



# Feuille de chou



[www.amap-monde.fr](http://www.amap-monde.fr)

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

DECEMBRE 2018

## 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:

### 15-16 décembre :

Pierre a besoin de bras pour planter ses arbres à Voyennes, dans son nouveau verger

### 20-21 décembre :

Opération Panier du cœur (besoin de volontaires le 20 pour livrer les produits et le 21 pour la distribution aux Restos du Cœur)

### 27 décembre :

Pas de distribution

### 3 janvier :

Pas de distribution

## Distributions des œufs:

**13 décembre** : dernière distribution de l'année + Bourse aux œufs

Les fêtes approchent à grands pas, nous vous offrons une Feuille de Chou aux couleurs de l'Hiver. Au menu, parfum de fêtes dans les assiettes, rencontre avec nos producteurs et vague de solidarité pour notre cher Pierre qui agrandit son verger.

## AU SOMMAIRE :

- Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir
- Appel de Pierre pour le week-end du 15 et 16 décembre
- Interviews de Noël : 3 questions à nos producteurs, Antoine et Mickaël
- Des recettes pour égayer nos assiettes: FOCUS SUR LES FÊTES
- Petites Zannonces Amapiennes

Oyez oyez!  
Infos générales sur les semaines à venir

> **Opération Panier du Cœur** : le temps passe vite et c'est le moment de prévoir notre traditionnel don de paniers aux Restos du Cœur. **Le don se fera le Jeudi 20 décembre.** Le jeudi 15, vous pouvez si vous le souhaitez soit donner votre panier (+ pains, oeufs) aux Restos soit en acheter un de plus. Nous aurons besoin de quelques costauds pour aller livrer les légumes avec Mickaël et de quelques personnes le vendredi 21 pour assurer la distribution aux Restos du Cœur (une heure ou deux entre 13h30 et 16h)

**Pensez à envoyer un mail à Nathalie si vous souhaitez participer à cette opération avant le 8 décembre**, en précisant les quantités.

> Petit rappel : le stage de brassage de notre nouveau brasseur, l'Ecol'aux Mousses, a lieu le 25 janvier. **Il reste une place!**



## Distribution de Pommes et de Poirés:

6 décembre  
20 décembre

## Distribution Viandes:

AGNEAU:  
**Commandes jusqu'au  
jeudi 6 décembre**  
Distribution 20 décembre

VOLAILLES:  
**Commandes jusqu'au  
samedi 8 décembre**  
Distribution 20 décembre >> possibilité  
de commander des  
poules  
En détails: dindes  
entre 4 et 5Kg ( à  
13€50/Kg), barquettes  
de rillettes de poulet  
7€50 les 200g et filets  
de poulet fumé à 47€/Kg  
(entre 5 et 8€ le  
filet)

## Distribution de Bieres:

**Commandes et règlements  
jusqu'au 06 décembre**  
Distribution le 13 décembre

## Distribution de Cafe et cie:

**Limite de commandes le 6  
décembre!!**  
DERNIERE distribution le 13  
décembre car avec l'arrêt des  
Locavores, l'AMAP ne peut pas  
faire de ventes indirectes.



appel de *Pierre* pour le week-end

du 15 et 16 décembre

## Comment?! Vous n'avez pas entendu parler du projet de la création du nouveau verger de Voyennes?!

Bon, on vous pardonne mais plus d'excuses car voici un joyeux récap'!

### Un projet dans les tuyaux depuis 3 ans:

Une parcelle de 6 hectares plantée en vergers, entourée de haies et en bio bien sûr, en plus des 15 hectares déjà existants.

Après de nombreux efforts, Pierre a déjà clôturé la parcelle contre les chevreuils gourmands de la région, très friands des écorces des jeunes arbres; il a également défini les futures lignes d'arbres fruitiers et l'implantation de la haie.

### Il reste donc à planter les arbres fruitiers et la haie...

*Une haie sur une distance de 1000m, 1000 arbres, différentes espèces, différentes hauteurs  
Des arbres fruitiers divers et variés qui enchanteront nos paniers: 3000 poiriers, 800 pommiers,  
50 pruniers et 200 cerisiers!*

*Et si nous faisons un petit cadeau de Noël en avance à Pierre en lui donnant un peu de notre temps, de notre énergie et beaucoup de notre bonne humeur en se donnant rendez-vous le 15 et/ou le 16 décembre à Voyennes ?*

*Alors pour ceux qui sont disponibles et ceux qui sont le devenir: à vos bûches, bottes ou vieilles chaussures et en avant la solidarité si chère à notre  
**AMAP Monde** depuis tout ce temps!*

### Voici en photos ce qui a déjà été réalisé par Pierre et sa famille, ses amis et cie

Clôtures et belles lumières



Ghislaine et son théodolite  
Mais qu'est-ce que c'est?!  
C'est un instrument utilisé  
en topographie pour mesurer  
des angles! Mais c'est  
bien sûr!



La pépinière  
(à gauche)  
et  
le piquetage  
(à droite)



Distribution des piquets

# Interviews de Noël

## 3 questions à nos producteurs, Antoine et Mickaël



Pour vous le mois de décembre est-il plus chargé avec les festivités qui s'annoncent ? Le ressentez-vous sur votre charge de travail ? Avez-vous des petits lutins ou des elfes dont l'aide est précieuse ?

**Mickaël**

Pour moi, décembre est le mois le plus tranquille de l'année: synonyme de repos!

**Antoine**

Comme on dit chez M. Blachère: « Noël est une bonne période pour faire du blé ». Ce qui est complètement idiot vu que les blés sont juste semés. Chez nous, on travaille toujours plus en novembre-décembre. J'imagine que le gène "ours polaire qui fait des réserves de graisse" est activé chez nos clients pendant cette période. MAIS on s'arrête de travailler pendant les 2 semaines de vacances scolaires. Si on s'arrête pas de travailler là, on s'arrête jamais. Dans la tête de plein de gens cela semble fou vu que c'est une période "pro-business". À croire qu'ils ont pour la plupart travaillé chez Marie B.... Chez M. Blachère, le lutin s'appelle "intérimaire payé au lance-pierre pour faire le tâcheron". Je n'ai pas encore essayé.



Quels sont pour vous les produits de vos récoltes ou de votre fabrication qui évoquent Noël ? Et si vous deviez nous donner une astuce pour les cuisiner à votre façon ?

**Mickaël**

Pour moi le produit qui évoque Noël c'est le potimarron, car il peut se manger en entrée, en plat ou en dessert! Sinon ça serait le mesclun, il y a toujours besoin de verdure pour les fêtes pour digérer!

**Antoine**

Le pain qui évoque Noël est le pain de seigle qui se marie avec les huîtres. Chez les huîtres, le seigle est d'ailleurs assimilé à Satan. Ceci est attesté par le parchemin d'Oléron de 1482.



Si vous aviez une requête pour le Père Noël en rapport avec votre profession, votre saison, quelle serait-elle? Et si vous aviez une ou deux bonnes résolutions pour 2019?

**Mickaël**

Que le Père Noël envoie ses lutins pour désherber toute la saison à venir! Pour les résolutions pour l'année à venir prendre du temps pour mon implication syndicale!

**Antoine**

Père Noël, je voudrais que les AMAPiens fassent plus d'enfant parce que c'est un super système qui, un jour je l'espère fera en sorte que Marie B. se casse la gueule. 2 résolutions: arriver à faire 10 minutes de yoga et 10 minutes de yoghourt tous les jours. Bref, que l'avenir libère du temps pour se recentrer et se reconnecter à la nature. Antoine, qui s'amuse du monde tel qu'il va, mais qui en est fatigué aussi.



*Des recettes pour égayer nos assiettes:*

## *Focus sur les fêtes*

*Les fêtes arrivent à grands pas et vous vous demandez sûrement comment cuisiner les merveilleux produits de nos producteurs à cette occasion!*

*Voici donc quelques recettes pour stimuler vos papilles et changer un peu de nos menus traditionnels (même si nous les aimons beaucoup nous pouvons parfois leur faire quelques infidélités)*

### *Velouté de Panais et Butternut, mouillettes au foie gras :*

*Ingrédients : pour 6 personnes*

2 panais      1 petite courge butternut      thym et laurier      foie gras      pain de votre choix (celui de notre boulanger préféré!!) à toaster

Faire cuire les panais et la courge pelés et coupés en dés 25mn dans 1 litre d'eau salée et poivrée, aromatisée de thym et de laurier.

Retirer les aromates, mixer et garder au chaud.

Toaster des tranches de pain, les garnir de foie gras, poivrer et découper en mouillettes.

Régalez-vous !

### *Houmous de carotte au miel et au cumin*

*Ingrédients : pour 2 pots environ*

4 carottes moyennes      2 gousses d'ail      1 c. à c. de cumin en poudre      1 c. à c. de miel      poivre du moulin  
1 c. à s. de jus de citron      2 c. à s. de tofu soyeux (crème fraîche)      1 c. à s. d'huile d'olive

Peler les carottes et l'ail. Couper les carottes en rondelles et dégermer l'ail puis écraser les gousses sans les hacher. Faire cuire le tout à la vapeur 30mn environ. Une fois les carottes égouttées, les placer dans un saladier avec le miel, le cumin et le jus de citron. Bien mélanger et laisser tiédir. Mixer avec le tofu soyeux. Rectifier l'assaisonnement en sel, poivrer au moulin, ajouter un peu de jus de cuisson si le mélange est trop épais. Déposer dans un bol et arroser d'huile d'olive.

### *Houmous à la betterave*

*Ingrédients : 1 bocal de 400g de pois chiches égouttés      5 c. à s. d'huile d'olive      1 jus de citron      1 gousse d'ail pelée      1 c. à s. bombée de tahini      1 c. à c. de cumin en poudre      sel, poivre      1 petite betterave crue coupée en petits dés (100g environ)*

Mettre tout simplement tous les ingrédients sauf la betterave dans le bol d'un mixeur avec 3 c. à s. d'eau et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajouter la betterave coupée en petits morceaux et mixer jusqu'à ce que le mélange soit de nouveau lisse et crémeux.

Nous faisons en novembre une petite lumière sur le chou pak choï, ce mois-ci, je vous montre comment l'utiliser à nouveau mais aussi comment le remplacer par ce légume tout droit venu de chez Mickaël et que peu d'entre nous connaissent: le komatsuna.

Le Komatsuna Riokai, Moutarde épinard ou Moutarde indienne est un ingrédient très utilisé dans les cuisines asiatiques. Sa saveur légèrement moutardée relèvera délicatement tous vos plats. Avec une texture et un goût proche de l'épinard, il se cuisine facilement dans de nombreuses recettes comme les soupes, les potées, fondu au beurre ou encore dans des quiches ou des omelettes.

Je vous propose de le découvrir dans deux recettes: des Gyozas épicés qui feront fureur sur les tables du réveillon, et plus simple, un riz parfumé au Komatsuna, à l'ail et aux échalotes grillées.

## Gyozas au chou Pak Choï ou au Komatsuna

**Ingrédients:** pour 40 gyozas environ

Recette adaptée du site

[Because Gus : Cliquez-ici!](#)

**Pour la pâte à gyozas sans gluten:** 280ml d'eau bouillante    240g de farine de riz gluant    120g de farine de riz  
2 c. à c. de gomme de guar    5 à 6 c. à s. d'huile de tournesol ou d'olive

**Pour la farce:** 200g de chair à saucisse    150g de chou Pak Choï ou de Komatsuna    1 petit morceau de courge (50g )  
2 bonnes pincées de sel    2cm de gingembre    1 gousse d'ail    1 oignon jaune    1 c. à s. de sauce tamari  
1 c. à s. de sake ou de vinaigre de riz    1 c. à s. d'huile de sésame    1 c. à s. de sauce Nuôc Mam



**Cette recette n'est pas compliquée mais elle demande de s'armer de patience pour façonner vos gyozas.**

### On commence par la pâte à gyozas sans gluten.

Munissez-vous d'un grand bol et versez les farines de riz et riz gluant, la gomme de guar et l'huile de tournesol. Versez progressivement l'eau et mélangez le tout, au départ de préférence avec une spatule car vous risquez de vous brûler les doigts avec l'eau chaude puis quand la pâte est un peu refroidi avec la main. Il faut un peu de temps et de forces dans les bras pour obtenir le Saint Graal : une belle pâte lisse.



Si la pâte est trop cassante, ajoutez une deuxième cuillère d'huile de tournesol. La pâte doit être lisse et souple et ne pas se casser en morceaux ! Sinon ce sera plus compliqué quand vous formerez vos gyozas ! Avant de préparer la farce, recouvrez-la d'un film plastique et laissez la poser un peu au frigo.

### Pour la farce des gyozas sans gluten, commencez par hacher votre chou pak choï ou votre komatsuna.

Placez-le dans un bol avec le sel. Si il rend de l'eau, égouttez-la.

Hachez finement le gingembre, l'ail et l'oignon. Une fois que tout est prêt, il ne vous reste plus qu'à ajouter le tout, ainsi que le reste des ingrédients au chou. Mélangez bien!



### Formez vos gyozas sans gluten.

Maintenant que tout est prêt, on passe à l'assemblage. Sortez votre pâte à gyozas sans gluten du frigo. Avec, et **une à la fois (pour éviter que la pâte ne sèche)**, formez des petites boules de pâtes, de la taille d'une noix. Prenez une boule. Placez-la sur du papier sulfurisé. Farinez votre rouleau et abaissez la pâte. A l'aide d'un emporte pièce découpez un rond de pâte. Placez un peu de farce au centre du rond. Ne soyez pas tenté(e) d'en mettre trop, où la farce s'échappera quand vous fermerez le gyoza, ou pire, il se déchirera !

Pour fermer votre gyoza, avec une main tenez la farce au fond et repliez avec l'autre la pâte par dessus, pour que la pâte ne forme plus qu'un demi-cercle. Appuyez tout autour de la face pour fermer le gyoza et « pincez » les bords ensuite à l'aide d'un couteau. Passez un peu d'eau sur le bord pour bien tout sceller, à l'aide d'un pinceau.

Vos gyozas ont désormais une face bombée et une face plate, qui est le dessous. Recommencez l'opération jusqu'à ce que tous vos gyozas sans gluten soient prêts !

🌲🌲🌲 *Fin de la recette de Gyozas page suivante* 🌲🌲🌲

## Suite de la recette de Gyozas

### Comment cuire les gyozas ?

Munissez-vous d'une poêle et faites-la chauffer avec un peu d'huile de sésame. Une fois qu'elle est chaude, disposez vos gyozas dedans sur leur face plate. Laissez-les cuire, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.

La deuxième partie de la cuisson se fait au cuit vapeur: Quand vos gyozas sont bien dorés, retirez-les de la poêle et placez-les délicatement dans le panier de votre cuit vapeur. Laissez cuire ainsi à la vapeur pendant 3 à 4 minutes.

Pour la troisième partie de la cuisson, reprenez votre poêle et resaisissez-y vos gyozas quelques minutes sur la même surface que dans votre première étape de cuisson.

Ça y est vos gyozas sans gluten sont prêts !

Pour une pâte à gyozas avec  
gluten [cliquez ici!](#)

### Petits Plus:

*Vos gyozas peuvent être fait la veille pour plus d'organisation, en plus ils n'en sont que meilleurs et vous pouvez les réchauffer tous ensemble au four!*

*Pour une farce végétarienne, n'hésitez pas à remplacer la chair à saucisse par un peu plus de chou/komatsuna et de courge.*

## Riz parfumé au Komatsuna, à l'ail et aux échalotes grillés

Recette tirée du site

[Bio culture et vous: cliquez ici!](#)

**Ingrédients:** pour 4 personnes environ

150g de komatsuna 120g de riz 1 carotte 3 gousses d'ail 2 grosses échalotes 2 c. à s. de sauce soja ou nuôc mam

Lavez et séchez les feuilles de Komatsuna. Séparez les tiges des feuilles puis coupez les tiges en tronçons d'environ 3 cm. Plongez les morceaux obtenus dans de l'eau bouillante 2 à 3 mn puis égouttez-les.

Épluchez l'ail et les échalotes, émincez les en fines lamelles. Lavez et épluchez la carotte et découpez-la en fines allumettes.

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée 12 à 15 minutes (suivant les indications de votre paquet).

Dans une poêle chaude, versez 2 c. à s. d'huile de sésame (ou huile neutre). Faites légèrement griller l'ail et les échalotes. Ajoutez les morceaux de tiges de Komatsuna et faites-les revenir 3-4 minutes. Ajoutez la carotte et les feuilles de Komatsuna coupées en lanières de 2 cm. Versez 2 c. à s. de sauce nuoc-mam et poursuivez la cuisson 4-5 minutes. Enfin, ajoutez le riz et mélangez bien.

Servez cette poêlée de Komatsuna et riz parfumé bien chaude. Vous pouvez compléter la recette en ajoutant de l'œuf battu cuit et coupé en petits dés ou encore des petits morceaux de blancs de poulets cuits.

## Jus de pomme chaud au gingembre et aux épices

*Ingrédients : pour 4 personnes*

10g de gingembre épluché en morceaux      le jus d'1/2 citron      le zeste d'1/2 citron  
1/2 c. à c. de cannelle en poudre      1/4 de c. à c. de cardamome en poudre      1L de jus de pomme

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne et porter à ébullition.  
Filtrer, laisser refroidir un moment et déguster.

## Cookie sablés à la pomme et aux fruits secs

*Ingrédients : pour environ 30 cookies*

180g de farine (SG de riz)      100g de beurre (ou margarine végétale)      80g de rapadura      50g de noisettes  
50g de raisins secs      2 c. à s. de tapioca      1 c. à c. de levure      1 pomme      1 pincée de vanille  
1 pincée de cannelle      1 pincée de cardamome

Dans un bol, faire tremper le tapioca avec 8 c. à s. d'eau chaude. Faire tremper 20 à 30mn jusqu'à l'absorption presque totale du liquide. Les billes de tapioca doivent alors être moins dures et assez collantes.

Dans un saladier verser le sucre et ajouter le beurre ramolli, incorporer la farine, le tapioca et la levure. A l'aide d'une râpe moyenne, râper la pomme préalablement épluchée et coupée en quartiers. L'ajouter dans la pâte et bien mélanger pour retrouver une consistance de pâte à gâteau.

Couper les noisettes au couteau. Les ajouter à la pâte avec les raisins secs et les épices.

Chemiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et y déposer des petits tas de pâte. Les saupoudrer d'une graine de courge, quelques graines de tournesol et enfin quelques graines de sésame. Enfourner à 180°C (th. 6) et laisser cuire une dizaine de minutes sans ouvrir la porte du four. Dès que les biscuits sont dorés, les retirer du four et les laisser refroidir sur la plaque.

## Tarte aux poires et à la crème de marron

*Ingrédients : pour une grande tarte*

*Pour la pâte sans gluten : (vous pouvez la remplacer par votre pâte brisée fétiche également)*

110g de beurre (ou margarine végétale)      1 œuf      70g de sucre glace      70g de poudre d'amande  
60g de farine de lupin      40g de farine de riz      40g de fécule de pomme de terre      75g de farine de châ-  
taigne      1 pincée de sel

*Pour la garniture :* 4 poires      10g de rapadura      3 œufs      200g de crème de marron      30g de beurre fondu  
1 c. à s. de poudre de noisette (fac.)      1 c. à s. de poudre d'amande (fac.)

**Pour la pâte :** écraser le beurre pour le réduire en pommade. Y ajouter le sucre glace, puis la poudre d'amande. Ajouter les farines puis le sel et terminer avec l'œuf jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former une galette épaisse, la filmer et réserver au frais au minimum 1h.

**Pour la garniture :** éplucher les poires, en couper 3 en quarts et 1 en huitièmes. Dans un saladier, mélanger le beurre fondu ou ramolli et la crème de marron. Ajouter les œufs et le sucre.

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Foncer un moule à tarte huilé et fariné avec la pâte. La piquer et la précuire à blanc environ 20mn. Verser le mélange sur le fond de tarte et y disposer les poires en alternant les quarts et les huitièmes. Enfourner pour 25 à 30mn en veillant à ce que la pâte ne cuise pas trop vite.

Servir tiède. Facultatif : saupoudrer la tarte des poudres d'amande et de noisette.

# Pétites *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](mailto:louise.franjus@gmail.com)

Je recherche de vieilles planches de récupération qui traînent dans votre grenier/garage/atelier pour faire mon sapin de Noël en bois (dimensions idéales 60 x 200 cm mais je prends aussi si plus petit) et si jamais cela vous donne envie, voici ma source d'inspiration

[Cliquez ici](#) 

En échange je veux bien vous faire de bonnes petites pâtisseries ou un gâteau aux saveurs et odeurs de Noël.

Contactez Louise sur le mail suivant [louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

Je donne ceci:



Comme vous le savez nous avons changé de producteur de bières, et à la maison on se retrouve avec ses 4 petites orphelines (ai-je besoin de préciser qu'elles sont vides?) qui ne demandent qu'à être remplies pour du vin de noix, de la limonade, du kefir, du vin chaud ou autre fantaisie de fin d'année (et de début d'année et de milieu d'année!).

Plutôt que de les jeter je préfère les proposer ici. A bon entendeur... Joindre: toujours Louise, [louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

Je recherche: des petites annonces pour le mois prochain!!! Joindre: encore Louise!

*Joyeuses fêtes de fin d'année à tous!* 