



Feuille de chou

www.amap-monde.fr
[CLIQUEZ ICI](#)

[POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE](#)

JANVIER 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:

25 janvier :

Stage de brassage à l'Ecol'aux Mousses

24 janvier et 7 février :

Livraisons de viande

Distributions des

œufs:

10 janvier
24 janvier (œufs + livraison des poules)

Chers amapiens, la page 2018 s'est tournée et avec elle les délicieux excès culinaires de la fin de l'année. Nous voici donc de retour en 2019 avec toujours autant d'entrain, des recettes plus légères, et des nouvelles toujours aussi rafraîchissantes. Meilleurs vœux à vous tous et bonne lecture!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Bonnes résolutions Amapiennes : vos missions 2019**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: un peu de répit pour nos estomacs mais toujours tout en gourmandise**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez oyez!
Infos générales sur les semaines à venir

> Patrick et Cécile, nos producteurs d'œufs proposent une vente de poules (10 euros pièce, prix dégressif suivant la quantité). **Livraison le 24 janvier, commande et règlement le 17 janvier au plus tard.**

> Amélie et Sofia reprennent la gestion du contrat Viande: Bœuf et Veau. Merci à elles! Les retours de commandes sont attendus pour le 10 janvier au plus tard pour une livraison le 07 février.

> Petit rappel : le stage de brassage de notre nouveau brasseur, l'Ecol'aux Mousses, a lieu le 25 janvier!! On compte sur les amapiens participants pour nous faire un petit reportage photo pour notre feuille de chou de février!



*Distribution de
Pommes et de
Poires:*

10 janvier
24 janvier

*Distribution
Viandes:*

Bœuf/Veau: Com-
mandes jusqu'au 10/01
>> livraison le 07/02

Porc: Commandes jus-
qu'au 17/01 >> livrai-
son le 24/01

B

onnes ré- solutions Amapiennes 2019

Tu peux cliquer ici juste pour te
mettre dans l'ambiance

Parce qu'une nouvelle année va généralement de pair avec un lot de bonnes résolutions (que l'on ne tient pas toujours d'ailleurs, n'est-ce pas?), il allait sans dire que nous, amapiens, aurions notre lot de résolutions à venir ET à tenir. Alors chers amapiens, voici vos missions si vous les acceptez.

Imaginons-nous dans la peau d'un agent secret l'espace de ces quelques lignes, un agent missionné par la célèbre section CA du FBI. Alors

Cher agent, si tu es MEMBRE DU CA, il te faudra:

- Tenir une ou deux permanences par saison.
- Participer aux réunions du CA (une ou deux par an) et aux Assemblées (2 par an).
- Apporter joie et bonne humeur.
- Ne pas hésiter à être force de proposition et à être prêt à participer toi-même à cette proposition !!

Cher agent SECRETAIRE, nous savons que tu nous es précieux, ta mission si tu l'acceptes sera:

- Rédiger les comptes rendus de CA et d'AG.
- En amont des saisons, créer le calendrier de la saison en partenariat avec la présidente et les référents.
- En amont des saisons, créer le tableau des permanences.
- Vérifier régulièrement le contenu de la pochette verte, faire du ménage en fin de saison.

Cher agent membre REFERENCEMENT CONTRAT, ta mission à toi sera:

- Être le lien privilégié entre l'Amap et le producteur.
- Etablir avec le producteur le calendrier de la saison (dates de distributions) et le communiquer à la présidente et à la secrétaire.
- Gérer les contrats de ton producteur, récupérer les règlements et donner les chèques au producteur.
- Prévenir le producteur des quantités en début de saison ainsi que des modifications éventuelles en cours de saison.
- Fournir un listing avec nom des amapiens et quantités souhaitées au producteur et à la présidente.
- Dans le cas des livraisons très ponctuelles (viande par exemple), essayer d'être présent au moins une partie de la distribution pour faire le point avec le producteur.
- Préparer le bilan de fin de saison (récapitulatif de la quantité livrée et des sommes versées au producteur) et le présenter lors des assemblées.

Agent AMAPIEN DE PERMANENCE, lors de tes distributions il te faudra:

- Arriver si possible vers 17.45
- Aider à l'installation des producteurs (déchargement, installation des tables).
- Tenir le stand de légumes (ou de fruits).
- Pré-peser le plus de choses possibles afin de limiter l'attente des amapiens.
- Réachalander la table au fur et à mesure que les caisses se vident.

MISSION SPECIALE

MEMBRE DU CA de permanence (n'ai pas peur, tu connais déjà ta mission par cœur, la section CA du FBI se doit juste de te le rappeler une fois par an):

C'est l'AGENT MICKAEL qui gère la pochette contenant les documents de l'AMAP. Le membre du CA de permanence doit s'occuper de faire parvenir les informations nécessaires à l'AGENT NATHALIE

Ton rôle dans cette mission:

Arriver si possible vers 17.45. Aider à l'installation des producteurs (déchargement, installation des tables).

Expliquer aux nouveaux amapiens de permanence quel est leur rôle.

Accueillir les amapiens ou les personnes venant se renseigner (pour info, plus de places pour les contrats légumes, encore de la place pour les autres contrats et possibilité d'être inscrit sur la liste des intermittents)

Veiller à ce qu'ils signent le listing. Les inciter à s'inscrire pour une permanence si besoin.

Les informer des événements du mois en cours (inscription visite chez Mickael, contrat viande... ou infos particulières inscrites sur le listing).

Regarder dans la pochette verte s'il y a des chèques laissés à l'intention d'un amapien par un intermittent... Si oui les donner aux destinataires.

Répondre à leurs questions et si besoin leur dire de d'écrire ou de téléphoner à l'AGENT NATHALIE.

Participer au rangement et nettoyage de la salle. Prendre une photo de la salle propre avec le GADGET AMAP 3000 que vous avez tous en votre possession (son petit nom de couverture est TELEPHONE).

Envoyer par mail, si besoin, un récap des infos données par les amapiens (report de paniers -bien penser à leur demander s'ils ont d'autres contrats à reporter et s'ils ont un petit panier, s'ils préfèrent un report avec un grand panier ou deux petits-, inscription ou désinscription à une permanence, si des chèques ou des contrats ont été apportés...)

Cher AGENT, il est préférable que tout reste dans la pochette pour ne pas avoir à chercher qui a gardé les documents ou chèque transmis. Chaque référent récupère les contrats et règlements qui le concernent.

Des recettes pour égayer nos assiettes: un peu de répit pour nos estomacs mais toujours tout en gourmandise

Pour ceux pour qui la transition est difficile, voici deux petites recettes simplissimes à base de feuilles de brick et d'au moins un produit de nos producteurs.

BRICKS JAMBON SERANO, GORGONZOLA ET POIRES

Ingrédients: pour 20 bricks environ

1 paquet de feuilles de bricks 4 tranches de jambon Serano 1 tranche de gorgonzola 1 grosse poire

Coupez vos cercles de feuilles de bricks en deux pour obtenir des demi cercles.

Epluchez vos poires et coupez-les en gros dés. Coupez des cubes de gorgonzola de la taille souhaitée ainsi que des morceaux de jambon Serano. Disposez ensuite un morceau de chaque dans votre demi feuille de brick et pliez en triangle puis disposez vos œuvres sur un feuille de papier sulfurisé sur une grille de cuisson.

**Pour la technique de pliage
en triangle [cliquez-ici!](#)**

Enfourez ensuite 15 à 20 mn entre 180°C et 200°C en fonction de la puissance de votre four. Sortez les bricks lorsqu'elles sont joliment dorées et dégustez tiède.

BRICKS COURGE, MIEL, LAURIER ET BAIES ROSES

Ingrédients: pour 20 bricks environ

1 beau morceau de courge (400g environ) 1 oignon ou 1 échalote au choix 1 gousse d'ail 1 c. à s. de miel
2 feuilles de laurier 1 c. à c. de baies roses concassées

Hachez votre oignon/échalote et le faire revenir dans une poêle légèrement huilée. Ecrasez la gousse d'ail et l'ajouter dans la poêle.

Coupez votre courge en petits dés puis ajoutez-la à l'oignon. Laissez cuire 10mn environ.

Ajoutez le miel pour que la base de courge caramélise légèrement, ajoutez ensuite les baies roses, du sel et du poivre selon votre goût.

Sur le même principe que dans la recette précédente, mettez 1 cuillère de votre préparation dans chaque brick, formez vos triangles et enfournez-les 20mn environ à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

GRATIN DE PANAIS, POMME DE TERRE, A L'ECHALOTE ET AU GINGEMBRE

Ingrédients : pour 4 personnes

2 panais 3 grosses pommes de terre 1 gousse d'ail 400ml de lait de coco Sel Poivre du moulin
Muscade râpée

Eplucher les panais et les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Les faire cuire une grosse demie heure à la vapeur.

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait de coco. Ajouter les échalotes hachées, le gingembre et l'ail haché, le sel, le poivre et la muscade. Mélanger le tout.

Dans un plat à gratin préalablement huilé, verser les rondelles de pommes de terre et de panais. Recouvrir le tout du mélange liquide.

Enfourner pour 45mn à 180°C (th. 6). Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

GRATIN DE COURGE AU ZESTE D'ORANGE ET RIZ THAÏ A LA CARDAMOME

Ingrédients : pour 6 personnes

1kg de courge 2 gros oignons 6 œufs 50cl de lait (d'amande pour les sans lactose) 2 oranges non traitées
Sel Poivre 400g de riz thaï 4 à 6 gousses de cardamome

Couper la courge en petits cubes après l'avoir épluchées. La faire cuire 30 à 40mn à la vapeur. Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons puis les faire revenir dans une grande poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides.

Laver les oranges et les zester dans un saladier. Ajouter la moitié de la courge et l'écraser avec les zestes. Ajouter le jus des oranges puis mélanger. Intégrer l'autre moitié de la courge en la laissant en cubes.

Ajouter le sel, le poivre, les œufs et le lait végétal puis mélanger.

Verser la préparation dans un plat enduit d'huile d'olive et enfourner à four chaud (200°C/th. 7) pendant 40mn. Pendant ce temps faire cuire le riz avec les gousses de cardamome coupées en 2.

Petit Plus : vous pouvez aussi opter pour les minis gratins dans de petits moules individuel pour plus d'esthétique dans l'assiette.

BROWNIE CHOCO-BETTERAVE

Ingrédients : pour 25 à 30 mini brownies

500g de betterave
padura
30g de farine de sarrasin
50g de noisettes
2 sachets de sucre vanillé
1/2 c. à c. de levure
160g de purée d'amande (ou beurre)
4 œufs
130g de farine (SG 100g de farine de riz + 30g de farine de souchet)
20g de cacao amer
280g de chocolat noir
160g de ra-
1 pincée de sel

Eplucher les betterave et les couper en tous petits morceaux puis les faire cuire 1h à la vapeur.

Faire fondre le chocolat noir cassé en morceaux en le recouvrant d'eau bouillante. Vider l'eau après avoir planté la lame d'un couteau dans un carré de chocolat et s'être assuré qu'il était bien fondu. Ajouter la purée d'amande et mélanger. Ajouter les œufs et les sucres jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les farines, la levure, le cacao et le sel et mélanger.

Mixer la betterave avec un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée assez liquide, proche d'un coulis. Ajouter le coulis au mélange précédent.

Torréfier les noisettes en les disposant sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, 10mn à 180°C. Les concasser ensuite à l'aide d'un pilon et les ajouter à l'appareil précédent.

Huiler de petits moules rectangulaires en silicone avec de l'huile de coco et les remplir aux 2/3. Enfournier 35mn à 180°C. Laisser reposer 5mn avant de démouler.

Si vous voulez un grand brownie, vous pouvez recouvrir un moule à manquer carré d'huile de coco et de papier sulfurisé et y verser la pâte sur le même principe que les mini brownies.

CRUMBLE COCO LOCO (avec les pommes de notre producteur!)

Ingrédients : pour 4 à 6 personnes

6 pommes
150g de sucre de coco (ou intégral type rapadura)
120g d'huile de coco (ou ghee ou beurre)
150g de noix de coco râpée
100g de poudre d'amandes
2 pincées de gros sel complet

Eplucher les pommes, enlever les pépins et les couper en gros dés.

Dans une cocotte fermée, à feu moyen, faire cuire les dés de pommes 10 à 15mn sans matières grasses (leur eau suffira à les confire).

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélanger avec les doigts l'huile de coco, la noix de coco râpée, le sucre de fleur de coco et le gros sel pour obtenir une pâte sablée.

Mettre les pommes cuites dans un plat qui va au four, et les recouvrir du mélange sablé. Enfournier pour 15 à 20mn, surveiller la cuisson.

Déguster chaud.

Petit plus : Cette recette est aussi délicieuse si vous prenez 3 pommes et 3 poires, toujours de notre producteur évidemment. Si vous aimez la cannelle, n'hésitez pas à en saupoudrer sur votre crumble à la sortie du four. Attention, l'huile de coco se solidifie au dessous de 25°C, aussi, si vous mangez le crumble froid il risque d'être un peu compact.



e 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. N'hésitez pas à me les faire parvenir à l'adresse suivante: louise.franjus@gmail.com

C'est le retour des grains de kéfir!

Je donne à qui veut des grains de kéfir de fruits. Pour cela il suffit de m'en faire la demande par mail pour que je puisse vous en apporter à la distribution suivante.

Joindre Louise: louise.franjus@gmail.com

Je recherche: des recettes, des petites annonces, etc. pour le mois prochain.

A vos partages!

Bonne année à tous!