



Feuille de chou

www.amap-monde.fr

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

MARS 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:

21 MARS:
1er TROC DE GRAINES

Distributions des

œufs:

7 mars
21 mars

Distribution

Viandes:

Agneau >> livraison le
21/03

Chers Amapiens, le 20 mars nous célébrons le Printemps, nous nous sommes donc dis que l'exemplaire de ce mois-ci y serait consacré avec ses dégradés de verts pour fêter le renouveau de Dame Nature. Bonne lecture!

AU SOMMAIRE :

- Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir

- Le 21 mars: TROC DE GRAINES ET DEGUSTATION DE BIERES

- Des recettes pour égayer nos assiettes: l'arrivée du printemps

- Petites Zannonces Amapiennes



> Notre cher Mickaël est toujours à la recherche du téléphone robuste et courageux qui l'accompagnera partout au fil des saisons. N'hésitez pas à prendre contact avec lui!

> **PETIT RAPPEL PARKING:** nous rappelons à nos chers amapiens qu'il est important pour le bon vivre du quartier de se garer uniquement sur les places de parking et non devant les portails que ce soient ceux des particuliers ou celui de la bibliothèque. De plus, nous avons la chance d'avoir un parking gratuit à deux pas, le long de l'Oise.

*Distribution de
Pommes et de
Poirés:*

7 mars
21 mars

Troc de Graines et Dégustation de la bière de l'Amap: Rendez-vous le 21 Mars de 18h00 à 19h45

A l'AMAP'Monde on innove! Voici donc la première édition du Troc de Graines de notre AMAP. Calquée sur le modèle d'autres AMAP de la région, nous nous sommes dit « Et pourquoi pas nous? ». Alors sans plus attendre voici donc **l'épisode 1: le troc de graines du Printemps!**

Pour que cela fonctionne, chacun y met du sien et on compte sur vous!

Et on nous évite l'angoisse de « Et si il n'y avait pas assez de graines dans la banque de graines que nous pourrions nous constituer? » Quelle question? Ça n'arrivera jamais!

Nous avons besoin de votre aide pour l'organisation, si vous souhaitez nous donner un coup de main n'hésitez pas, nous donner quelques graines, chaque coup de pousse, pioche, pelle, binette est le bienvenu!

LES 3 REGLES D'OR DU TROC DE GRAINES:

- Venir avec vos surplus de graines pour les échanger ou les donner à d'autres Amapiens;
- Venir avec quelques enveloppes;
- Venir avec vos conseils ou questions de jardiniers en herbe ou chevronnés

Et parce qu'un plaisir ne va pas sans un autre, ce soir-là aura également lieu une dégustation des bières confectionnées par notre joyeuse bande d'amapiens ci-dessous!

Alors si on vient pour l'un on vient pour l'autre!



Le 21 MARS 2019

TROC^{DE} GRAINES

ET DEGUSTATION

de la Cuvée de l'Amap et
de l'Ecol'aux Mousses



retrouvez nous sur facebook amapmonde

Le Troc, c'est le moment du partage, le grand lancement de l'année dans les jardins. Amateurs ou experts, apportez vos graines pour les donner. Si vous n'en possédez pas, venez avec des enveloppes, vous repartirez avec des semences.

Au Centre de Rencontres de Bellicart, à l'heure de la distribution des légumes de 18h à 19h45





es Recettes Pour Égayer Nos Assiettes:

L'arrivée du Printemps

Avec l'arrivée du Printemps et des quelques bourgeons un peu trop précoces il est vrai, nos assiettes changent et voient de nouvelles couleurs s'illustrer. Voici donc quelques recettes pour égayer vos assiettes, tout est dit!

Salade de carottes râpées, radis noir, miel et moutarde

Recette envoyée par Nathalie

Ingrédients: Pour 2 personnes

2 carottes 1/2 radis noir 1 cm de gingembre 1 cuillère à soupe de **jeunes pousses de moutarde**

Et pour l'assaisonnement:

1 pincée de sel 1 pincée de poivre 1/2 cuillère à café de **miel** (type acacia)
1/2 cuillère à café de sauce Sriracha (ou autre sauce piquante) 2 cuillères à soupe de jus d'orange (1/2 orange)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Lavez et essorez les jeunes pousses de moutarde. Ciselez-les finement. Epluchez les carottes, le demi radis noir et le morceau de gingembre. Râpez le tout. Mettez dans un saladier.

Dans un bol, mettez 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, le miel et la sauce Sriracha. Versez ensuite le jus d'orange et mélangez bien pour que le miel fonde. Ajoutez enfin l'huile d'olive en émulsionnant légèrement. Versez la sauce sur le mélange carottes/radis noir/gingembre et remuez.

Servez immédiatement si vous aimez les légumes croquants, ou, si vous les aimez plus fondants, réservez-les au réfrigérateur au moins 1 heure avant de les consommer.

Carottes au jus d'orange, miel et gingembre

Ingrédients: Pour 6 personnes

1,2 kg de **carottes** 2 petites **oranges** 1 cuillère à café de **gingembre** en poudre 3 cuillères à soupe de **miel**
1 pincée de sel 1 pincée de poivre quelques pluches de persil ou de coriandre pour la déco

Epluchez les carottes, lavez-les et coupez chaque carotte en 4. Déposez les morceaux dans un plat.

Pressez le jus des oranges. Ajoutez-lui le miel, le sel et le poivre, le gingembre en poudre. Mélangez. Versez sur les carottes et enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 1 bonne heure de cuisson. Mélangez régulièrement en arrosant avec le jus.

Vérifiez la bonne cuisson des carottes en les piquant avec un couteau. Elles doivent être tendres. Servez et décorez si vous le souhaitez avec quelques pluches de persil ou de fenouil.

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

[Papilles et Pupilles](#)

Rouleaux de Printemps

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

Clique là: [Elle à Table](#)

Ingrédients: pour 2 personnes

2 grandes feuilles de riz 8 crevettes 1/2 petite mangue 1/2 miniconcombre 1 petite courgette jeune
50 g de graines germées 4 radis 1/2 carotte

Pour la sauce aigre douce: 1 c. à s. de tabasco 1 c. à s. de vinaigre balsamique 2 c. à s. de miel d'acacia

- Posez les feuilles de riz entre 2 linges humides afin de les ramollir.
- Décortiquez les queues des crevettes, fendez-les en 2 dans leur longueur.
- Pelez la mangue et émincez-la. Détaillez en bâtonnets la courgette et le concombre. Pelez la carotte à l'économique et utilisez-le pour la détailler en lamelles. Lavez, puis coupez les radis roses en fines rondelles.
- Décollez les feuilles de riz des linges avec précaution, puis posez-les sur une assiette. Étalez sur le bord d'une feuille un lit de mangue. Posez par-dessus des crevettes, des graines germées, des lamelles de carotte, des dés de courgette et de concombre et des rondelles de radis, puis couvrez à nouveau de mangue. Roulez la feuille de riz en rabattant les côtés. Maintenez le rouleau bien serré et couvrez d'un film alimentaire. Recommencez avec la seconde feuille de riz et gardez au frais.
- Mélangez les ingrédients destinés à la sauce aigre douce. Servez les rouleaux avec la sauce.

Velouté de carottes et Boulettes épicées

INGRÉDIENTS : (4 à 6 personnes)

800g de carottes 4 à 5 petites pommes de terre 2 gousses d'ail 1 gros oignon jaune (ou 2 oignons frais avec leurs tiges) 1 citron vert 200ml de lait de coco 500g de viande hachée 1 œuf 2 c. à c. de concentré de tomates 1 bouquet de coriandre (ou 1 c. à c. bombée de coriandre moulue) 1 c. à c. de cumin moulu 1 c. à c. de gingembre en poudre Huile d'olive Sel Poivre du Sichuan Quelques feuilles de sarriette (facultatif)

Peler l'ail et l'oignon, les hacher et réserver la moitié de l'oignon. Les faire revenir dans une cocote avec un peu d'huile d'olive et le gingembre.

Éplucher et couper les carottes et les pommes de terre et les ajouter au mélange précédent dans la cocote avec 1L d'eau.

Laisser cuire 40mn à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixer le tout et ajouter le lait de coco et le jus et la pulpe du citron vert.

Pendant que les carottes cuisent, mélanger la viande hachée avec la moitié de la coriandre ciselée, l'oignon réservé, l'œuf, le concentré de tomates et le cumin. Saler et poivrer.

Mélanger à la main au besoin pour une meilleure homogénéité. Former des boulettes de viande, pas trop grosses, entre les paumes des mains. Les faire cuire dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles dorent puis les disposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Verser le velouté dans des assiettes creuses, le saupoudrer de poivre du Sichuan puis y disposer quelques boulettes au centre. Décorer avec le reste de coriandre hachée ou avec un peu de sarriette.

Servir bien chaud.

Petit Plus : Si vous préférez, vous pouvez remplacer le gingembre en poudre par 2 à 3cm de gingembre frais.

Gatin Pomme-Poire à la Cannelle Recette tirée de Fourchette et Bikini

Ingrédients: pour 4 personnes

2 petites pommes 2 petites poires 100 g de cassonade 35 g de maïzena 2 yaourts nature 2 œufs
2 cl de vanille liquide 1 citron 1 c. à café de cannelle

Epluchez, épépinez les pommes et les poires, puis coupez-les en dés. Arrosez-les avec le jus du citron et répartissez-les dans un plat à gratin.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la maïzena, les yaourts et la vanille, puis versez sur les fruits.

Parsemez de cannelle enfournez pour 30 minutes.

Laissez tiédir avant de servir !

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

L

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. 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

RAPPEL

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

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> louise.franjus@gmail.com

AVIS AUX BIBLIOTHEQUES AMAPIENNES

Mais j'y pense: Parce que nous organisons un Troc de Graines, pourquoi pas envisager un Troc de Livres également? Si certains d'entre vous sont tentés par l'idée, je propose d'échanger certains des livres de ma bibliothèque contre des livres de vos bibliothèques! Livres d'éveil, jeunesse, de poche, de jardinage, de cuisine ou autre, si le cœur vous en dit j'aurais grand plaisir à organiser cela dans mon humble logis.

N'hésitez pas à m'envoyer un mail si l'idée vous tente, nous organiserons cela entre lecteurs!

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)

MICKAËL RECUPERE LES POTS DE CONFITURE DE GROSEILLE:

PENSEZ A LES LUI RAMENER!!!

*Il ne récupère pas les bouteilles de jus de pommes
et les bocaux je soupe à la tomate.*

Pensez zéro déchets: réutilisez!

>> Je donne des pots en verre d'une contenance de 400g, idéal pour ranger les lentilles de Mickaël et autres légumes secs ou farine en tous genres.

Plutôt que de les jeter, pensons à recycler ou à détourner!