SAISON HIVER

AMAP'MONDE

Feuille de chou

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

novembre 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 :

- Commandes de vin à passer jusqu'à fin novembre!! Un petit coup d'œil à vos mails pour le bon de commande.

- Bière: Commande jusqu'au 5 décembre >> Livraison le 12 décembre.

- Miel: commande jusqu'au 5 décembre, livraison le 19 décembre

- Porc: Commande jusqu'au 6 décembre,
Prochaine livraison
le 12 décembre

- Volailles/dindes: livraison le 5/12, possibilité de commande jusqu'au 19 décembre

Distributions des oeufs :

14/11
28/11

Chers Amapiens, l'hiver n'est pas encore là mais parfois on se dit que c'est tout comme. Voici donc quelques nouvelles et quelques recettes qui réchaufferont vos cœurs ainsi que vos assiettes. Une fois de plus n'hésitez pas à nous aider à faire vivre la feuille de chou Amap'monde en nous envoyant vos idées qui sont, j'en suis persuadée, pleine de richesses!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Interview gourmand: Jean-Baptiste, notre producteur de miel**
- **Des recettes cocooning pour égayer notre hiver précoce**
- **Photos Automnales**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez Oyez! Infos Générales Sur Les Semaines à Venir

> > N'oubliez pas les paniers du cœur: le don se fera le jeudi 19 décembre. Vous pourrez, si vous le souhaitez, **soit donner votre panier** (mais aussi votre pain et/ou vos fruits) pour les restos, **soit en acheter un de plus**. Tout au long de l'année, vous avez également la possibilité de faire mettre de coté un des paniers que vous ne pouvez pas récupérer (en nous prévenant au minimum 3 jours à l'avance).

Nous aurons également besoin de vous : - **deux ou trois hommes jeudi 19 durant la distribution** pour aller avec Mickael livrer les légumes, - **quelques personnes vendredi 20** pour assurer la distribution aux restos du cœur (une heure ou deux entre 13.30 et 16.00).

On compte sur vous !!!

- Le 12 décembre: **UNE SURPRISE EST PREVUE POUR L'ENSEMBLE DES AMAPIENS**!!! Alors on vient!

Distribution de Fromages de chevre

le 7 novembre
Le 21 novembre
Le 5 décembre

Distribution des fruits et jus

le 7 novembre
Le 21 novembre
Le 5 décembre

Interview gourmand: Jean-Baptiste notre producteur de miel

Pour en savoir un peu plus sur vous, pouvez vous nous raconter un peu votre parcours et nous dire comment vous vous êtes dirigé vers l'apiculture ?

Passionné d'agronomie et de développement rural, j'ai toujours considéré l'abeille et l'apiculture comme une activité essentielle à l'équilibre de nos agro-éco-systèmes.

En 2009, je pars en coopération 2 ans aux Philippines pour travailler aux côtés de paysans. Nous mettons en place une ferme de démonstration en agriculture biologique sur 1 ha avec une activité de maraîchage, puis un élevage de volailles et enfin l'apiculture. Avec l'appui d'un apiculteur professionnel, je découvre alors cette activité aux cotés de 2 autres paysans philippins qui se forment également. Nous démarrons avec 2 colonies d'abeilles. J'apprends le fonctionnement de la colonie, les conditions environnementales nécessaires à son développement, les opérations de suivi, soin, de récolte… et j'apprends également à greffer pour multiplier les colonies. Nous développons un rucher de 25 colonies.

Quand je rentre en France, je décide de poursuivre cette activité. Je passe 1 an dans le Tarn et Garonne sur une ferme bio en arboriculture, céréales et apiculture. En parallèle je démarre mon rucher.

En 2014 lorsque je reviens dans la région, Olivier Desmarest, polyculteur-éleveur bio à Sainte-Segrée me propose de poursuivre l'apiculture sur sa ferme.

Pouvez vous nous parler de vos ruches et de vos abeilles ? Quels sont les aléas du métier ? Et les côtés merveilleux ?

J'ai aujourd'hui 15 colonies d'abeilles (une partie sur Amiens à proximité des hortillonnages et une partie à proximité de Poix de Picardie).

Complètement lié à la nature et au climat, cette petite activité me permet de rester connecté à notre environnement naturel. C'est passionnant de découvrir l'interaction et les services réciproques fournies par la faune et la flore. L'abeille contribue à la pollinisation des espèces sauvages et cultivées (elle peut par exemple assurer jusqu'à 35% de rendement en plus de colza), en retour la flore présente dans notre environnement lui fournit :

- le nectar : qui donnera le miel - le pollen : source de protéines indispensable à la croissance de la colonie - la propolis : résine végétale présente sur le bourgeon de certains arbres, qui sera ensuite transformé par les abeilles pour assainir leur ruche grace à ses propriétés antiseptiques (cf définition wikipedia ci-dessous)*

Il est pour cela essentiel de favoriser des campagnes vivantes présentant de nombreuses espèces sauvages (bois, bosquets, bandes enherbées, haies sauvages…) et des espèces cultivées variées et en agriculture biologique (colza, certains trèfles, luzerne, sarrasin, vergers, moutarde, phacélie …)

Suite de l'interview sur la page suivante >>

Ce que je trouve formidable dans l'apiculture, c'est la richesse et la diversité des produits élaborés par l'abeille :

- le miel et sa diversité. Nous produisons en région du miel de colza, toutes fleurs de printemps (fleurs du verger, aubépines, trèfles…), d'acacias, de tilleul (c'est le miel emblématique dans la région), de ronces, de châtaignier et si nous sommes chanceux de luzerne, sarrasin… (beaucoup plus difficile à obtenir) - le pollen - la propolis - la gelée royale - la cire.

J'aime particulièrement le printemps, période pendant laquelle les abeilles d'hiver laissent la place aux abeilles de printemps, période pendant laquelle la colonie redémarre en ayant bénéficié du pollen de noisetier, de saules avant de profiter des fleurs de colza… c'est aussi la période des essaimages, phénomène naturelle de départ des colonies où la reine âgée laisse la place à une nouvelle reine en quittant la colonie avec un paquet d'abeilles. Il convient pour moi d'être vigilant et d'anticiper pour réduire ces essaimages. Je divise donc mes colonies pour en créer de nouvelles qui produiront l'année prochaine.

Pour prévenir les petits maux de l'hiver et pour ceux qui ont anticipé avec l'achat de propolis, pouvez-vous nous expliquer quelles en sont ses vertus et comment l'utiliser ?

* La propolis brute ou sous forme de teinture-mère est un **anti-infectieux** (antibiotique, antifongique)[10].

En usage interne, elle serait utilisée sous forme de teinture-mère ou sous forme d'extrait sec en oto-rhino-laryngologie contre les extinctions de voix, les enrouements, les angines, les maux de gorge, la toux, les rhumes, les bronchites, les pharyngites, les otites et les sinusites[réf. nécessaire]. Sous cette même forme, on l'emploierait en stomatologie (stomatite, gingivites et infections dentaires)[réf. nécessaire]. Enfin, en usage externe, on l'emploie en dermatologie pour assainir et cicatriser les plaies, traiter les mycoses[réf. nécessaire].

La propolis contient notamment un composé, phénéthylester d'acide caféique (CAPE). D'après une étude du Centre de prévention contre le cancer[11], ce composé posséderait des propriétés antimitogène et anticancérigène, et pourrait ralentir la croissance de cellules de cancer de la prostate humaine.

(Wikipédia)

Et tenez-vous bien : en décembre, Jean Baptiste nous donnera la recette de son pain d'épices « Aux douceurs de la Ruche ». Merci Jean Baptiste !

Pensez à commander jusqu'au 5 décembre

pour une livraison le 19

Les recettes cocooning pour egayer notre hiver precoce

Soupe de courge au chorizo:

Ingrédients (pour 6 personnes):

1Kg de courge de votre choix 1 à 2 échalotes selon vos goûts 1/2 chorizo doux ou fort selon l'envie sel, poivre

Bien laver la courge. La débiter en tranches pour qu'elle soit plus facile à éplucher. Tailler de petits morceaux, ils cuiront ainsi plus vite. Découper le chorizo en rondelles fines. Dans une cocotte, faire revenir le chorizo avec les échalotes émincées puis ajouter la courge en morceaux et 1/2 litre d'eau. Faire cuire environ 30 minutes.

Mixer le tout plus ou moins finement et déguster bien chaud.

Petit plus: La courge rend de l'eau mais si vous voyez qu'il en manque n'hésitez pas à en rajouter.

Pizza poires.gorgonzola et miel

Ingrédients :

300g de pâte à pizza (ou 1 pâte du commerce) 3 poires 300g de parmesan râpé 250g de gorgonzola 2 c. à c. de miel liquide 1 brin de romarin huile d'olive sel, poivre

Préchauffez le four à 220C. Etalez la pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Badigeonnez-la d'huile d'olive.

Pelez et coupez les poires en deux, retirez les cœurs puis coupez-les en fines lamelles.

Placez les poires, le gorgonzola puis le parmesan râpé sur la pâte à pizza; versez le miel puis effeuillez sur le dessus le romarin. Versez un filet d'huile d'olive sur la pizza et salez et poivrez à votre goût.

Enfournez pendant 15mn environ jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Dégustez bien chaud.

Tarte fine chevre, lardons et champignons au cumin

Ingrédients :

1 pâte feuilletée 150g de lardons fumés 800g de champignons de Paris 150g de fromage de chèvre frais de notre productrice 1 gros oignon 1 c. à s. de crème fraiche épaisse 1 gousse d'ail 1/2 c. à c. de cumin

Préchauffez votre four Th. 6/7 (200°C). Déroulez la pâte et placez-la sur la plaque de votre four en conservant la feuille de papier sulfurisé. Epluchez et émincez les champignons.
Dans une poêle, faites revenir les allumettes avec l'oignon et l'ail haché pendant 5 minutes. Réservez. Dans la même poêle, faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez la crème et le cumin.
Répartissez les champignons sur les rectangles de pâte, ajoutez le mélange allumettes oignons et faites cuire 20 minutes dans le bas de votre four.
Laissez tiédir et répartissez des quenelles de fromage de chèvre frais au moment de servir.

Pecan Pie au miel ou au sirop d'erable

Ingrédients :

1 pâte sablée 250g de miel/sirop d'érable 60g de beurre 100g de sucre 3 œufs 200g de noix de pécan broyées + 6 beaux cerneaux 1/2 c. à c. de sel 1/2 c. à c. de cannelle ou 1 c. à c. d'extrait de vanille

Mélangez le sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le sirop d'érable/miel, le beurre fondu, le sel, la cannelle ou l'extrait de vanille et mélangez. Ajoutez les noix de pécan broyées.

Dans un plat à tarte, étalez la pâte, piquez-la à l'aide d'une fourchette pour éviter les bulles d'air et versez le mélange précédent. Ajoutez les cerneaux de noix pour décorer et enfournez le tout à 180°C pendant une petite trentaine de minutes. Sortez la tarte quand le dessus est bien doré.

Tarte a la courge, au miel et au gingembre confit

Ingrédients :

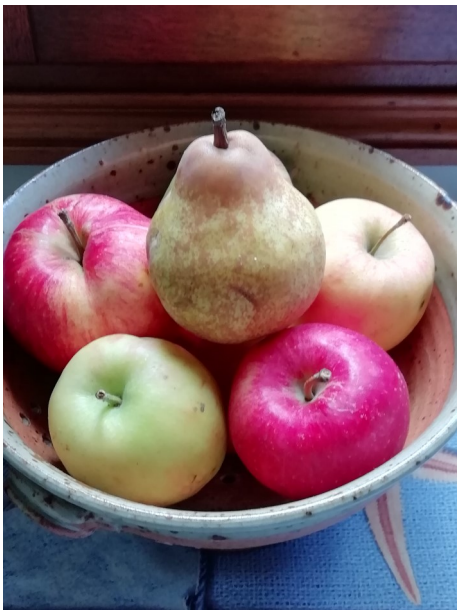
1 pâte sablée/feuilletée ou brisée selon vos goûts 300g de courge de votre choix 10 morceaux de gingembre confit hachés 2 c. à s. de miel 1 peu de gingembre frais râpé 1/2 c. à c. de cardamome 1/2 c. à c. de cannelle 2 œufs graines de courge et de tournesol pour décorer

Faites cuire votre courge à la vapeur. Une fois cuite, écrasez-la puis mélangez-la avec les autres ingrédients (sauf les graines) jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Décorez le tout de graines de courge et de tournesol et enfournez à 180°C pendant 30mn.

CONCOURS PHOTOS D'AUTOMNE

Merci Coraline pour ta participation!



« Voici une photo illustrant parfaitement l'automne à travers les couleurs de notre producteur de fruits amapien »
Coraline

Merci Nathalie pour ta participation!

Et si nous remettions cela?

Munissez-vous de vos telephones portables et capturez ce qui pour vous represente

L HIVER

Puis envoyez-moi vos oeuvres par mail

louise.franjus@gmail.com

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

Du mois de novembre!!

KEFIR DE LAIT

Je recherche du kéfir de lait pour essayer de faire des yaourts/de la faisselle de brebis/chèvre naturelle pleine de probiotiques et bonne pour nos petits Zorganismes.

louise.franjus@gmail.com

MERE DE KOMBUCHA

Je donne une 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*)

Voiture à vendre

Clémence vend sa voiture, une OPEL CORSA 1.3 CDTI 95ch FAP EcoFlex Business,

Pour plus d'infos la joindre par mail!

(clemence.bousiquier@gmail.com)

KEFIR

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

janinefairweather@gmail.com //