SAISON PRINTEMPS – ETE

AMAP'MONDE

Feuille de chou

www.amap-monde.fr CLIQUEZ ICI POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE JUIN-JUILLET 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 :

Livraison de la **farine** le 18 juillet
Livraison du **porc** le 4 Septembre
Livraison **de volailles** le 19 septembre
Livraison de la **bière** le 26 septembre
Livraison du **bœuf** et du **miel** le 17 octobre

Distributions des oeufs :

11 juillet et 25 juillet

Chers Amapiens, voici la course du mois de juin terminée et avec elle l'arrivée de l'été et des vacances scolaires de nos trublions. Cet été, deux exemplaires de notre feuille de chou: une mouture juin-juillet et une mouture août-septembre. Des recettes aussi juteuses que les tomates de notre producteur, soyez en sûrs! Sur ce, bonne lecture et bonnes vacances!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Retour en images sur la journée du 15 juin**
- **Nouveauté: L'Amap en dessins, interview de Guillaume Doizy, amapien de Ham**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: C'est l'été**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez Oyez! Infos Générales Sur Les Semaines à Venir

> N'hésitez pas à consulter votre boîte mail si vous souhaitez racheter des paniers cet été!

> **Petit rappel estival**: en cas d'impossibilité de récupérer votre panier cet été, il faut prévenir Nathalie le plus tôt possible. Les produits sont en priorité revendus (pour lisser les distributions des producteurs, en particulier pour les œufs et les légumes) sinon ils sont reportés. Si vous ne prévenez pas au moins 3 jours à l'avance, les produits non pris sont perdus et nous sommes tous d'accord que c'est vraiment dommage.

> Les contrats fruits redémarrent en août, un contrat prunes, pommes, poires et jus. L'AMAP RECHERCHE TOUJOURS SON REFERENT FRUITS POUR LA RENTREE.

Retour en images sur la journée du 15 juin chez Mickael

Cette fois-ci peu de participants mais tout s'est bien passé. Le matin 45 nichoirs ont été construits chez Pierre qui a également fait visiter son nouveau verger.

L'après-midi, comme les poireaux n'ont pas été livrés à temps, travail dans la serre puis dans les champs (binage, désherbage…)

Distribution de Fromages de chèvre

Livraison le 1807

Avant l'effort:

Le réconfort!

Dans la serre de Mickaël

Et hop on désherbe!

Prochain rdv le dimanche 22 septembre.

Nous espérons vous y retrouver nombreux.

Nouveauté: L'amap en dessins, interview de Guillaume DOIZY, amapien de Ham

Pourquoi dessiner ?

Je suis depuis longtemps fasciné par notre capacité à nous bercer d'illusion. Prenez une feuille blanche, tracez quelques traits dessus et un monde apparaît, un monde dans lequel les humains que nous sommes se projettent facilement. Dans notre culture, les images sont partout. Certains vont même jusqu'à tuer des dessinateurs, c'est dire l'importance que nous accordons aux représentations. Je dessine en amateur, par intermittence. Le dessin humoristique, c'est un plaisir, un jeu d'esprit. Il faut trouver une idée, mettre en image une métaphore, trouver un gag visuel et un jeu de mot. C'est stimulant ! J'ai exposé récemment quelques dessins chez Pierre Dancoisne, lors d'une journée « portes ouvertes ». Entendre les gens rire en regardant ces quelques traits sur des feuilles blanches suspendues à des cordelettes avec des pinces à linge, je trouve ça fascinant. L'illusion, toujours l'illusion !

LE DESSIN DU MOIS

L'écologie chez toi, c'est depuis longtemps ?

Je dessine sur l'écologie, le bio, l'agriculture inévitablement, la planète, le végétarisme, etc. Mais en fait, pas depuis très longtemps. En matière d'écologie, je ne suis pas un précurseur, même si je me suis arrangé pour vivre depuis vingt-cinq ans au bord d'une rivière, entouré d'arbres fruitiers et d'un grand potager. Ma prise de conscience s'est accentuée ces dernières années. Je suis même devenu végétarien par conviction écologique, bientôt un an déjà. C'est très récent donc. Les dessins « écolo », c'est encore plus récent. Je suis désespéré de voir que jamais nous n'avons été aussi conscients des dégâts que nous faisons subir à la planète – et donc à nous-mêmes-, sans pour autant que nous prenions les décisions qui s'imposent. Ce contraste est affolant. Dessiner me permet d'évacuer cette colère. Les mobilisations des jeunes dans le monde cette année ont certainement joué dans mon envie de dessiner sur ce sujet qu'est l'écologie. Les idées de dessins me viennent quand je lis des articles de journaux qui concernent ces questions. Il faut dire que la problématique « planète » est devenue omniprésente. Et puis, j'habite dans le Santerre, entouré d'agriculteurs conventionnels, de champs calibrés, irrigués, empoisonnés. Je suis un peu photographe sur les bords et je m'arrête souvent sur le bord des routes pour photographier la « nature ». J'ai récemment pris en photo un agriculteur en train d'épandre des produits phytosanitaires dans un champ. Il est tout de suite descendu de son tracteur pour venir me demander ce que je faisais. Très agressif et très inquiet de ce que je pourrais faire de cette photo. On a discuté bien sûr. Il m'a expliqué benoitement que l'agriculture bio produisait des fruits et des légumes « malades », mauvais pour la santé. Genre de discussion qui me donne des idées de dessins évidemment !

Un dessin, ça peut changer le monde ?

Bien sûr que non. Seuls les humains pourront changer le monde. Le dessin reste un jeu, il ne s'adresse qu'aux convaincus. Celui qui mange avec délices une entrecôte n'embrassera pas la cause végétarienne à la vue d'un de mes dessins sur le sujet. Disons que le dessin rend plus palpable certaines questions. Le dessin, c'est un petit électrochoc. Mais il faut être volontaire pour être sensible à cette stimulation. Je dessine comme je fais mon potager, tout comme j'ai été amapien (je m'autosuffit presque en fruits et légumes, j'ai donc renoncé à me nourrir chez Mickael), comme je recycle ou je tente de réduire mon empreinte écologique sur le monde. Rien de tout ça ne changera fondamentalement les choses. Le dessin aurait juste pour fonction de nous conforter dans nos choix écologiques, à l'heure où le monde avance à grands pas vers la grande catastrophe. Il exprime notre colère, c'est déjà ça ! J'ai l'impression d'introduire une forme de poésie dans mes dessins, manière de traduire mon aspiration à un monde meilleur. On peut retrouver mes dessins sur doizdess.over-blog.com

Des recettes pour égayer nos assiettes: c'est l'été!

Wok de légumes croquants

INGREDIENTS: pour 1 à 2 personnes

200g de pois gourmands 1 gousse d'ail 300g de chou chinois
1 carotte de taille moyenne 150g de petits pois écossés
1cm de gingembre frais 1 à 2 c. à c. de sésame 2 c. à c. de tamari

Effilez les pois gourmands. Faites-les cuire 5mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau très froide, puis égouttez-les.

Epluchez et émincez l'ail et le gingembre. Lavez et séchez dans un torchon propre le chou et la carotte. Emincez le chou chinois et détaillez la carotte en julienne.

Faites chauffer un wok à feu vif. Déposez l'ail, les graines de sésame et le gingembre, puis ajoutez tous les légumes. Laissez cuire quelques minutes et ajoutez le tamari. Faire sauter le tout pendant 8 à 10mn. Servez.

Sanuk d'Aubergines pour des barbecues originaux

Ingrédients : pour 4 personnes

4 aubergines 2 c. à s. d'huile de sésame 1 c. à c. de jus de citron 2 c. à c. de tamari 1 brin de citronnelle épices au choix

Dans un bol, mélangez l'huile de sésame, le jus de citron, le Tamari, la citronnelle ciselée et les épices.

Tranchez les aubergines dans le sens de la longueur en coupant des lamelles de 0,5cm environ. Badigeonnez avec le mélange.

Huilez et chauffez une plancha et faites griller 5mn de chaque côté.

Socca à l'Oignon

Ingrédients : pour 6 personnes

160g de farine de pois chiches 25cl d'eau 4 c. à s. d'huile d'olive + 3 c. à s. pour le plat sel, poivre

Pour la garniture: 2 oignons rouges 2 gousses d'ail 30g de pignons de pin 2 c. à s. d'huile d'olive 1/2 bouquet de persil haché

Préchauffez le four à 240°C (th.8). Epluchez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajoutez les gousses d'ail pressées, pelées et dégermées au préalable. Laissez suer 1 à 2mn. Réservez.

Mélangez au fouet ou dans un blender, la farine de pois chiches, l'eau et 4 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez 3 c. à s. d'huile d'olive dans un moule à manqué en tôle, et enfournez-le tel quel durant 2/3mn environ. Sortez le plat du four juste avant que l'huile ne commence à fumer et versez immédiatement la pâte à Socca. Disposez les oignons, les pignons et le persil haché au milieu de la pâte. Mélangez à peine. Glissez le moule de nouveau au four pour 20mn. Les bords doivent être bien dorés et le centre encore un peu moelleux. Démoulez la socca et coupez-la en parts.

Galettes courgettes et carottes

INGREDIENTS: pour une dizaine de galettes

130g de courgettes 130g de carottes 90g de farine de riz complète 100ml de boisson végétale de riz 1 pincée de piment d'Espelette 1 c. à c. de cumin bio 1/4 de c. à c. de bicarbonate de soude sel, poivre

Dans un saladier, mélangez la farine et le bicarbonate de soude avec la boisson végétale. Ajoutez les épices, le sel et le poivre. Mélangez.

Lavez et coupez les extrémités des carottes et courgettes. Râpez-les avec un robot et disposez-les dans le saladier avec l'appareil à galettes. Mélangez pour bien les incorporer. Faites chauffer une poêle avec très peu d'huile. Versez l'équivalent d'1 c. à s. de préparation dans la poêle. Faites cuire et retournez une fois que la galette se décolle. Faites cuire l'autre côté environ 1mn. Si votre poêle est assez grande, cuisez plusieurs galettes en même temps. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. A manger chaud.

Chia pudding coco, menthe, fraises

Ingrédients : pour 5 personnes

50g de graines de chia 250ml de lait de coco 1 c. à s. de sucre non raffiné 1 petite poignée de menthe séchée 1 dizaine de fraises des chips de coco

Versez le lait de coco, le sucre et la menthe dans une casserole. Portez à ébullition 1mn, puis éteignez. Laissez infuser 10mn, filtrez dans un saladier. Ajoutez les graines de chia au lait de coco/menthe. Mélangez. Laissez reposer 30mn.

Répartissez la préparation dans chaque verrine. Placez au réfrigérateur pour 2h. Au moment de servir, équeutez les fraises et détaillez-les en petit morceaux. Disposez-les sur le chia pudding et décorez avec des chips de coco. Servez.

Carrés moelleux au thé Matcha et aux fraises

Ingrédients : pour 9 carrés

275g de fraises 150g de flocons d'avoine 130g de farine 100g de sucrant de votre choix 130g de beurre fondu 2 c. à s. de poudre d'amande 2 c. à s. de thé Matcha 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un grand saladier, mettez ensemble les flocons d'avoine, la farine et le sucre, le thé matcha et le sel. Versez le beurre fondu et mélangez bien le tout. Avec les mains, ce sera encore plus efficace.

Chemisez un moule carré de papier sulfurisé (ici 23cm x 23 cm). Versez les 2/3 de la pâte. Tassez bien avec vos mains ou le dos d'une cuillère. Lavez et coupez les fraises en petits dés. Répartissez-les sur la surface de la pâte. Saupoudrez de poudre d'amande et terminez par le reste de la pâte, que vous sablerez autant que possible.

Mettez au four 25mn. Laissez tiédir et dégustez avec de la crème, de la glace… ce qui vous fait plaisir!

Petit Plus: Si vous n'aimez pas le thé matcha, vous pouvez réaliser cette recette en le remplaçant par de l'extrait de vanille ou de la fève tonka mais en moindre quantité.

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

LE DESSIN DU MOIS

Vous voulez que Guillaume dessine sur une problématique spécifique en lien avec l'AMAP, n'hésitez pas à m'envoyer un mail pour que je puisse en discuter plus en détail avec lui.

louise.franjus@gmail.com

RAPPEL

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

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> louise.franjus@gmail.com

Pensez à m'envoyer vos recettes pour la feuille de chou

Des mois d'août-septembre!!

KEFIR

Janine et Louise proposent des grains de Kéfir pour faire la boisson bien connue. Excellente pour l'immunité. S'il y en a qui sont intéressés qu'ils les contactent par mail.

janinefairweather@gmail.com // louise.franjus@gmail.com

MERE DE VINAIGRE

Céline cherche une mère de vinaigre car la sienne a rendu l'âme. N'hésitez pas à la joindre par mail.

denoyelle.celine@orange.fr

MERE DE KOMBUCHA

Je donne des mère de Kombucha pour faire la boisson du même nom, excellente pour l'immunité au même titre que le Kéfir. Je vous laisse découvrir ce que c'est ici!

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