SAISON HIVER

AMAP'MONDE

Feuille de chou

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

OCTOBRE 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 du **bœuf** le 14 novembre

- La saison hiver démarre pour le pain et les œufs le 31 octobre, le reste des distributions reprend le 7 novembre.

- Cécile et Patrick, nos producteurs d'œufs, proposent des colis d'agneau >> colis réservables jusqu'au 4/11/19 >> livraison le 14/11/19

Distributions des oeufs :

31/10

Chers Amapiens, la saison été se clôture et avec elle les dernières tomates juteuses. Une page se tourne et nous retrouvons sous peu nos plaids, nos chocolats chauds, nos plats cocooning. Bienvenue aux nouveaux amapiens et aux nouveaux légumes!

AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Retour en images sur la journée du 22 septembre**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: La fin de l'été amène... le début de l'automne!**
- **Petites Zannonces Amapiennes**

Oyez Oyez! Infos Générales Sur Les Semaines à Venir

> Cet hiver le CA fait peau neuve! Merci à Véronique, Lorraine et Clément pour leurs bons et loyaux services. Nous faisons place à Janine qui reprend les contrats fruits, les contrats pain sont repris par Emmanuelle, le secrétariat par Catherine, et les contrats agneau par Magalie. Un grand merci!

> A venir: une interview de notre producteur de miel, soyons un peu ours et léchons-nous les babines!

Distribution de Fromages de chevre

Prochaine livraison
le 7 novembre

Distribution des fruits et jus

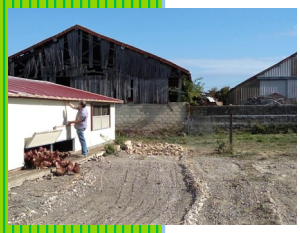
Prochaine livraison
le 7 novembre

Retour en images sur la journée du 22 septembre

La journée s'est déroulée en deux parties : nos producteurs d'œufs ont accueilli les amapiens le matin puis l'après-midi une cinquantaine d'amapiens sont venus chez Mickaël.

Nous avons été efficaces malgré la pluie: Pommes de terre et courges ramassées et stockés, ail trié!

Pour ceux qui n'auraient pas facebook ou ne seraient pas encore sur la page de l'AMAP, petit rattrapage en images!



Qui était là en premier? L'œuf ou la poule?

Les assistant(e)s de Popeye!

Ail, ail, ail, les vampires n'ont qu'à bien se tenir!

Avec Mickaël on a la patate!

Parfois ça fait du bien d'être un peu courge!

La Fin de l'été annonce le début de. . . l'Automne!!

La recette de Corine: Haricots plats à l'huile d'olive à la libanaise

Ingrédients (pour 6 personnes):

1kg de haricots plats 3 tomates 2 oignons 6 à 8 gouttes d'ail huile d'olive sel

Lavez les haricots. Enlevez les extrémités et coupez-les en tronçons de 2/3 cm. Coupez en biseaux. Réservez.

Pelez les oignons et hachez-les finement. Réservez. Enlevez la peau des tomates et coupez-les en 8 (n'enlevez pas les pépins). Réservez.

Pelez les gousses d'ail et coupez-les 1 fois dans la sens de la longueur et une fois ou deux dans le sens de la largeur (en fonction de la taille des gousses). Réservez.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse (être généreux sur l'huile). Mettez à rosir les oignons.

Versez les haricots et laissez-les revenir environ 5 minutes le temps qu'ils deviennent bien verts. Ajoutez les tomates et l'ail. Salez. Mélangez et laissez cuire à couvert pendant une vingtaine minutes.

Une fois les 20 min écoulées, mélangez un peu et écrasez avec le dos de la spatule les tomates dans la sauteuse. Mélangez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement et terminez la cuisson.

Dégustez tiède ou froid en entrée ou accompagnement.

Note de l'auteur: Je vous recommande vivement de manger cette recette froide : c'est divin et encore meilleur le lendemain!

Velouté de patate douce Pak Choï à la thaï

Ingrédients (pour 4 personnes):

500 g de patate douce 1L d'eau 2 choux Pak Choï 2 carottes 2cm de gingembre 2 échalotes 1 cube de bouillon de légume (ou encore mieux: un bouillon de légumes fait maison) 200ml de lait de coco 2 c. à s. de curry 1 tige de citronnelle 1 zeste de citron vert 1 c. à s. d'huile d'olive

Pelez et coupez la patate douce en cubes.

Faites des rondelles de carottes. Hachez les échalotes, râpez le gingembre . Coupez la citronnelle en deux.

Faites revenir les échalotes, le gingembre, la citronnelle, le zeste de citron vert 2 minutes avec l'huile.

Ajoutez le curry, l'eau, le bouillon et faites cuire 5 minutes.

Ajoutez les carottes, les cubes de patate douce et le pak choï.

Faites cuire 20 minutes à couvert. Mixez avec le lait de coco.

Vous pouvez ajouter un peu de pak choï émincé.

Boeuf Pak Choï Champignons et Nouilles

Ingrédients (pour 2 personnes):

115g de nouilles chinoises fines 115g de surlonge de bœuf huile d'olive 1 c. à c. de cumin sel
1/2 oignon rouge coupé finement 1 noix de gingembre frais, pelé et finement tranché 1 piment rouge frais, épépiné finement tranché 1 petite poignée de Shiitakes et pleurotes brossés et tranchés 200ml de bouillon de poulet
1 pak choï en quartiers

Faire bouillir la marmite d'eau et laisser tremper les nouilles dans l'eau bouillante selon les indications du sachet.

Pendant ce temps, frotter la viande avec de l'huile d'olive, saupoudrer de cumin et d'une pincée de sel et frotter un peu partout. La déposer dans une poêle très chaude et faire saisir de tous les côtés.

Ajouter l'oignon, le gingembre et le piment et laisser cuire pendant quelques minutes, puis ajouter les champignons, le bouillon et le pak-choï.

Égoutter les nouilles et les incorporer. Rectifier l'assaisonnement.

Trancher la viande et servir les nouilles et le Pak choï dans un grand bol, avec les tranches de viande sur le dessus. Verser le bouillon de la poêle dessus.

Samoussa d'Automne Pomme et Aubergine

Ingrédients (pour 8 gros samoussas):

8 feuilles de brick carrée 1 petite aubergine 2 pommes 1 petite courgette 150 grammes (d'aiguillettes) de poulet
cumin, curry, sel, poivre, huile d'olive

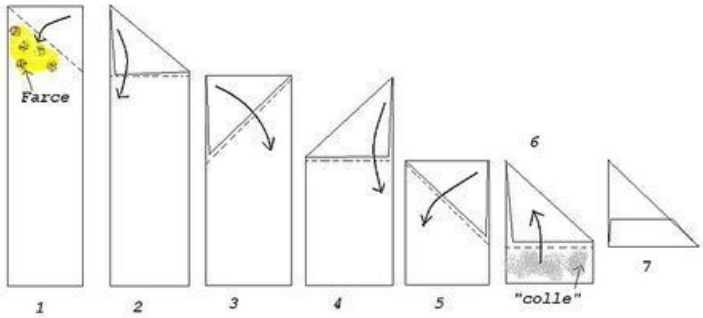
Découpez tous vos ingrédients en petits cubes de taille similaire. Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive.

Déposez-y les légumes et les pommes coupés et laisser cuir le tout à feux vif pendant 5 à 6 minutes.

Réduire le feu, ajoutez les épices, le poulet en morceaux, et les épices dosées à votre convenance. Prolongez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit colorés et les les légumes légèrement fondants. Réservez l'ensemble pour garnir vos samoussas.

Préchauffer votre four à 180°C pendant que vous allez plier les samoussas.

Pour des samoussas triangulaires, pliez votre feuille de brick en 2 par la moitié. Déposez une a deux généreuses cuillères a soupe du mélange de farce aux légumes dans le coin de la feuille. Procédez ensuite au pliage comme sur le schéma suivant ou en suivant les indications de l'emballage. Vous pouvez dorer vos triangles avec un peu d'huile d'olive.



Cuisson **: 10 minutes** à four chaud à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. A déguster immédiatement ou a garder pour plus tard !

Et si vous cliquez Ici, là, ou encore là, une petite surprise d'Halloween vous attend! Et elle sera encore mieux si vous l'agrémentez des produits de nos producteurs!

CONCOURS PHOTOS D'AUTOMNE

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

L'AUTOMNE

Puis envoyez-moi vos oeuvres par mail (louise.franjus@gmail.com)

Les plus belles photos seront publiees dans la feuille de chou de novembre!

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*)

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 //

BESOIN D'UNE NOUNOU

Nous cherchons quelqu'un de confiance de 12h à 18h30 le mercredi pendant la période scolaire + quelques mercredi entiers dans ce cas là de 8h15 à 18h30 (6 ou 7 dans l'année). Peut-être quelques besoins durant les vacances scolaires et dans ce cas là de 8h15 à 18h30.

Travail déclaré comme garde à domicile. Salaire 7,93€/h en net (10,21€/h en brut).

1 enfant à garder, petite fille née en novembre 2016.

A 12h la récupérer aux petits bilingues, et rentrer à pied. Déroulé de l'aprem : manger ensemble avec les produits de l'AMAP - le plus gros du repas sera prêt pour vous et elle. Elle fait encore la sieste environ 2h en début d'après-midi. Pendant ce temps, si vous pouviez repasser un peu de linge, cela serait complémentaire. A son réveil jeux, activités externes, bricolages, ...(selon votre choix à toutes 2) et gouter ! Environnement : une maison de ville avec jardin à Compiègne.

Début du contrat : dés que possible

Contact : anais.vuillequez@gmail.com