

La feuille de chou

Numéro 04 du 18 septembre 2008

Les brèves

- Le concours de logo continue ! Demandez à vos enfants, vos amis, vos familles de dessiner notre logo et porter le dessin à la distribution ou envoyez-le à l'adresse mail de l'Amap.
- Afin de mieux se connaître, un badge vous attend. Il indique votre prénom et votre « groupe » (cf ci-contre). Il convient (si vous le souhaitez) de le porter à chaque distribution.
- Le forum des associations de Chelles a eu lieu samedi 6 et dimanche 7 septembre. De nombreux Chellois ont posé des questions sur notre fonctionnement, certains ont voulu adhérer immédiatement ! Merci aux Amapiens qui ont installé et tenu le stand.

Agenda

- **Notre assemblée générale** aura lieu **lundi 29 septembre à 20 h 30, après la distribution**. La participation de tous les amapiens est essentielle pour que l'Amap nous ressemble.
- **Salon de l'environnement**
Samedi 11 octobre de 14 h à 18 h à Brou-sur-Chantreine
Dans le parc de la Mairie, plusieurs événements rassembleront des institutionnels (ADEME, EDF, Agence Régionale des Espaces Verts, DGAC, Associations de protection de la nature...) qui seront invités à présenter leurs activités et leur politique environnementale. L'AMAP y sera, si nous sommes assez nombreux pour tenir le stand (avis aux bonnes volontés)

Restons groupés

Nous nous croisons tous lors des distributions, sans pour autant savoir comment notre AMAP fonctionne.

Un conseil d'administration gère l'association. Il est composé des responsables de chacun des groupes de l'AMAP.

Ces groupes sont la vie de notre AMAP. Ils permettent à chacun de participer selon ses possibilités, de faire durer l'association et de la rendre plus conviviale.

Lors de l'adhésion, chaque Amapien doit s'inscrire au moins dans l'un des groupes qui ont des fonctions précises :

- **Le groupe « ferme »** : organisation de la relation avec le(s) producteur(s), médiation entre le producteur et les amapiens, recherche de nouveaux producteurs
- **Le groupe « distribution »** : gestion du planning de distribution (pour que chaque semaine au moins trois amapiens soient présents pour tenir la feuille d'émargement, assurer la mise en place et le ménage), la mise en place de la charte de distribution.
- **Le groupe « communication interne et animation »** : communication des informations auprès des amapiens (la feuille de chou), proposition et coordination des activités hors distributions (pique-nique annuel, convivialité, recette, formations, ateliers, visites de fermes).
- **Le groupe « trésorerie »** : gestion de la réception des chèques et de leur transmission au producteur, gestion de la trésorerie de l'association, bilan, budget prévisionnel
- **Le groupe « relation extérieure »** : gestion des relations avec les médias et autres intervenants extérieurs à l'AMAP, correspondant avec la coordination AMAP d'Ile de France.
- **Le groupe « outils informatiques »** : gestion de l'adresse mail, du site, etc.

Alors, Amapiens ! A vos groupes !

La feuille de chou

Le juste prix...

Fin Août, j'ai décidé d'enquêter sur le prix de nos paniers. J'ai donc relevé le contenu de nos paniers (légumes et quantité) et je suis allée dans mon supermarché non-bio (ben...si...j'y vais encore...) et dans un supermarché bio (la v** cl****, pour ceux qui connaissent).

Première surprise : ni mon supermarché traditionnel, ni le supermarché bio ne vendaient de blettes à ce moment-là ! J'ai du revenir deux fois au supermarché bio pour avoir tous les prix : certains légumes manquaient.

Deuxième surprise : encore des provenances lointaines (en traditionnel, comme en bio !) alors que nous avons des producteurs locaux (n'est-ce pas, Xavier ?!).

Mais les prix me direz-vous ?

Alors pour constituer un panier identique à celui du lundi 25 août (que nous payons 15 €), sans les blettes (presque 1 kg) puisqu'elles sont introuvables :

- dans le supermarché traditionnel, en agriculture non-bio, le panier coûtait 10,47 € soit moins de 5 € de différence alors qu'on parle d'agriculture intensive !
- Dans le supermarché bio, il coûtait 15,18 € soit quelques centimes de plus, mais des provenances bien lointaines !

Dernière surprise : si vous extrapolez en ajoutant 920 g du légume le moins cher (les pommes de terre) à la place des.....blettes (mais vous aviez devinez), les paniers passent respectivement à :

- 11,57 € en supermarché traditionnel
- **17,48 €** en supermarché bio

Alors ? Elle n'est pas belle, notre Amap ?

La sortie champignons

en photos



La feuille de chou

A table

Tarte aux courgettes et chèvre frais

Pour 6 personnes :

- 1 rouleau de pâte brisée non sucrée (ou 125 g de farine, 1 jaune d'œuf, 75 g de beurre, 1 pincée de sel)
- 500 g de courgettes
- 250 g de chèvre frais
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de sarriette
- sel et poivre

Si vous voulez préparer la pâte : Mélanger la farine, le beurre, le jaune d'œuf, une cuillère à soupe d'eau, le sel jusqu'à obtenir une boule. Garder au réfrigérateur pendant 1 heure.

Couper les courgettes en rondelles de 5 mm d'épaisseur (sans les peler). Faites bouillir un 1 l d'eau. Saler l'eau, plonger les rondelles de courgettes pendant 8 mn. Puis les égoutter et les sécher sur un torchon.

Préchauffer le four à 210 °C (th7). Beurrer le moule, y étaler la pâte. Puis la piquer de quelques coups de fourchette.

Casser les œufs dans une terrine, les battre en omelette, ajouter le fromage, fouetter, saler, poivrer, mettre les herbes et mélanger. Poser une couche de rondelles de courgettes sur la pâte, mettre les rondelles restantes dans le mélange.

Verser cette préparation sur la pâte, mettre au four pendant 1 h, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Laisser reposer quelques minutes avant de démouler et de servir.

Quelques lectures

- **Grandir autrement** est une revue bimestrielle développée par une association. Elle parle simplement de toutes les façons d'élever ses enfants naturellement : écologie, éducation sans violence, portage, etc.

- **Silence**, est une revue bimestrielle sous-titrée « écologie, alternatives, non-violence » Elle se présente comme « un lien entre toutes celles et ceux qui pensent qu'aujourd'hui il est possible de vivre autrement sans accepter ce que les médias et le pouvoir nous présentent comme une fatalité. »

- **Ekwo**, est une revue trimestrielle. Elle présente une vision très « branchée » du développement durable : les dernières infos et les derniers gadgets !

Bien sûr, s'abonner à une revue papier peut sembler peu écologique. Cependant, Grandir autrement est téléchargeable sur son site. Elles sont toutes imprimées de la façon la plus respectueuse de l'environnement. Vous pouvez également emprunter les deux dernières à la médiathèque de Lognes et peut-être dans d'autres médiathèques !

Enfin, un site internet particulièrement intéressant : en le consultant pour son dossier téléchargeable sur les produits ménagers naturels, vous vous retrouvez à lire des informations sur la décroissance, comprendre le pic pétrolier ou....savoir pourquoi il est mauvais et peu écologique de nettoyer ses oreilles avec des cotons-tiges :

<http://raffa.grandmenage.info/>