SAISON HIVER

AMAP'MONDE

Feuille de chou

www.amap-monde.fr CLIQUEZ ICI POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE FEVRIER 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 a retenir :

7 février :
Livraisons de la farine

Distributions des oeufs :

7 février
21 février

Chers amapiens, et si nous nous attardions ce mois-ci sur ce qui lance février, à savoir la Chandeleur? A chacun ses souvenirs, à chacun ses recettes fétiches. Cette feuille de chou sera donc collective car nous avons reçu pour la première fois depuis notre reprise du mensuel de l'Amap de nombreux mails. Alors merci à vous et on continue comme ça!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Et si nous vous racontions comment se brasse la bière de l'Ecol'Aux Mousses?**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: focus sur la Chandeleur**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez Oyez! Infos Générales Sur Les Semaines à Venir

> **Le 7 février c'est la livraison de la Farine** de notre boulanger: ce serait sot d'oublier son seau!

> Bastien, notre producteur de **volailles**, est actuellement en vide sanitaire. **La livraison prévue fin février ne pourra donc pas être assurée** les volailles étant encore trop jeunes.

> N'hésitez pas à **liker notre page Facebook** pour avoir chaque semaine les informations des distributions et autres nouvelles Amapiennes! (le lien est en haut de la page!)

Distribution de Pommes et de Poires :

7 février
21 février

Distribution Viandes :

Bœuf/Veau: >> livraison le 07/02

Stage de Brassage à l'Ecol'Aux Mousses : Reportage Photos Et Interview de François, Notre Nouveau Producteur

Chose promise, chose due: le stage de brassage de notre nouveau producteur de bières a eu lieu le vendredi 25 janvier et 13 de nos amapiens ont eu le plaisir d'y participer. Vous trouverez ci-dessous les photos de ce moment très convivial et enrichissant, commentées par les stagiaires.

Le choix et le pesage des Malts (on ajoutera des épices un peu plus tard)

Le concassage du malt (pour libérer l'amidon et les enzymes)

L'empâtage (cuisson du malt à 65°) dure une heure.

On brasse régulièrement

Le rinçage des drêches : on filtre le moût en lui ajoutant de l'eau

Le choix des houblons : ils seront ajoutés dans le moût porté à ébullition pendant une heure

Les malts

Partie théorique : François nous a présenté sa brasserie, l'histoire et les techniques de création de sa bière

Partie calorique : une dégustation et une auberge espagnole comme on les aime!

Interview de François, Notre Nouveau Producteur

2019 a vu arriver au sein de notre chère AMAP un nouveau producteur de bières, locales, bios et éthiques. Si vous voulez en savoir un peu plus sur ce dernier alors n'hésitez pas à lire ces quelques lignes qui nous donnent un aperçu du parcours et de la passion du personnage. Et pourquoi pas accompagner ce moment par une bonne petite bière tiens?

Peux-tu nous parler de ton parcours en quelques lignes ?

François: Ingénieur dans l'agroalimentaire, j'ai fais mes armes dans différentes brasseries en service qualité. Des brasserie à taille humaine comme la brasserie Castelain qui produit la Chti et beaucoup plus conséquente comme Heineken où je naviguais entre leurs différents sites de production en France.
Ces dernières années, j'exerçais comme chargé de missions qualité pour un réseau de Crèches Privées (passer de la bière au biberon, il n'y a qu'un pas ! :D). Je formais notamment les équipes de crèches à l'hygiène et à la sécurité alimentaire. C'est à ce moment là que j'ai pris goût à l'animation de groupe.

D'où t'est venue cette idée de te lancer dans la bière (pas au sens propre, pas de confusion, quoique ce pourrait-être une expérience), puis dans la pédagogie ?

François: Pour la bière, je pourrais dire que j'adore la production alimentaire : concevoir, créer, partager. Et même si c'est vrai, je suis avant tout un grand buveur de bières ! J'adore la découverte et ne manque jamais l'occasion d'élargir mon carnet de "biérologue".
Au final, c'est durant mes études que j'ai brassé pour la première fois et je n'ai depuis jamais arrêté.
Pour la partie pédagogie, c'est mon expérience de formateur en entreprise qui m'a donné le gout de la transmission et du partage.

Et le nom CERVUS, d'où vient-il ?

François: Pas facile de nommer une marque. Cervus veut dire "cerf" en latin. J'ai trouvé ce mot suffisamment court pour qu'il soit commercialement intéressant, et surtout en adéquation avec les valeurs que je voulais transmettre (la référence à un animal majestueux de notre belle forêt de Compiègne me semblait appropriée pour mettre en avant le côté "local" et "naturel" de mes produits).

Quelle est ta bière préférée ?

François: Même si on peut déplorer qu'elles soient devenues des références industrielles, je ne boude jamais une Kwak en pression ou bien une Triple Karmeliett (même brasserie). Sinon, je suis un adepte de la gamme proposée par mes confrères du Nord : "Anosteke".

As-tu une recette de crêpes ou de gaufres à la bière spéciale Chandeleur à nous transmettre ?

François: Je remplace toujours la moitié du lait par de la bière blonde (il ne faut pas qu'elle ait un goût trop fort). Bonne astuce pour alléger la pâte et l'aérer. Dans le cadre de crêpes sucrées, je conseille de les accompagner par une bière amère style IPA ; amertume et goût sucré s'accommodent à merveille.

Des Recettes Pour Egayer Nos Assiettes: Focus Sur La Chandeleur

Vous avez reçu courant janvier, un petit mail vous demandant de partager vos recettes ainsi que vos souvenir de Chandeleur. Témoignages et œuvres culinaires amapiennes parsèmeront donc les recettes de ce mois-ci.

Tout d'abord un petit rappel sur les origines de la Chandeleur... mais d'où vient cette tradition? Pour cela je citerai l'article plutôt chouette du site www.teteamodeler.com

« La Chandeleur prend naissance au temps des Romains en l'honneur du Dieu Pan, durant « la fête des chandelles » célébrée le 2 février. A cette époque, les superstitions poussaient les paysans à confectionner des crêpes en ce jour, sous peine de voir leur récoltes être mauvaises l'année suivante. Cette tradition est alors restée ancrée dans les mœurs. […] »

Mais Mardi-Gras me direz-vous? « Mardi-Gras se fête le 13 février. Il s'agit d'une journée mettant un terme à la période de festivité correspondant au Carnaval dans la religion chrétienne. Cette date marque l'entrée dans le Carême durant lequel le chrétien doit manger « maigre ». Le mot Carnaval vient d'ailleurs du terme « carne levare » qui signifie « enlever la chair ». Alors pour se débarrasser des aliments gras tels que le beurre, les chrétiens avaient pour habitude de préparer toutes sortes de mets tels que des crêpes et des beignets! » C'est sur ces mots que voici la première recette. Et bien sûr on utilise les œufs et la farine de nos producteurs!

Crêpes Sans Gluten et Sans Lactose

Pour lire l'article d'où provient cette recette c'est ici sur le site de

Clique là: Because Gus

Ingrédients: *Pour 1 à 2 personnes*

50g de farine de riz complet
2 cuillères à café de sucre
50g de fécule de pommes de terre
de l'huile de colza pour la cuisson
2 œufs
200ml de lait de riz

Selon la taille de la poêle, on obtient 4 à 6 crêpes. Les gourmands doubleront voire tripleront les doses ! C'est pratique tous les chiffres sont ronds, vous ne vous retrouverez pas avec un demi œuf sur les bras (on y pense pas assez) !

Mélanger la farine, la fécule, le sucre et les œufs dans un récipient. Mélanger avec un fouet en rajoutant progressivement le lait, jusqu'à obtenir une pâte bien liquide et surtout sans grumeaux.

Chauffer à feu vif et huiler la poêle. On vous conseille d'utiliser de l'huile de colza, le goût est plus neutre que celui l'huile d'olive. Pour ceux qui le digèrent, vous pouvez aussi utiliser du beurre !

Verser une louche de pâte et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que la crêpe fasse de belles bulles… On fait sauter (attention le passage au sol n'est pas compris dans la recette !), on attend encore un peu et hop, c'est prêt !

Pâte à Tartiner Maison

Pour lire l'article d'où provient cette recette c'est ici sur le site de

Clique là: Antigone21

Ingrédients: pour un pot de 330ml

15 petites dattes ou 90g de pâte de dattes
60ml de sirop d'agave, d'érable ou de miel
125g de purée de noisette
30g de cacao en poudre
15ml d'eau

Si 15 petites dattes: les réhydrater dans de l'eau chaude pendant 10mn; Si pâte de dattes: la couper en petits morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou d'une moulinette et… mixer!

Ne pas hésiter à arrêter l'appareil de temps en temps pour racler les bords et replacer la pâte sur les lames.

>> Si l'ensemble vous paraît un peu trop sec, rajoutez un tout petit peu d'eau ou d'huile de noisettes (ou autre huile neutre).

Crêpes Jocelyne

Parce que la cuisine est aussi l'art de la transmission, voici une recette des plus simples (mais tellement efficace!) qui m'a été transmise par ma maman et qui lui avait elle-même été transmise par une amie. Avant notre conversion au sans gluten sans lactose, c'était un grand classique et ces soirées « repas de crêpes » ont été la source d'excellents souvenirs. J'ai toujours gravé en mémoire les premières crêpes que je voulais faire sauter de la crêpière et qui finissaient bien souvent par terre, et quand un peu plus aguerrie, ma maman me donnait une pièce que je devais tenir dans la main qui tenait le manche de la crêpière et que je remportais si la crêpe n'atterrissait pas sur le sol. Louise.

Ingrédients: pour 20 crêpes environ

175g de farine 1/2L de lait 1 pincée de sel 4 œufs Un peu d'huile

Mélangez les ingrédients au fouet dans l'ordre suivant: farine, œufs, lait, puis ajoutez la pincée de sel. La pâte est prête!

Huilez votre crêpière bien chaude à l'aide d'un pinceau ou d'un sopalin plié en 4 puis y disposez une louche de pâte et faites cuire vos crêpes.

A la façon bretonne vous pouvez mettre un petit morceau de beurre dans la crêpière entre chaque crêpe.

Ces crêpes ne contenant pas de sucre vous pouvez les déguster avec tout ce que vous voulez, aussi bien salées que sucrées.

Equivalences:

1 œuf pour 45g de farine et 1/8L de lait >> 5 crêpes environ

2 œufs pour 90g de farine et 1/4L de lait >> 10 crêpes environ

6 œufs pour 265g de farine et 3/4L de lait >> 30 crêpes environ

8 œufs pour 350g de farine et 1L de lait >> 40 crêpes environ

L'Entrée Surprise de Tante Sylvie

Recette transmise par ANAÏS

Alternance de crêpes de froment sans sucre et de garnitures diverses.

Ingrédients :
- Salade / Avocat/ Miettes de crabe / Oeufs / Jambon/ Tomates/ Poivrons/ Concombre/ Thon...
- Crêpes de froment sans sucre (autant que de couche +1)
- Mayonnaise & crème fraiche

Couper tous les ingrédients en petits morceaux, et les mélanger un par un avec 1/2 mayonnaise et 1/2 crème fraiche. Saler et poivrer.
Poser une crêpe dans le fond du plat, poser la première garniture, recouvrir d'une crêpe et ainsi de suite. Finir par une crêpe qui sera recouverte de salade coupée en fine lamelle.

Les ingrédients sont à alterner en fonction des idées et goûts de tous.
A déguster après une petite heure au froid.

Pour les petites histoires, je me souviens de quand j'étais petite, il y avait souvent des pannes d'électricité (je te parle d'un temps que les moins de 20 ans... enfin de 40 ans...) et j'adorais quand cela se produisait au moment des crêpes : dégustation à la bougie ! C'était beaucoup plus chaleureux :-)Françoise

Rillettes de Poulet au Tofu soyeux, Sarriette et Ciboulette (avec les volailles de notre producteur!)

Ingrédients: pour 2 petits pots

2 cuisses de poulet 3 branches de thym 4 feuilles de laurier 5 petits cornichons 3 à 4 c. à s. de tofu soyeux 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne 1 pincée de piment d'Espelette 3 c. à s. d'huile d'olive 5 brins de ciboulette 4 branches de sarriette (ou 1 c. à c. bombée si sèche) fleur de sel

Dans une grande poêle, faites cuire doucement les cuisses de poulet avec le thym, le laurier, la sarriette et un peu d'eau si nécessaire. Salez et poivrez.

Une fois la viande cuite, effilochez-là en petits morceaux. Mixez l'ensemble des ingrédients (hormis la ciboulette) jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez la ciboulette, mélangez, rectifiez l'assaisonnement.

Réserver 2 heures au réfrigérateur avant de déguster.

Si vous voulez retrouver le site de cette recette le voici: www.monquotidienautrement.com

Crêpes à la poêlée de potiron

Recette envoyée par Nathalie

Ingrédients: pour 8 crêpes environ

1/2 potiron 1 gros oignon rouge 50g de noix 50g de raisins secs 1 gousse d'ail 3 c. à s. d'huile d'olive 1 petite branche de romarin sel, poivre 2 c. à s. de vinaigre de cidre

Pour les crêpes, utilisez votre recette fétiche ou l'une des recettes ci-dessus.

Lavez, pelez, épépinez et coupez le potiron en dés pas trop gros.

Pelez et émincez l'oignon. Pelez la gousse d'ail.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et la gousse d'ail entière 2 minutes. Lorsque l'oignon est tendre, ajoutez les dés de potiron et la branche de romarin. Salez, poivrez et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les dés de potiron soient bien tendres.

En fin de cuisson, ajoutez le vinaigre, les noix grossièrement concassées et les raisins secs. Remuez deux minutes encore.

Retirez l'ail et le romarin.

Empilez 2 crêpes et pliez-les en deux. Déposez-les dans une assiette. Garnissez la moitié de poêlée de potiron et repliez l'autre moitié par dessus.

Procéder de même pour remplir 4 assiettes. Servez aussitôt.

Gaufres Sans Gluten et Sans Lactose *pour celles et ceux qui veulent changer des crêpes!*

Recette tirée de *lepetitmondedejulie.net*

Ingrédients: pour 10 gaufres environ

250g de farine de riz 25g de sucre en poudre 2 œufs 50g d'huile de coco 1/2L de lait végétal 1 pincée de sel

Faites fondre l'huile de coco dans une casserole.

Versez la farine dans un saladier, ajoutez le sucre, le lait, les 2 jaunes d'œufs et l'huile de coco. Battre pendant 5 à 10mn environ (étape indispensable pour que les gaufres soient réussies), avec un robot c'est l'idéal.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à l'appareil jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Huilez et faites bien chauffer votre gaufrier. Versez une louche de pâte et cuire selon le mode d'emploi de l'appareil.

Petits Plus:

Il vous faudra très légèrement écraser vos blancs pour obtenir une pâte homogène.

Pensez à huiler vos plaques entre chaque gaufre pour éviter qu'elles n'attachent. Très légèrement bien sûr!

Crème de Citron

Ingrédients : pour 1 grand pot ou 3 petits pots type pot à yaourt en verre

3 citrons 80g de sucre de canne blond 2 œufs 1 c.à c. d'arrow root (ou autre fécule) 1/4 de c. à c. d'agar-agar 100ml de crème d'amande liquide

Zestez finement 2 citrons et pressez les 3.

Dans une casserole, mélangez les zestes et le jus avec le sucre et chauffez à feu doux.

Dans un saladier, battez les œufs avec la fécule et l'agar-agar. Ajoutez la crème d'amande liquide.

Versez le jus de citron chaud dans le saladier puis reversez le tout dans la casserole tout en fouettant. Continuez à fouetter sur feu moyen jusqu'à épaississement.

Mettez en pot(s) et conservez au frais.

Petit Plus: La crème d'amande est facultative, je préfère l'ajouter à la préparation car elle adoucit le tout.

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

Le Retour Des Petites Zannonces 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. Ce mois-ci, nous élargissons nos Zannonces car il nous semble aussi important de mettre en avant le réseau solidaire d'une l'Amap. N'hésitez pas à me les faire parvenir à l'adresse suivante: louise.franjus@gmail.com

BARRE EN LAITON

Je recherche une barre en laiton (laiton, donc couleur un peu jaune hein? pas cuivre) :

longueur 1m 20 (environ) diamètre : 20mm

Si en plus il y a deux fixations comme pour une barre à rideaux, ce serait top. En échange, je pourrai, ce printemps, proposer des plantes.

Joindre Françoise (***framb.ballet@free.fr***)

TELEPHONE PORTABLE

Notre cher Mickaël recherche un téléphone portable en don car le sien est en train de rendre l'âme.

Si vous avez cela dans un de vos tirroirs/placards et qu'il ne vous sert plus, n'hésitez pas à lui faire signe à l'adresse suivante ***mickevrad@yahoo.fr*** ou à lui en parler un jeudi soir lors d'une distribution!

Merci pour lui!!!!

AVIS AUX CROCHETEUSES ET CROCHETEURS AMAPIENS

Nous accueillons bientôt (au plus tard le 12 février, veille de Carnaval ça promet!) dans la famille une petite paire de jumeaux, futurs rédacteurs de la feuille de chou soyez-en certains et je me suis mise en tête de leur constituer une dinette Zéro Déchets en crochet. Parce que tout est question d'anticipation, je recherche des bonnes Zâmes amapiennes qui sauraient nous crocheter de petits fruits et légumes de toutes les couleurs pour leur apprendre en temps voulu à identifier ce qu'ils mangent de façon ludique et colorée.

Je propose en troc des petites pâtisseries maison, ou des cosmétiques/produits ménagers maison (crème de jour, savons, baumes de massage, lessive, cake vaisselle, etc.) si cela vous dit!

Joindre Louise (***louise.franjus@gmail.com***)

VOITURE DAMIEN, Peugeot 207 SW version outdoor

Elle est parfaite et fera le bonheur du prochain propriétaire
Elle est visible dans le centre de Compiègne. Le mieux est d'aller faire un tour avec ensemble pour voir si elle vous plait !

Motorisation : Diesel 1.6 Hdi
Puissance réelle : 92 ch
Puissance fiscale : 5 CV
Boîte de vitesses : Manuelle
Mise en circulation en 09/2010

2ème main. Contrôle technique OK en date de 10/2018.
Factures et entretien disponibles avec historique depuis son achat.

Climatisation BiZone/ 4 vitres électriques/ direction assistée/ fermeture centralisée/ régulateur et limiteur de vitesse/ toit panoramique/ rétroviseurs électriques/ barres de toit/ autoradio CD Commande au volant/ sellerie semi cuir/ antibrouillard/ Essuie Glaces Automatiques/ Phare automatique/ Radar de recul

5800€ à débattre (paiement par chèque de banque) - https://www.leboncoin.fr/ voitures/1547122403.htm/ - **Joindre Damien (*damien.augagneur@gmail.com*)**

EVENEMENT A VENIR: TROC ET DON DE GRAINES

Le mois prochain si tout va bien, le printemps montre le bout de son nez, et avec lui notre envie de jardiner. Je vous propose d'organiser un jeudi soir de mars un TROC ET DON DE GRAINES lors d'une distribution. Chacun viendrait avec ses petites graines et pourrait ainsi les échanger et repartir avec d'autres petites graines pour égayer son jardin ou son potager. Qu'en dites-vous?! Pour plus d'informations nous vous tiendrons informés de la date par mail et

SI VOUS SOUHAITEZ M'AIDER DANS L'ORGANISATION n'hésitez pas à me joindre, j'ai toujours la même adresse >> *louise.franjus@gmail.com*