



# Feuille de chou

www.amap-monde.fr

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

MAI 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:

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

**16 mai:** dernière livraison des pommes

**16 mai:** c'est reparti pour les légumes!

## Distributions des

### oeufs:

16 mai et 30 mai

## Distribution

### viandes:

**Bœuf** >> commande jusqu'au 16/05 >> livraison le 16/06

**Veau** >> commande jusqu'au 16/05 >> livraison le 16/06

**Volailles** >> commande jusqu'au 9/05 livraison le 16/05

**C**hers Amapiens, en Mai fait ce qu'il te plaît, et surtout renouvèle ton contrat AMAP'Monde! Nous voilà bien impatients de savoir ce que cette saison nous réserve. Pour cela quoi de mieux que de faire confiance à nos producteurs préférés? Bonne lecture!

## AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Nouvelle saison: nouveau contrat! Interview de Claire**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: Recettes de Printemps**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

*Oyez Oyez!*  
*Infos Générales Sur Les*  
*Semaines à Venir*

> Une visite du fournil d'Antoine est organisée le samedi 22 juin: l'association Bols d'Air ([cliquez-ici](#) pour en savoir plus et si vous regardez bien une visite de la chèvrerie de notre nouvelle productrice est également organisée par l'association!) organise une marche le 22 juin sur Thiescourt, avec visite du Fournil à 10h30, de la meunerie (qui est à 4Km du Fournil pour finir avec une visite de la miellerie voire du potier de la commune. À ne pas manquer!

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

*Distribution de**Pommes*

16/05

*Distribution de**Fromages de chèvre*

Livraison le 23/05

*Distribution de**Miel***Commande jusqu'au****23/05** >> livraison le

17/10

*Nouvelle Saison:**Nouveau producteur*

Frais, sec, demi-sec, nature, cendré, le point commun de ces adjectifs n'est autre que le chèvre!

En cette nouvelle saison nous accueillons Claire Guery pour le plus grand bonheur des amateurs de fromage.

**Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre exploitation?**

**CLAIRE :** Notre exploitation agricole se situe à BERNEUIL SUR AISNE, et existe depuis 3 générations! Nous sommes un GAEC, composé de mon père (André Bureaux) et de moi-même. Quand à ma mère (Francine Bureaux) elle est conjointe collaboratrice. Nous avons 83 hectares de terres (orge, maïs, betterave, blé, pommes de terre), ainsi que les chèvres, des poules pondeuses, un petit atelier de porcs et quelques volailles de chairs. Nous avons un point de vente à la ferme. Nous souhaitons convertir cette année quelques hectares de terre en BIO, pour pouvoir convertir en 2021 le troupeau de chèvres composé actuellement de 44 chèvres laitières, 2 boucs, 15 chevrettes, et pour cette année 76 petits de nés! Un peu de monde dans la chèvrerie...

**Quel est votre parcours pour en arriver à la conception de fromage de chèvre?**

**CLAIRE :** Je suis titulaire de 2 BAC PRO, UN travaux paysagers et aménagement; et l'AUTRE, agricole option élevage équin. J'ai ensuite travaillé 6 ans pour une société de paysagistes, mais cela ne me convenait plus (métier très physique, et aucune reconnaissance). Parallèlement, sachant que je suis fille unique, je souhaitais un jour revenir aider mes parents sur la ferme familiale, mais pour cela je devais créer une activité de diversification pour subvenir financièrement aux besoins de ma famille (un mari et 3 enfants.... ! Et ce ne sont pas forcément les enfants qui coûtent le plus cher ;-)) Et à force de réflexion, d'idées, et autre, nous nous sommes mis d'accord pour créer un atelier caprin et transformation fromagère. Pourquoi les chèvres ? Car nous adorons c'est petites bêtes avec un caractère bien trempé par moment! Et pourquoi le fromage? Car nous l'aimons énormément : un repas sans fromage de chèvre n'est pas possible chez nous! En gros, il y a eu 3 ans qui se sont écoulés avant que je commence à fabriquer mes premiers fromages. Nous avons tout construit : chèvrerie et fromagerie relié au point de vente.

**Quel est votre fromage préféré?**

**CLAIRE:** Les fromages que j'aime le plus... C'est compliqué! Je dirais un demi sec moelleux, une pyramide cendrée, et le sec....

**Une recette avec l'un de vos produits phare à nous conseiller?**

**CLAIRE:** Une recette que nous faisons à la maison au moment des betteraves rouge: UN MILLE FEUILLE DE BETTERAVE ET CHEVRE! Un vrai régal! De la betterave cuite coupée en fines lamelles, du fromage frais avec sel, poivre, ciboulette ciselée et un filet d'huile d'olive. Vous montez le millefeuille et pour finir quelques noix concassées au dessus.

**Et le mot de la fin?**

**CLAIRE:** Je vous remercie beaucoup de l'intérêt que vous me portez. Merci de nous soutenir dans notre projet de conversion, je pense que notre ferme à un bel avenir devant elle.



*es Recettes Pour Egayer Nos Assiettes:*

*Vive le Printemps!*

*Même si le Printemps rechigne à montrer le bout de son nez, on y croit et on cuisine de saison!*

## *Petits Flans de légumes au Saint Marcelin*

*Voici une recette très simple et très rapide à agrémenter selon vos envies et votre frigidaire!*

*Ingrédients:* Pour 10 à 12 petits flans

2 courgettes	2 carottes	15 à 20cl de crème liquide	60g de gruyère râpé	4 œufs
1 Saint Marcelin	60g de gruyère râpé	5 à 6 gros champignons	2 c. à s. de maïzena	herbes de Provence

Dans un saladier, mélangez les œufs et la crème liquide.

Coupez finement les courgettes et les carottes en rondelles et les champignons en lamelles un peu épaisses.

Ajoutez les légumes, le saint Marcelin en petits morceaux, le gruyère et la maïzena au mélange crème/œufs. Mélangez.

Ajouter le sel et le poivre.

Versez le mélange dans des petits moules individuels. Cuire 45mn th.7 (210°)

### **Petits Plus:**

- Vous pouvez précuire vos légumes au préalable si vous le souhaitez. Pour les carottes si vous voulez qu'elles cuisent rapidement vous pouvez utiliser un économe ou les couper en très fines lamelles. La courgette étant gorgée d'eau elle aura tendance à cuire plus rapidement.

Vous pouvez mettre dans ces flans les légumes que vous aimez, en fonction des saisons.

## *Crudités Sauce Cacahuètes*

*Ingrédients:* pour 1 bol de sauce

2 c. à s. d'huile de tournesol	1 oignon haché	2 gousses d'ail écrasées	1/2 c. à c. de piment (cayenne)	6 c. à s.
de beurre de cacahuètes	1 c. à c. de cumin moulu	1 c. à c. de coriandre moulue	10cl d'eau	1 c. à c. de
sauce soja (tamari, shoyu)	1 c. à c. de jus de citron	chou-fleur, radis, poivron, céleri, carotte, fenouil, etc.		

Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez l'ail, les épices et mélangez une minute. Incorporez le beurre de cacahuètes puis l'eau peu à peu. Ajoutez le tamari, le jus de citron et laissez refroidir.

Coupez les légumes en bâtonnets, séparez le chou-fleur en bouquets, etc.

Versez la sauce dans une petite jatte, au centre d'un plateau, et entourez-la des bâtonnets de crudités. Il ne reste plus qu'à tremper!

## *Gratin de blettes, pommes de terre et quinoa au coulis de tomates et béchamel à la noix de cajou*

### INGRÉDIENTS :

4 petites pommes de terre      500g de blettes      100g de quinoa (ou autre céréales)      2 c. à s. de Maïzena  
 coulis ou purée de tomates au basilic      lait de soja/amande (ou de vache si ça passe)      sel/poivre  
 2 c. à s. de purée de noix de cajou      Fac. Parmesan, sésame...

Faites cuire le quinoa en le recouvrant d'eau bouillante. Une fois cuit il aura absorbé toute l'eau.

Pendant ce temps, coupez les blettes (tiges et feuilles) en petits morceaux et les pommes de terre en très fines lamelles.

Dans un plat à gratin, répartir une couche de blettes, une couche de pommes de terre, recouvrir de coulis de tomates, mettre le quinoa, remettre une couche de pommes de terre, une couche de blettes puis la béchamel de cajou. Terminez en recouvrant le gratin de sésame et d'un peu de parmesan.

Pour la béchamel: diluez la purée de noix de cajou avec 100ml de lait végétal environ, une fois diluée, ajoutez la maïzena, laissez épaissir puis en fonction de la consistance souhaitée en ajouter une seconde cuillère.

Enfournez 45mn à 180°C.

### Petits Plus:

Plantez une lame de couteau dans le gratin pour vérifier si les pommes de terre sont cuites. Avec le jus des blettes, la sauce tomate et la béchamel elles sont normalement bien hydratées et donc bien cuites. Sinon prolongez un peu la cuisson.

Les proportions de béchamel sont approximatives, j'en fais toujours un peu plus mais faites selon votre goût. Pour plus de moelleux vous pouvez recouvrir le quinoa d'une première couche de béchamel et ensuite en recouvrir le gratin d'une deuxième et dernière couche.

## *Tzatziki de radis*

### INGRÉDIENTS :

250g de yaourt à la grecque (ou de yaourt de soja)      20 radis      1 gousse d'ail      1 c. à s. de jus de citron  
 1 c. à s. d'huile d'olive      sel/poivre      ciboulette      coriandre      pain de notre boulanger

Mélangez le yaourt à la grecque, les 20 radis coupés en lamelles très fines dans la longueur, la gousse d'ail pressée (sans son germe), le jus de citron et l'huile d'olive, du sel et du poivre. Parsemez de ciboulette et de pluches de coriandre.

Servir ce tzatziki très frais, accompagné de tranches de pain complet toastées.

## *Smoothies Tomato Fresh et Bugs Bunny*

**TOMATO FRESH:** Centrifugez/Mixez 1 pomme +1 tomate + 1 carotte +1 pincée de gingembre en poudre +1 pincée de curcuma en poudre

**BUGS BUNNY:** Centrifugez/Mixez 3 carottes + 2 oranges épluchées + 2cm de gingembre frais

## *Pancakes aux herbes fraîches du Jardin* Faites le plein de chlorophylle!

**INGREDIENTS:** pour une dizaine de pancakes

Environ 10 feuilles d'orties      2 grandes tiges de menthe      1 grosse poignée de thym, sarriette, basilic, persil, romarin au choix  
200ml de lait végétal (ou non)      75g de farine de riz      75g de féculé (ou 150g de farine de blé)  
2 œufs      1 c. à c. de levure      1 pincée de sel      huile d'olive

Dans un robot, mixez vos herbes fraîches avec le lait végétal. Ajoutez les 2 œufs puis la farine, la féculé, la levure et la pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène et un peu épais.

Dans une poêle/crêpière bien chaude, faites chauffer l'équivalent d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis disposez des demies louches de pâte à pancakes. Lorsque des petites bulles apparaissent à la surface retournez votre pancake et laissez-le cuire de nouveau 2 à 3mn.

### **Petits Plus:**

Ces pancakes sont délicieux et se mangent aussi bien sucrés que salés. Au top avec la confiture de groseilles de Mickaël.

Le goût des herbes reste discret lorsque les pancakes sont chauds et est plus prononcé lorsqu'ils refroidissent.

Vous pouvez ne choisir qu'une seule herbe du jardin et ajuster les proportions de votre recette en fonction.

## *Pommes aux Spéculoos*

**Ingrédients:** pour 4 personnes

1 noix de beurre      4 spéculoos      2 pommes      1 c. à s. de cassonade      fac. Un peu de flocons d'avoine

Faites préchauffer le four à 180°C (th.6) et sortir le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.

Dans une jatte, écrasez les spéculoos avec une cuillère en bois et ajoutez le sucre et le beurre.

Coupez les pommes en deux, épluchez-les et enlevez le centre avec le bout de l'économe. Disposez-les dans un plat qui va au four. Remplissez chaque cœur de pomme avec le mélange.

Enfournez au moins 15mn. L'idéal étant de mettre ce plat au four en début de repas et de laisser les pommes dans le four éteint. Elles seront juste tièdes pour le dessert.

### **Petit Plus:**

Vous pouvez mettre une petite cuillère à café de flocons d'avoine dans le creux de la pomme pour absorber le jus du fruit et lui donner un bon petit goût.

Vous pouvez aussi remplacer les spéculoos émiettés par de la pâte de spéculos, environ 1 c. à c. par demie pomme.

# L

## e Retour Des Petites Lannonces 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)

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

## RAPPEL

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

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> [louise.franjus@gmail.com](mailto: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

### CHERCHE PIED MERE DE RHUBARBE acceptant d'être divisé

Chers Amapiens,

Je souhaiterais planter de la rhubarbe dans mon petit jardin et pour cela je cherche un amapien qui en aurait un pied et qui accepterait de le diviser pour m'en donner un morceau à replanter.

Je vous laisse ici avec Hubert le jardinier qui va tout vous expliquer.

Je peux fournir en échange une tarte à la rhubarbe ou autre gourmandise fait maison.

Joindre Louise ([louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com))

### BUREAU à donner contre transport et bons soins

Je donne ce bureau en bon état à venir chercher sur place.

1 étagère coulissante dans la colonne de gauche, 1 étagère coulissante (non montée sur la photo) pour le clavier d'ordinateur.

L: 140cm P: 70cm H: 74,5cm

Joindre Béatrice ([beatricesavignac@gmail.com](mailto:beatricesavignac@gmail.com))

