriels et de distributeurs proposent aujourd'hui des éco-produits (qui par exemple durent plus longtemps, sont recyclables, dont les emballages ont été réduits). Mais le rôle du consommateur au quotidien est fondamental : par ses choix de consommation, par une utilisation adaptée de produits, par son implication lors du tri des déchets.

La feuille de chou

Ecologie au quotidien (suite)

Ayez le bon réflexe !

En évitant les produits jetables, en choisissant ceux qui durent plus longtemps ;
en privilégiant les produits achetés en vrac, les « écorecharges » et les produits concentrés (à condition de respecter les doses prescrites) ;
en choisissant des produits recyclables ou fabriqués à partir de matériaux recyclés ou renouvelables ;

En préférant les produits portant un écolabel officiel (écolabel européen, marque « NF Environnement »). Ils garantissent la qualité d'usage du produit et la limitation de ses impacts sur l'environnement (liste des produits écolabellisés : www.marque-nf.com ; certification@afnor.fr).

Comment laver et préparer les légumes

Le lavage : ne les trempez pas dans une bassine d'eau froide mais passez les plutôt sous un filet d'eau. Vous éviterez ainsi de faire disparaître les vitamines B et C, solubles dans l'eau, ainsi que certains minéraux. Au besoin, vous utiliserez une brosse pour enlever la terre.

Pour les légumes que vous avez décidé de manger en crudités, rincez-les rapidement juste avant de les consommer avec un filet de vinaigre.

L'épluchage : pensez que l'essentiel des vitamines se situent [dans la peau](#) ou juste en-dessous. A l'aide de l'économe, épluchez le plus finement possible. Vous pouvez même laisser quelques bouts de peau.

La cuisson : il faut qu'elle soit rapide. Cuisez au wok ou à la vapeur. Les cuissons à l'eau, comme pour le lavage, leur feront perdre leurs qualités. De plus, la vitamine C, sensible à la chaleur, disparaîtra dans une moindre mesure avec une cuisson courte.

Le saviez-vous ?

- La pomme a une astuce pour se conserver plus longtemps. Elle développe une cire naturelle autour de sa peau qui lui permet de réduire sa perte en eau, freinant sa transpiration et allongeant sa durée de conservation. Ce sont pour les mêmes raisons que certains magasins déposent de la cire rouge sur les queues de poire : pour ralentir l'évaporation.

- Vous pouvez accélérer le mûrissement de certains fruits en mélangeant les mûrs avec ceux encore verts. Les mûrs vont dégager de l'acétylène et accélérer le mûrissement des autres.

- Ne jamais mélanger oignons et pommes de terre au risque de pourrir ces dernières

La feuille de chou

Comment conserver vos fruits & légumes !

La conservation par le froid

Les fruits et légumes sont des aliments très fragiles : ils dépérissent au contact de l'air. La plupart ne se conservent que 2 à 3 jours à température ambiante ou dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Les fruits :

Au réfrigérateur : Ne pas couvrir hermétiquement les petits fruits. Ne pas équeuter les fraises à l'avance. Ne laver les fruits qu'au moment de servir.

Au congélateur : Certains fruits (pommes, pêches, abricots) brunissent à la congélation. Une astuce : les plonger dans un sirop de sucre (1 l d'eau et 400 g de sucre pour les fruits doux et 1 l d'eau et 600 g de sucre pour les fruits acides). Refroidir le sirop au réfrigérateur puis congeler le tout. Se conserve jusqu'à 10 mois. Les fruits doivent être mûrs à point, sans tâche ni meurtrissure.

Pour les autres fruits, saupoudrez de sucre ou arrosez de jus de citron avant de les congeler. Ou alors optez pour un sirop de sucre

Ils se conservent 8 mois.

Les légumes :

Au réfrigérateur : Les asperges fraîches seront enveloppées dans un essuie-tout humide pour une conservation de plusieurs jours.

Au congélateur : Les légumes frais et saisonniers (haricots verts, asperges, petits pois...) peuvent facilement être congelés.

Il est préférable de les blanchir pour la plupart avant leur congélation. Pour cela, les plonger quelques minutes dans un grand volume d'eau bouillante et les refroidir aussitôt dans un autre volume d'eau froide. Les sécher avec un torchon ou un papier absorbant, enfin les emballer dans un sachet plastique alimentaire.

Durée de conservation : 8 à 10 mois.

A noter :

- Les concombres, courgettes, laitues, pommes de terre, ou les tomates (qui sont des fruits), perdent leurs qualités gustatives au froid et supportent mal la congélation. Il est donc préférable de les cuisiner si on veut les congeler (purée de pommes de terre, tomates en coulis, courgettes farcies...).

- Coupez le feuillage des légumes racines (carottes, radis, betterave) avant de les entreposer au froid.

- D'autres méthodes de conservation sont possibles. Les conserves maison par exemple, qui permettent de garder les valeurs nutritionnelles durant de nombreuses années (5 ans).