



Feuille de chou

www.amap-monde.fr

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

AVRIL 2019

Contact

Pour nous signaler un retard ou un empêchement de dernière minute veuillez contacter Mickaël au :

06 95 06 67 58

Pour les absences et toute autre demande veuillez continuer à envoyer un mail à : amap.monde@gmail.com

Rappel: si vous ne trouvez pas vous-même de remplaçant en cas d'absence, si vous nous avez prévenu au moins 48h à l'avance, votre panier est revendu en priorité et reporté s'il n'a pas trouvé d'acquéreur.

Dates à retenir :

4 Avril: distribution de la farine

18 avril: fin du contrat légumes

16 mai: dernier délai pour le bon de commande du miel

16 mai: dernière livraison des pommes

Distributions des

œufs :

4 avril
18 avril

Distribution

Viandes :

Agneau>> livraison le 18 avril

Volailles >> livraison le 16/05

Chers Amapiens, en Avril la fête de Pâques pointe le bout de son nez et avec elle un prétexte pour bien manger après une période de vaches maigres. Profitons-en pour faire un petit tour d'horizon des événements de notre AMAP et bien sûr passer quelques annonces et s'attarder dans nos cuisines. Bonne lecture!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Petit retour en photos sur le TROC DE GRAINES et la DEGUSTATION DES BIERES de l'AMAP**
- **Une AMAP plus visible dans le compiégnois**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: Pâques**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez Oyez!
Infos Générales Sur Les
Semaines à Venir

> **Rappel contrat FRUITS:** il n'y a désormais plus que des pommes à chaque livraison!

> Du Nouveau la saison prochaine: Claire Guery de la Chèvrerie du Mont Berneuil nous proposera **un contrat fromages de chèvre!** Livraison tous les 15 jours. Le contrat est en train d'être rédigé.

> **Prochaine journée chez Mickaël : le samedi 15 juin!**

> Le 18 avril c'est la **dernière semaine pour les légumes** du contrat hiver!

Distribution de Pommes

4 avril
18 avril

Petit retour en images sur le Troc de Graines et sur la Dégustation des Bières de l'AMAP

Pour une première ce fut une première! Le Troc de Graines que nous souhaitions lancer et qui aurait pu être timide pour une première mouture s'est avéré être un succès. Et pour cela nous tenions à remercier grandement Paul et ses précieux conseils.

LE CALENDRIER DU POTAGER

Les principaux repères de la nature

PRINTEMPS

Repère: floraison des forsythias (février -mars)

- Au potager, en pleine terre
 - Semis des épinards, fèves, petits pois...
 - Plantation des oignons, ail, échalotes.
- En pépinière:
 - Semis des laitues Gotte, Reine de mai et des radis roses.
 - Ameublissement du sol et apport de compost si nécessaire

Repère: floraison des narcisses (mars-avril)

- A la maison:
 - Semis des aubergines, tomates, piments, basilics...
- Au potager, en pleine terre
 - Semis des laitues, pois, fèves, carottes, navets radis roses, choux raves, cerfeuil, coriandre, nigelles, persil ...
 - Plantation des ciboules, fenouil, aché, hysope, thym, serpolet, romarin, estragon, sarriette, sauges,
- En pépinière:
 - Semis des choux cabus, de Bruxelles, Brocolis, Milan, du poireau, ...
 - Tonte du gazon () et paillage général du jardin.
 - Stockage de l'eau de pluie.
 - Surveiller les escargots et limaces (leur donner des "gâteaux" si nécessaire.

Repère: floraison du lilas (avril-mai)

- A la maison:
 - Semis des basilics, concombres, courges, courgettes, melons, pastèques, ...
- Sous abris en pleine terre
 - Haricots verts.
- Au potager, en pleine terre:
 - Plantation des choux pommés, de Bruxelles, brocolis, ciboules, estragon, romarin, sarriette, sauges, serpolet, thym, lis, dahlias, glaieuls.
 - Semis de carottes, coriandre, aneth, cumin, cerfeuil, chicorées, romaines, batavias, bettes, betteraves, salsifis, scorsonère, panais persil-racine, mais.
 - Semis des capucines, immortelles, volubilis, lavatères, roses d'inde, amarantes.
 - Paillage général du jardin.
 - Suspendre les abris à perce oreilles (anti-pucerons)
 - Surveiller limaces et escargots, les nourrir au sol (gâteaux) pour attirer leurs prédateurs*

Repère: floraison des roses (mai-juin)

- Au potager, en pleine terre:
 - Plantation des aubergines, basilics, concombres, courges, courgettes, melons, poivrons, tomates...
 - Semis des haricots, chicorées, laitues, à couper, roquette, pourpier...
 - Plantation des choux et poireaux pour l'automne et l'hiver
- Sous abris en pleine terre:
 - Plantation en petite quantité, courgette, tomates, basilics, aubergines, poivrons pour hâter leur récolte de quelques semaines.



Dans la lignée des conseils de Paul vous trouverez à votre gauche le CALENDRIER DU POTAGER pour celles et ceux qui souhaitent se lancer dans le jardinage, à la maison, au potager ou en pépinière!

Et sans surprise mais avec grand plaisir, la table de dégustation des bières de l'Ecol'aux Mousses n'a pas désempli et les papilles de nos amapiens ont pu s'exercer à goûter blonde, brune, Stout, ambrée, blanche, Triple et IPA! Preuve à l'appui!





ne AMAP plus visible dans le compiégnois

L'Amap s'est vue proposer deux Opérations Grand public au Majestic à Jaux le dimanche 12/05 13h30 18h00 puis les 8 et 9 juin à Margny (Imaginarium) ainsi qu'une participation au Salon du Développement Durable du lycée Charles de Gaulle, le 26 avril prochain.

Voici quelques éclaircissements pour ceux qui seraient intéressés. N'hésitez pas à vous manifester auprès de Nathalie sur la boîte mail de l'AMAP, amap.monde@gmail.com

>> Un Collectif d'associations environnementales du Compiégnois organise deux événements à destination du grand public durant les mois de mai et de juin 2019. Le but étant de toucher les non-convaincus.

Les lieux:

- Le Majestic met à disposition son hall d'entrée ainsi qu'une salle qui permettra d'accueillir le public extérieur.
- Pour Margny, il s'agit de participer au village associatif du Festival Imaginarium organisé par l'UTC et qui a lieu au TIGRE.

Pour le Salon du Développement Durable du lycée Charles de Gaulle:

Les élèves de CAP et leurs enseignants préparent la 2ème édition du salon du développement durable qui se déroulera le vendredi 26 avril de 10h à 16h au lycée Charles de Gaulle. Le réseau des AMAP aura un stand sur le salon.

La journée se déroulera de la manière suivante:

- à partir de 9h, accueil au bar du restaurant d'application et installation;
- 10h: ouverture du salon; - 11h30-13h: ouverture du food court.

Pour ces 3 dates, l'AMAP est sollicitée et recherche des personnes intéressées susceptibles de tenir un stand et de parler de notre AMAP'Monde. Si cela vous tente, n'hésitez pas à joindre rapidement Nathalie sur le mail de l'Amap!



*D*es Recettes Pour Égayer Nos Assiettes: *Pâques!*

À chaque famille ses traditions, et pour la fête pascal à chaque famille ses spécialités maison. Voici quelques recettes d'ici et là pour égayer vos assiettes!

Coquetiers d'avocats en sauce rose

Recette tirée du Bio Contact n°300 avril 2019 (Simplement bio, simplement bon, Valérie Cupillard éd. Terre Vivante)

Voilà une idée séduisante pour intégrer la betterave cuite dans une salade. Transformée en sauce, elle apporte douceur et couleur à cette recette qui se prépare en quelques instants.

Ingrédients: Pour 4 personnes

80g de betterave cuite 3 c. à s. de crème végétale (millet, amande, chanvre...) 2. c. à s. d'huile de colza 2 avocats
8 brins de ciboulette facultatif: salade verte

Mixez la betterave coupée en cube avec la crème et l'huile. Salez et Poivrez.

Remplissez de sauce rose les avocats coupés en deux, dénoyautés et épluchés.

Présentez au milieu d'une salade verte, parsemez de ciboulette et servez avec le restant de sauce.

Quiche aux Épinards, Coco et Curry

Recette tirée du Bio Contact n°300 avril 2019 (Simplement bio, simplement bon, Valérie Cupillard éd. Terre Vivante)

Ingrédients: Pour 4 personnes

250g de pâte brisée (sans gluten ou classique) 1 pomme de terre 1 carotte 4 œufs 15cl de lait de coco
1 petite c. à c. de curry 200g de feuilles d'épinards 3 c. à s. de graines de courge

Préchauffez le four à 180°C (th. 6)

Foncez le moule à tarte avec la pâte brisée. Disposez la pomme de terre et la carotte coupés en petits dés sur le fond de tarte. Parsemez de graines de courges.

Mixez les œufs avec le lait de coco, le curry et les épinards. Salez.

Versez sur les légumes et mettez au four 40minutes.

Petit Plus: Mixer les épinards avec les œufs permet de gagner du temps, d'éviter une double cuisson et de donner à la garniture une belle couleur vert vif!

Panna cotta amande, sirop de citron vert

Recette tirée du Bio Contact n°300 avril 2019 (Simplement bio, simplement bon, Valérie Cupillard éd. Terre Vivante)

Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la panna cotta: 2g d'agar agar en poudre 30cl de lait d'avoine (ou autre lait végétal) 1 c. à s. de sucre vanillé
facultatif: une pincée de vanille en poudre ou 1 gousse de vanille 30cl de crème d'amande liquide facultatif: 4 gouttes d'HE de citron zeste

Pour le sirop: 4 c. à s. de jus de citron vert 4 c. à s. de sirop d'agave

Diluez l'agar-agar dans le lait et faites chauffer le mélange avec le sucre et éventuellement la vanille. Laissez frémir une à deux minutes, tout en remuant au fouet.

Ajoutez la crème et, si vous le souhaitez, l'huile essentielle de citron zeste. Mélangez et ôtez du feu.

Versez dans des verrines et réservez au réfrigérateur.

Au moment de servir nappez de jus de citron vert mélangé au sirop d'agave.

Carrot Cupcakes de Pâques

Pour retrouver la recette

[cliquez ici](#)

INGRÉDIENTS : (8 personnes)

Pour la pâte à cupcakes : 280 g de beurre mou 280 g de sucre roux 280 g de carottes râpées 5 œufs blancs + jaunes à part 170 g de farine 1 cuillerée à café de levure chimique 120 g d'amandes hachées
120 g de cerneaux de noix hachés 1 cuillerée à café bombée de cannelle en poudre 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre 1/2 cuillerée à café de noix de muscade en poudre 1 pincée de sel le zeste et le jus d'une orange non-traitée

Pour le glaçage : 250 g de Philadelphia 100 g de beurre mou ou de mascarpone 250 g de sucre glace
1 cuillerée à café de vanille en poudre

Pour la décoration : pâte à sucre ou pâte d'amandes de couleurs ou décorations en sucre

Préchauffez le four à 180°C. Garnissez un moule à muffins de caissettes en papier.

Hachez les noix et les amandes. Battez le beurre et le sucre puis ajoutez les jaunes d'œufs un à un et mélangez. Incorporez ensuite le zeste et le jus d'orange. Ajoutez la farine tamisée, la levure, les amandes, les noix, les épices, le gingembre et les carottes. Mélangez bien.

Dans une autre terrine, montez les blancs d'œufs en neige ferme avec la pincée de sel. Incorporez les blancs d'œufs délicatement dans la pâte.

Versez dans les caissettes au 4/5 environ. Enfournez et faites cuire environ 35 minutes (la pointe d'un couteau doit ressortir sèche). Laissez refroidir sur une grille.

Battez le fromage Philadelphia, le beurre mou (ou le mascarpone), la vanille en poudre et le sucre glace.

Mettez ce mélange dans une poche à douille ou étalez-le à la cuillère sur les cupcakes froids.

Formez des petits cônes en pâte d'amande ou en pâte à sucre orange ainsi que des petites feuilles vertes pour figurer les carottes et disposez-les sur vos cupcakes.

Pain de viande et son chutney d'oignons

Pour retrouver la recette

[cliquez ici](#)

Ingrédients: pour 4 à 6 personnes

Pour le pain de viande: 3 échalotes 2 gousses d'ail 1 bouquet de persil du thym 4 ou 5 œufs durs
250g de rôti de veau cuit 150g de chair à farcir sel et poivre 1 oignon 1 verre de vin rouge 2 boudins blancs
2 tranches de pain 2 pâtes feuilletées facultatif: lait de riz, cognac, armagnac

Hacher ou passer au mixeur 3 échalotes, 2 gousses d'ail, un bouquet de persil, du thym, 2 œufs durs 250 g de rôti de veau cuit, 150 g de chair à farcir, saler et poivrer. Dans une sauteuse faire revenir 1 oignon, y ajouter les viandes hachées, bien mélanger, ajouter 1 verre de vin rouge et 1 verre d'eau et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Oter la peau de 2 boudins blancs, les écraser à la fourchette, faire tremper deux tranches de pain dans de l'eau ou du lait de riz, aromatisé (ou non) de cognac ou d'armagnac puis bien presser le pain. Mélanger tous les ingrédients ensemble avec les viandes hachées.

Faire cuire 2 ou 3 œufs durs. Les écaler. Faire chauffer le four à 200°, th 6/7. Sur une plaque allant au four, étaler un large feuille de papier cuisson, déposer dessus un rectangle de pâte feuilletée. Répartir sur la pâte, en formant un premier rectangle une couche du mélange de viandes hachées aux boudins, déposer sur le mélange les œufs durs les uns à la suite des autres, par dessus répartir la seconde couche du mélange de viande, bien presser l'ensemble pour former une sorte de gros boudin. Humecter les bords de la pâte. Déposer sur le mélange de viandes le second rectangle de pâte feuilletée. Presser les bords en remontant ceux du premier rectangle de pâte. Faire un trou dans la pâte au milieu du pain de viande, badigeonner toute la pâte d'un mélange jaune d'œuf avec 1 cuillère à café d'eau. Enfourner et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Variante : Il est possible de cuire le pain de viande sans croûte de pâte feuilletée. Pour lui donner une belle forme, il faut huiler un moule à cake assez large, verser une première couche du mélange de viandes, placer les œufs durs et enfin ajouter la seconde couche de viande. Puis passer au four.

Chutney d'Oignon

Dans la cocotte, ajouter plusieurs oignons coupés en lamelles. Rajouter une C. à s. de sucre roux, sel, poivre, cannelle, gingembre, commencer à faire dorer les oignons. Ajouter du vinaigre de cidre ou tout autre vinaigre, la valeur d'un petit verre, porter à ébullition. Attendre que le vinaigre diminue et ajouter : abricots secs et pruneaux détaillés en menus morceaux. Ajouter de l'eau, il faut que les oignons soient toujours dans un fond d'eau. Goûter, re sucrer au besoin. Couvrir et laisser mijoter doucement. Remuer et ajouter de l'eau régulièrement. Réserver dès que les oignons sont compotés.

Take de Pâques aux blettes

Ingrédients: pour 4 personnes

130g de farine (pour les SG 1/2 riz 1/2 féculé) 1 c. à c. de levure chimique 5 œufs 7cl de lait (végétal ou non)
7cl d'huile 70g de feta 180g de jambon blanc le vert d'un beau bouquet de blettes sel et poivre

Prélevez le vert des blettes, lavez-le, cassez-le grossièrement et mettez-le à cuire 6mn dans une poêle avec un peu d'eau. Laissez refroidir.

Portez de l'eau à ébullition et posez délicatement 3 œufs, laissez-les cuire à petits frémissements 8mn. Refroidissez-les dans de l'eau froide et écalez-les. Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez la farine avec la levure, les 2 œufs restants, l'huile et le lait. Salez et poivrez la pâte. Emiettez la feta et mélangez-la à la préparation précédente. Coupez le jambon blanc en petits morceaux et ajoutez-le au mélange. Ajoutez y les blettes.

Versez la moitié de la préparation dans un moule beurré ou siliconé, puis disposez les 3 œufs en ligne dessus. Versez le reste de la préparation et enfournez 45mn.

L

e Retour Des Petites Annonces Amapiennes

Dans cette rubrique, nous vous proposons de nous envoyer vos petites annonces/infos en rapport avec le bio, le local, le zéro déchets que nous publierons dans la feuille de chou du mois suivant. N'hésitez pas à me les faire parvenir à l'adresse suivante: louise.franjus@gmail.com

*Pensez à m'envoyer vos recettes
pour la feuille de chou
du mois de mai!!*

RAPPEL

NOUS SOMMES TOUJOURS A LA RECHERCHE
DE PETITES ANNONCES DE NOS AMAPIENS
PREFERES!

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> louise.franjus@gmail.com

COMPOST à DONNER

Michelle Rieu donne du compost entièrement bio alimentation + de gazon datant de plusieurs années. Elle habite Chelles (6km de Pierrefonds)

La joindre en passant par le mail de l'AMAP

MICKAËL RECUPERE LES POTS DE CONFITURE DE GROSEILLE:

PENSEZ A LES LUI RAMENER!!!

*Il ne récupère pas les bouteilles de jus de pommes
et les bocaux de soupe à la tomate.*

Pensez zéro déchets: réutilisez!

>> Je donne des pots en verre d'une contenance de 400g, idéal pour ranger les lentilles de Mickaël et autres légumes secs ou farine en tous genres.

Plutôt que de les jeter, pensons à recycler ou à détourner!

Joindre Louise (louise.franjus@gmail.com)

VENTE DE MAISON

Clément, notre référent pain vend sa maison BBC, n'hésitez pas à diffuser autour de vous !

Voici le lien vers l'annonce:

https://www.leboncoin.fr/ventes_immobiliaries/1595972753.htm/