



Feuille de chou *le retour*

www.amap-monde.fr

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

HORS SERIE 2020

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 :

- Les CONTRATS FROMAGES sont à renvoyer par mail avant le 25 avril à amap.monde@gmail.com et à ajeangeorges@yahoo.fr

- La journée du 4 avril chez Mickael sera reportée dès que possible... Une autre journée est prévue chez lui le 20 septembre et il devrait y avoir une journée chez Pierre et Guillaume (fruits) en juin.

- Colis BARBECUE >> commande par mail jusqu'au 04/05/20 (syrynrouillard@wanadoo.fr) Un covoiturage des colis est organisé pour l'AMAP Monde et une seule personne se rend à la ferme de la roseraie, à Guiscard

Distributions des

œufs :

30/04

Chers Amapiens, la revoici la revoilà, la feuille de chou amapienne qui n'avait pas daigné montrer le bout de son nez depuis plusieurs mois faute d'auteurs dépassés par les conséquences de l'engrais naturel, du compost et autre potions florale déversés sur leurs jumeaux adorés. Mais confinement oblige, nous revoilà plus décidés que jamais pour vous proposer un exemplaire digne de ce nom, avec articles, interview, recettes en images et tout et tout! Alors ouvrez grands vos yeux et n'hésitez pas à nous envoyer de quoi alimenter la feuille de chou du mois à venir pour rendre notre confinement plus doux et plus joyeux!

AU SOMMAIRE :

- Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir
- Nos distribs masquées en images
- Guillaume DOIZY nous parle de l'ACTUALITÉ EN DESSINS
- Interviews confinées: Mickaël et Antoine se confient
- CONCOURS DE LOGO AMAP'MONDE
- Recettes illustrées pour légumes de doubles paniers!
- Petites Zannonces Amapiennes



YEZ OYEZ! INFOS GÉNÉRALES SUR LES SEMAINES À VENIR

>> Les livraisons se feront tous les 15 jours jusqu'à fin mai et reprendront toutes les semaines début juin.

PETIT TOPO SUR LA NOUVELLE SAISON :

>> Pour rappel la saison hiver se termine

le 23 avril (le 16 pour les œufs). En fait on terminera le 16 avril par une double distribution...

>> La saison été démarrera le 30 avril pour les œufs, le pain et le fromage et le 28 mai pour les légumes. Pas de distribution le 21 mai (ascension)

PAUSE été: 6 et 13 aout (3 semaines d'arrêt pour le pain) FIN: 21 octobre pour les légumes et 30 octobre pour les œufs et le pain.

CE QUI NOUS FAIT AU TOTAL: -13 distributions pour les œufs - 20 pour les légumes - 23 pour le pain

Distribution de Fromages de chèvre

Contrats à renvoyer avant le 25 avril par mail à amap.monde@gmail.com et à a_jeangeorges@yahoo.fr

Agneau

Date limite de réservation le 04/05/20 (par mail à syrynrouillard@wanadoo.fr)
Livraison le 16/05/20 (co-portage de colis organisé)

NOS DISTRIBS MASQUÉES EN IMAGES



NOS JOYEUX ORGANISATEURS MASQUÉS SONT FIN PRÊTS À NOUS RECEVOIR!!!



TOMBÉS DU CAMION NOS LÉGUMES? NON NON NON! PRÉPARÉS AVEC SOIN PAR NOTRE MICKA NATIONAL!



ET UNE JOLIE FILE INDIENNE AVEC LES 1 MÈTRE DE RIGEURU TOUT BIEN COMME IL FAÛT. QU'ILS SONT RESPECTUEUX CES ZAMAPIENS!!!



VOUS NE POUVEZ PAS NE PAS NOTER LE SUPERBE COUCHER DE SOLEIL QUI NOUS A FAIT L'HONNEUR D'ÊTRE PARMI NOUS!

NOS DISTRIBS MASQUÉES EN IMAGES

NOS PRODUCTEURS.
NOTRE PRÉSIDENTE.

ET NOS FIDÈLES AMAPIENS VOLONTAIRES SONT PRÉSENTS PLUS D'UNE HEURE
À L'AVANCE POUR SIMPLIFIER AU MAXIMUM LA TÂCHE DE CHACUN: UN GRAND
MERCÌ CAR LE TRAVAIL FOURNI EST ENORME (ET DANS LE FROID EN PLUS)



MASQUES, GANTS, FIN PRÊTS À ACCUEILLIR
LES CONFINÉS
AFFAMÉS!

ET LES AMAPIENS CONFINÉS SONT
DISCIPLINÉS: ILS RESPECTENT LES
MESURES BARRIÈRES!



ET C'EST PARTI POUR 11H30 DE DISTRIBUTION
DANS LA JOIE, LA BONNE HUMEUR, LE FROID
MAIS SOUS LE SOLEIL!!!

G UILLAUME D O I Z Y N O U S P A R L E D E L ' A C T U A L I T É E N D E S S I N S

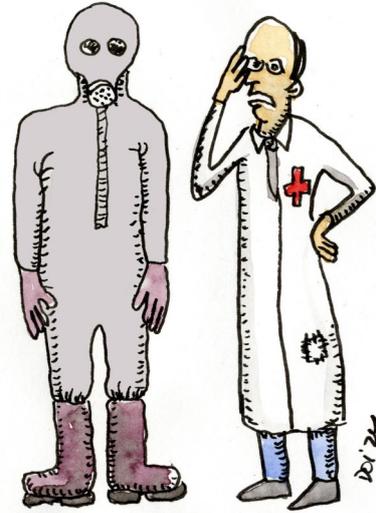
MOINS DE POLLUTION,
ON RESPIRE MIEUX!



ENFIN
PRESQUE!



CHERCHER
L'ERREUR ...



SUPER
AGRICULTEUR

SUPER
SOIGNANT



GESTES
BARRIÈRE



Bio



CONVENTIONNEL

CHEZ IRMA



UN
EXTINCTEUR

VIIIIIITE!



INTERVIEWS CONFINÉES:

Retranscription de l'interview téléphonique de Mickaël, le 4 avril 2020, avec un renard en spectateur, à 25m de Micka, celui qui chasse les campagnols qui mangent par la racine les délicieux petits artichauts, et un fond sonore charmant orchestré par un coq qui nous cocoricotte, des petits oiseaux qui s'en donnent à cœur joie et les cloches du clocher qui carillonnent.

Retranscription de l'interview téléphonique d'Antoine, le 6 avril 2020.

1. Commençons par le commencement: nous sommes tous un peu chamboulés par cette période de confinement, mais vous, en tant que producteurs, agriculteur, boulanger, éleveur, qu'est-ce que cela signifie pour vous et en quoi cela impacte votre quotidien?

MICKAËL: Ca n'impacte pas vraiment mon boulot sauf par rapport aux distributions; sur la production ça ne change rien. Même mes fournisseurs de plans continuent à fonctionner. Je n'ai aucun souci niveau travail, après c'est juste l'organisation pour les distributions. Comme on a fait le choix de faire des doubles distributions, la semaine où on distribue j'ai peut-être 4 jours de préparation. « Heureusement » que les enfants sont confinés car ils m'aident à préparer.

Les récoltes, c'est deux fois plus long, c'est assez facile à anticiper, mais on ne peut pas mettre en sac les produits 3 jours à l'avance. La salade, par exemple, ça se fait le jour même: comme on fait l'ensachage pour AMAP'monde, tous les produits qui sont les plus fragiles, je suis obligé de les passer au frigo avant de les remettre dans les sacs le jour de la distribution. C'est juste une organisation, après c'est un gros stress pendant la distribution. L'air de rien on a beau être très bien organisés et puis être sérieux, cette semaine on a livré 100 paniers, apparemment il y a encore eu des erreurs. Globalement, je trouve que les amapiens sont compréhensifs, il n'y a pas de gros clash, pas de gros plantages mais il y a des gens effectivement qui ne se rendent pas compte que, quand ils prennent un panier double, en fait ils avaient un simple et que ça va pénaliser la personne qui va venir en dernier.

Il y a des gens qui viennent chercher pour d'autres mais ils ne savent pas toujours eux-mêmes ni ce qu'il y a dans leur contrat ni dans ceux qu'ils récupèrent pour d'autres amapiens. Je ne maîtrise pas tout, mais sur les fruits par exemple, il y a des avenants, il y a des gens qui sont persuadés qu'ils ont encore des fruits alors qu'en fait non, ils n'ont pas refait d'avenant, nous sommes obligés de discuter et l'air de rien ça nous prend du temps.

On est 6 à arriver une heure avant le début de la distrib, tout est déjà prêt mais il faut quand même regrouper les paniers pour ceux qui viennent en chercher plusieurs; parfois, il y a des noms qui ne sont pas ceux qui sont sur le listing; on a pas encore un outil qui permette d'avoir sur une même feuille, tous les contrats, avec un listing unique avec tous les amapiens et les bons noms, tous les produits avec tous les contrats et à jour (à envisager pour la nouvelle saison!! Si il y a des volontaires n'hésitez pas à joindre Nathalie!). Un outil comme ça, ça faciliterait les choses. Cette semaine, je livrais les doubles grands paniers, les doubles petits paniers, des petits paniers simples et des grands paniers simples. Par exemple, pour les fruits il y a les pommes, les poires, les jus de pomme, de poire, les bibs de 5L; il y a 15 variétés différentes de pains... C'est de la logistique!

Sinon, mis à part ça je n'ai pas d'impact lié au coronavirus, c'est plutôt un sentiment bizarre: quand je vais livrer j'ai l'impression d'être hors la loi.

Le facteur limitant pour moi en ce moment, c'est plutôt la météo. C'est vraiment une année super compliquée niveau météo, on a vécu un mois de février au mois de mars/avril, on a eu l'hiver pendant 15 jours alors qu'on avait pas eu du tout d'hiver. On a eu un automne jusqu'à il y a un mois et là on s'est chopés 2 semaines d'hiver, mais de vrai hiver, où j'ai perdu tous mes plans.

D'ailleurs merci beaucoup pour la collecte, c'est super touchant. Une rapidité monstrueuse en une semaine! Franchement c'est beau! Je trouve que cette période montre bien l'importance du fonctionnement des Amaps et puis sa pertinence; nous en tant que producteur, on continue à travailler, on continue à vendre, on ne perd pas de marchandise et les amapiens de leur côté continuent à avoir en sécurité de leur côté des produits de qualité et des produits frais. Là, ça montre vraiment l'intérêt du système et la solidarité et encore plus sur un coups dur comme j'ai pu vivre là. C'est vrai, la relation est vraiment différente. à chaque fois je dis ça, mais ça fait un peu maraicher de famille, on est pas une personne lambda. J'ai vu des gamins naître et maintenant ils ont 13 ans, c'est rigolo, tu connais les gens plus que si tu faisais un marché. La relation financière, elle a lieu deux fois l'année et puis après tu parles de tout, tu parles de la vie, tu parles de culture, tu parles de bouffe. ça créé une autre relation et effectivement en cas de problème les gens ne s'en foutent pas, c'est ça qui est touchant et qui fonctionne.

ANTOINE: Cette semaine c'est un peu plus cool, il n'y a pas l'AMAP'monde, il y en a d'autres qui doublent mais c'est la semaine un peu plus tranquille. Le confinement, ça ne change pas tant de choses que ça pour nous au niveau de tout ce qui est production. C'est au niveau commercialisation que ça change. Toutes les Amaps, tous les groupements de consommateurs, tous les clients, ça se fait autrement; tout le monde s'est organisé. AMAP'monde c'est tous les 15 jours, il y a d'autres Amaps c'est différemment. Chacun fait comme il peut et nous on se cale. Là ça y'est c'est calé, au début c'était le gros bordel mais là ça va. Par contre ce qui change au niveau production c'est qu'on a des demandes de dingues. Nous on travaille avec des groupements de consommateurs, et là ce sont des commandes qui changent toutes les semaines, les gens commandent ce qu'ils veulent et le vivier de clients peut évoluer. Nous n'en faisons pas beaucoup, une ou deux, mais dans tous ces regroupements, c'est énorme! Les gens mangent chez eux et donc ils commandent beaucoup plus.

On commence un peu plus tôt que d'habitude; régulièrement on fait exploser des records de pains total (pains normaux, brioches, sans gluten, baguettes, etc.) On a différents indicateurs pour chaque sorte de pains et tous ces indicateurs là explosent régulièrement. Pendant le confinement, dans les semaines creuses, on devrait faire à peu près ce qu'on fait les grosses semaines avant Noël, autour de 1000kg -1100kg de pain, et la semaine dernière qui était la semaine non creuse, on a fait 1500kg. Ça c'est sur 3 jours et donc il faut qu'on revoie la façon de faire. C'est un défi technique. Mardi dernier par exemple, il y a une AMAP qui a choisi de doubler, sauf que vous ça tombe un jour où c'est moins compliqué à gérer. Le mardi, on a aussi un autre gros client qui est un groupement de consommateurs qui est sur Paris et ils sont au taquet de chez au taquet, déjà hors période de confinement c'est notre premier client et là il a fait quasiment fois deux. Ce qui veut dire que tous les 15 jours, le mardi c'est compliqué. D'habitude on fait 3 fours (si on parle que pains, c'est une centaine de pains, ça dépend si il y a des gros pains ou pas) et là on a dû faire 5 fours mardi dernier. Après on pourrait restreindre mais il y a un côté qui m'embête un peu parce que c'est le confinement et que les gens sont contents d'avoir tout ça et moi ça me fait rigoler aussi, il y a un côté défi, allons-y gaiement!

Au quotidien avec les enfants, là ça se clame. Au départ il y avait beaucoup de devoirset c'est ma compagne qui a surtout géré. On début du confinement je m'en suis beaucoup occupé et dès qu'une semaine a été passée, tout de suite au fournil les choses se sont vachement compliquées, il y a eu beaucoup de commandes, beaucoup de réorganisation à faire, familialement ça a été compliqué. On est 4 dans l'équipe, il y a des jours comme aujourd'hui où c'est un peu plus calme mais les fins de semaines sont un peu plus tendues. Après il y a un côté où c'est une bonne chose, on ne s'ennuie pas et ça fait plaisir car il y a beaucoup de gens qui sont contents d'avoir notre pain, c'est valorisant. Et puis financièrement parlant les revenus sont plus élevés donc on peut y voir de bons côtés.

2. Pour ne pas que vos amapiens préférés se morfondent à la maison, à faire faire les devoirs, à télétravailler, à tourner en rond comme des lions en cage, quels seraient vos trucs et astuces, votre guide du Surviv[Amap]isme?

MICKAEL: Chez moi, les enfants cuisinent beaucoup, ils font des desserts, des glaces, des tartes, ils me filent des coups de main dehors. Nous, à la maison, ça fonctionne comme ça. Mes gamins sont grands, le plus petit il a 12 ans et le plus grand 19 donc ils sont assez autonomes. Ils participent à la vie de la maison, il y a la lessive, la vaisselle, le ménage. Sur le fait qu'ils soient à la maison ça me demande plus de temps pour la vie de famille, c'est du temps qui est pris sur le boulot parce qu'il faut que je m'arrête pour faire les repas et qu'on mange à peu près à des heures convenables et un repas équilibré. Quand je suis tout seul, je peux me bouffer une botte de radis avec de la salade mais là, ça demande un peu plus d'organisation et de réflexion. On mange à 5 tous les midis, parce qu'Hélène travaille à Amiens, elle est directrice de greffe, et qu'en ce moment elle a une sacrée amplitude horaire, elle part à 6h30 et elle revient à 20h.

ANTOINE: Nous, on fait des ballades. Après on est à la campagne. Avec les enfants on s'est trouvé des bâtons dans la forêt, on a peint les bâtons pour que chacun ait le sien. Les ballades ça fait du bien, les jours où on ne se ballade pas c'est plus tendu à la maison. Bon, on est à la campagne donc pas emmerdés par les flics...

3. Comment pourrions-nous en tant qu'Amap(iens) solidaire(s) vous aider, vous producteurs, à rebondir lorsque le Covid-19 aura fait ses valises?

MICKAEL: C'est en continuant à faire fonctionner les Amaps. Pour moi le meilleur soutien c'est le renouvellement des contrats. C'est ça qui nous permet de travailler convenablement et puis de travailler tout court. Après c'est quand même beaucoup plus valorisant de travailler pour des gens que tu connais, de livrer des gens que tu connais, que de livrer un magasin qui va derrière marger sur tes produits. Les produits, ils ne sont pas anonymes, il y a ma tronche derrière quoi. C'est vachement valorisant, c'est le côté plaisant dans le boulot.

Et puis parfois il y a des trucs qui ne vont pas, tu peux en discuter. « - Mickael, il y a ça c'est pas très bon... - Ouais moi non plus j'aime pas. » Tu as un retour direct sur les choses. Après il y a à prendre et à laisser, tu ne peux pas satisfaire tout le monde mais sur ce coup là t'orientes en fonction de ce que toi tu aimes, de ce que tu sais que les gens aiment ou pas, et puis des fois tu forces un peu, ça je le fais quand même parce que ça fonctionne bien et puis il faut apprendre à les cuisiner, à les manger. Ça met du temps parfois à découvrir de nouveaux produits, l'AMAP elle permet aussi d'être dans la durée.

ANTOINE: Hors de propos. C'est presque l'inverse. On aurait même besoin des gens maintenant. Il y a des jours où j'ai des coups de main extérieurs exceptionnel.

4. Une petite recette avec les légumes de garde de nos doubles paniers? Avec les pommes et poires de nos derniers paniers de fruits? Avec les délicieux pains? Avec les oeufs de nos chères petites pondeuses?

MICKAEL: Les betteraves, c'est le truc qui va hyper vite à faire parce que je les fais râpées en crudités, comme des carottes. Parfois je les fais en jus, avec la pomme ça va super bien. Tu as une centrifugeuse, tu fous tout dedans et puis l'affaire elle est faite. Ce que j'aime bien aussi avec la betterave, comme cette semaine il y a des poireaux, c'est de faire des poireaux vinaigrette et de récupérer le jus d'une betterave et ça te fais une vinaigrette pourpre, elle va super bien avec le vert des poireaux et en plus elle donne une petite note sucrée à ta vinaigrette.

Avec les légumes de cette semaine, les radis je les mange crus comme ça avec du beurre mais les fanes je fais du pesto, comme un pesto normal avec du basilic (huile parmesan, pignon ou graines de courge ou tournesol) mais je le remplace par les fanes. les fanes quand il y en a plus - dans les grands paniers il y en avait 3 bottes - tu peux les cuisiner comme des épinards ou des orties, tu les fais tomber dans la poêle ça se mange super bien. Les gens ont tort de les jeter mais on les consomme de plus en plus.

Les oignons il y en a beaucoup, mais c'est un légume qu'on garde facilement. Moi, je ne sais pas cuisiner sans oignon, des fois pour un apéro je fais des beignets d'oignons, t'en as pour 3 fois rien: tu prends de la farine, de l'eau gazeuse, tu mélanges, tu passes tes rondelles d'oignons dedans, tu les mets à la friture et voilà t'as des beignets d'oignons. C'est simple à faire. Entre les tartes à l'oignon, les soupes à l'oignon... Ah si! Pour les gamins on faisait ça aussi, ils adorent: des purées oignons/pomme. Tu fais cuire tes pommes et tes oignons à la vapeur, et après tu presses tout ensemble pour faire une vraie purée. Ça me rappelle quand j'étais petit les associations boudin noir compote de pomme et en fait ça va super bien, et en plus en ce moment c'est pas mal pour les petits rhumes, tout ce qui est alliés c'est super pour lutter contre les rhumes.

ANTOINE: Nous, quand on a pas le temps, surtout avec le pain nature ou celui aux graines, des pains pas trop typés, c'est de se servir du pain comme la base d'une pizza. Tu coupes des tranches, moi je le fais griller au grille pain, et ensuite tu mets de la sauce tomate dessus, ce que tu veux pour faire une pizza, soit des olives en rondelles, du chorizo, ce que tu veux, du comté râpé, de l'origan et au grill du four 3 à 5mn. Ça fait quelque chose de rapide que les enfants aiment faire et aiment manger.

5. La parole aux producteurs: un truc à dire aux amapiens? Une remarque? Une question?

MICKAEL: Vu de l'extérieur, les gens ont l'air contents de sortir et de venir chercher leur panier, après il ont l'air sérieux sur les mesures barrières. Je pense qu'il faut continuer comme ça et voir comment on en ressort. C'est l'après qui est inquiétant, voir comment la société globalement va se réorganiser ou pas, parce que là ce qu'on vit c'est quand même une situation particulière, exceptionnelle et inédite. J'espère que le peuple va en tirer des conséquences et qu'à un moment les dirigeants ne resteront pas sourds aux revendications, parce qu'on peut applaudir à 20h à sa fenêtre tous les soirs les soignants mais quand ils étaient dans la rue, il n'y avait pas grand monde qui était avec eux et ils se faisaient quand même vite tabasser.

Ça va peut être ouvrir les yeux à certains sur l'importance du service public, de l'agriculture, parce qu'à un moment, on a beau dire «Ouais les agriculteurs sont faits pour nourrir», bien sûr, sauf qu'en général les productions d'agriculteurs conventionnels ici, elles se barrent à la transfo pour des produits de merde. Si après une crise comme ça on peut réfléchir un peu à relocaliser la production, la consommation et puis qu'on joue un peu sur la qualité plutôt que sur la quantité...

Je tenais une fois de plus à remercier tous les amapiens pour leur aide. En 13 ans, je n'ai jamais vu ça, j'ai pris les meilleures précautions, les plants étaient à l'abri à l'endroit habituel dans la serre, ils avaient annoncé du -2°C donc je ne trainais pas et il a fait du -5°C pendant au moins 4h, ça a gelé de 10h le soir jusqu'à au moins 8h le matin. J'ai même mes framboisiers dehors qui étaient super beaux qui ont pris un coup sur la gueule, bon ça va repartir mais il va falloir les soutenir. En ce moment, pour travailler c'est rock'n'roll, la terre c'est dégueulasse, t'arrive pas à la préparer, c'est tout sec en surface, c'est pourri en dessous, c'est vraiment bizarre.

Comment as-tu fais pour les plants?

J'ai la chance que mon producteur de plants, qui est aussi un bon copain, soit réactif et arrangeant. Il fait toujours des plants en plus pour revendre aux particuliers, mais cette année les ventes aux particuliers ça va être limité pour lui même si ils l'ont classé en fin de semaine dernière comme produits de première nécessité. Sur ce coup là, il a un stock de plants en rab qui vont me permettre de taper dedans. J'aurai pas les variétés que je voulais avoir au début mais bon ça va être rigolo car j'aurai un mix de variétés. Plutôt que d'avoir des lignes complètes d'une variété, je vais avoir des lignes avec 4 variétés différentes. Par exemple dans les plans de tomates il y a des trucs que je n'ai jamais mis et que je n'aurais peut-être jamais eu l'idée de mettre, des tomates bleues, enfin des tomates indigo. On verra bien. Je vais les recevoir cette semaine. Ça va jouer sur la précocité. Je perds 15 jours, 15 jours en début de saison c'est énorme pour nous. Mai/juin on est toujours sur une période où on ne sait pas quoi mettre dans les paniers et quand on a les premières courgettes, les premiers haricots, les premières tomates c'est quand même plus simple. Bon, Nathalie dit toujours que je ne sais pas comment on va faire et puis qu'on y arrive tous les ans, ce qui n'est pas faux, mais voilà le stress est un peu plus élevé avec ces erreurs-là, même si je n'y pouvais rien avec la gestion de la température. L'année prochaine, je m'équiperais peut-être en chauffages pour garder ma serre hors gel, c'est à voir.

ANTOINE: Ce qui est intéressant avec la période actuelle, c'est le décalage entre: d'un côté - des moyens considérables, qu'ils soient économiques (financement de la crise sanitaire par un endettement massif) ou législatif (restriction inédite des libertés individuelles) pour gérer une situation sanitaire inédite, survenue brutalement. D'un autre côté, - si peu de moyens (la majorité étant des moyens de communication) pour endiguer le réchauffement climatique qui est prévisible, documenté et qui vraisemblablement fera bien plus de morts dans un horizon de quelques décennies. Le timing du Coronavirus semble bien s'accorder au temps court de l'action politique actuelle. Bon confinement à tous.

Mickaël, à propos du renard, fidèle
muloteur: «Le renard est le bienvenu,
je vais mettre des panneaux
Welcome fox!»



[ICI un super masque de renard à imprimer](#)

CONCOURS DE LOGO POUR NOTRE CHÈRE AMAP

Nathalie, notre présidente adorée, souhaiterait changer le logo de l'AMAP et pour cela elle a eu l'idée d'un petit

CONCOURS DE LOGO: profitez du confinement pour vous mettre à vos crayons, peintures, stylo, tablettes graphiques et organisez avec cœur un nouvel élan de solidarité amapienne! Et puis quoi de mieux que d'être un acteur local?!

Mobilisez vos enfants, proposez-leur de devenir inventeurs de logo, c'est chouette sur le CV pour plus tard!

N'hésitez pas à nous envoyer vos créations par mail à amap.monde@gmail.com ou à louise.franjus@gmail.com



LES RECETTES ILLUSTRÉES POUR LÉGUMES DE DOUBLES PANIERS

BURGERS BETTERAVE ET POIS CHICHES:

Ingrédients (pour une dizaine de burgers):

1 grosse betterave crue 2 carottes 1 gousse d'ail 1/2 oignon 1 c. à s. de vinaigre de cidre 2 c. à s. d'huile
d'olive 40g de farine de riz complet (ou blé) 100g de riz cuit 150g de pois chiches cuits 1 œuf 2 c. à s.
de coriandre ou de persil haché(e) 1 c. à c. de cumin en poudre 5 c. à s. de graines de courge ou de cerneaux de noix

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)

- Pelez et coupez la betterave et les carottes en petits cubes. Pelez et émincez le demi-oignon et l'ail. Mélangez tous les légumes dans un plat à gratin. Salez, poivrez, ajoutez le vinaigre et mélangez bien.

- Enfourez pour 35mn.



- Laissez tiédir puis mixez les légumes avec la farine, le riz, et les pois chiches. Il s'agit d'obtenir une mixture grossière en conservant des morceaux.

- Incorporez l'œuf, la coriandre/le persil, et le cumin.

- Façonnez vos burgers de 2cm d'épaisseur environ. Broyez les graines de courge/noix et utilisez la poudre ainsi obtenue pour paner les burgers.



- Enfourez pour 20mn, en retournant les burgers à mi-cuisson. Servez chaud!



ET POUR NE PAS JETER VOTRE JUS DE POIS CHICHES: UNE PETITE RECETTE
ICI!

UN REMÈDE DE GRAND-MÈRE: LA SOLUTION EXTRÊME QUAND ON EST CLOUÉ AU LIT

De Florent Cavaler, dans la lettre *Pure Santé*, les idées claires sur la santé naturelle

« J'ai eu l'idée de cette recette un jour que j'étais au fond du lit, avec 40 °C de fièvre, un mal de crâne insupportable et des douleurs dans toutes les articulations.

En général dans ces moments-là, je prends un bon bain chaud et j'assaisonne tous mes plats avec des kilos d'oignons et d'ail frais (pour le plus grand malheur de ma femme).

Mais là, je sentais que ça ne suffirait pas. Je voulais être sûr de pouvoir m'asseoir à mon bureau le lendemain matin et travailler sur ma prochaine lettre *PureSanté*.

J'ai donc mis au point une boisson spéciale « anti-infections » pour les situations extrêmes.

Et comme elle a très bien fonctionné sur moi, j'ai décidé de partager ma recette avec vous.

Je pense qu'elle peut être extrêmement utile en ces temps de crise sanitaire.



Ma recette de bombe artisanale (contre les infections)

Elle réunit à elle seule la plupart des meilleurs aliments pour booster le système immunitaire et lutter contre les infections. Pour réaliser votre bombe immunitaire, vous aurez besoin de :

- **Gingembre** : il aide les globules blancs à parvenir plus rapidement aux microbes en stimulant la circulation sanguine et la vasodilatation périphérique. Il renforce ainsi votre immunité contre les attaques bactériennes ou virales (rhume, bronchite, angine, toux, grippe).
- **Miel** : il est connu pour être un puissant anti-infectieux. Selon certaines études, le miel agirait même contre les bactéries résistantes aux antibiotiques, comme le staphylocoque doré.
- **Curcuma** : le curcuma a fait l'objet de centaines d'études pour ses effets sur la santé. Il limiterait par exemple l'effondrement du système immunitaire durant les traitements contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie...).
- **Cannelle** : la cannelle (notamment sous forme d'huile essentielle), possède une forte activité antibactérienne qui agirait sur 98 % des germes. Elle augmente la réponse immunitaire aux agressions et peut aider à combattre les infections ORL.
- **Citron** : il stimulerait le système immunitaire (grâce à la vitamine C qu'il contient) et aurait de fortes propriétés antivirales.
- **Thym** : puissant antiseptique et anti-infectieux, c'est le premier remède à prendre en cas d'infection respiratoire, mal de gorge, rhume ou angine. Son utilité thérapeutique est d'ailleurs attestée en Allemagne par la prestigieuse Commission E.
- **Romarin** : antiseptique naturel, le romarin est capable d'inhiber la croissance de plusieurs souches bactériennes. Il contient de l'acide rosmarinique et carnosique aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-infectieuses bien utiles en cas d'atteinte infectieuse de la sphère ORL.

Vous l'aurez compris : avec une composition pareille, cette bombe immunitaire risque de faire très mal aux virus qui vous attaquent.

Tous ces remèdes réunis dans une seule boisson

Pour réaliser ma bombe artisanale anti-infection, munissez-vous des ingrédients ci-dessus, et suivez attentivement la marche à suivre suivante :

- Commencez par infuser pendant 10 minutes deux cuillerées de feuilles séchées de thym et de romarin dans une grande tasse d'eau bouillante.
- Versez le mélange dans une bouteille ou une gourde (de préférence en verre).
- Pendant que l'infusion refroidit, râpez le plus finement possible un gros morceau de gingembre frais (environ de la taille de votre pouce), si son goût piquant ne vous dérange pas. Si vous préférez, vous pouvez aussi le passer au mixer.
- Ajoutez le gingembre dans la bouteille, saupoudrez généreusement votre boisson de cannelle et de curcuma moulus.
- Ajoutez une cuillerée de miel et un citron pressé une fois que le mélange a bien refroidi (la vitamine C est sensible à la chaleur). Complétez avec de l'eau fraîche si besoin.

N'oubliez pas de bien agiter avant de servir.

Et voilà, vous n'avez plus qu'à déguster.

Attention, sensations fortes garanties !

Au début, on peut être un peu surpris par le goût prononcé du gingembre et du curcuma. Mais on s'habitue rapidement et vous verrez que ça va vite devenir un plaisir d'en boire.

Voici mon astuce pour en profiter tout au long de la journée : à chaque fois que vous vous versez un verre, rajoutez de l'eau dans votre bouteille pour qu'elle reste toujours pleine.

Le mélange sera de plus en plus dilué, mais je peux vous assurer que ça reste délicieux.

C'est ce que j'ai de plus puissant à vous proposer en cette période d'épidémie.

J'espère que ça vous sera utile.

Amicalement,

Florent Cavalier



CUBES DE BOUILLON MAISON:

Ingrédients :

2 oignons 1 gousse d'ail 1 échalotte 2 carottes
 1 poireau 2 branches de céleri 1 c. à s. d'huile d'olive
 du persil ou du thym sel, poivre à votre convenance

- Coupez tous les légumes en brunoise et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

- Ajoutez de l'eau à hauteur et ajoutez les épices et le sel.

- Laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30mn.

- Laissez refroidir, mixez le tout et versez la préparation dans des moules ou des bacs à glaçon.

- Placez-les au congélateur. C'est prêt!



BOUILLON PIQUANT THAI:

Pour préparer toutes les recettes asiatiques, soupes et currys, ou y cuire des petites pâtes.

Ingrédients : (pour environ 30 cubes)

1 oignon le vert de 2 poireaux
 les épluchures de 2 carottes 1 piment sec
 les tiges d'un bouquet de coriandre
 les parties dures de 2 bulbes de citronnelle
 20g de gingembre râpé 1 c. à s. d'huile de coco
 1 c. à s. de sauce nuoc-mâm sel

- Hachez l'oignon, le vert des poireaux, la citronnelle, les épluchures de carottes, puis ciselez la coriandre. Faites-les revenir dans une casserole avec l'huile.

- Ajoutez le gingembre, le piment et un peu de sel. Mouillez d'eau et portez à ébullition. Couvrez, baissez le feu, faites mijoter 30mn. Laissez refroidir.

- Ajoutez la sauce nuoc-mâm et filtrez le bouillon. Versez-le dans des bacs à glaçons. Congelez. Démoulez, gardez les cubes dans des sachets.





WOK DE LENTILLES ET QUINOA:

Ingrédients : (pour 6 personnes)

3 blancs de poulet	150 g de lentilles	150g de quinoa	60g de raisins secs Thompson
2 carottes	1 oignon	15cl de bouillon de volaille (ou autre)	3 c. à s. de persil plat ciselé
3 c. à s. de coriandre ciselée	4 c. à s. d'huile d'olive	1/4 de c. à c. de cannelle moulue	
4 graines de cardamome	sel et poivre		

- Faites cuire les lentilles. (45mn dans 2 fois et demi leur volume d'eau, 30mn si vous les avez fait tremper la veille).
- Faites cuire le quinoa à l'eau bouillante salée (15mn dans 2 fois son volume d'eau. Le quinoa est cuit lorsque le germe est visible).
- Mettez les raisins dans un bol. Couvrez d'eau. Laissez gonfler au moins 10mn.
- Pelez et coupez les carottes et l'oignon en petits dés.
- Emincez les blancs de poulet en lamelles. Ajoutez le sel et le poivre. Faites revenir dans le wok les lamelles de poulet pendant 5mn. Réservez.
- Faites rissoler les dés d'oignons et de carottes pendant 4 à 5mn sans cesser de remuer.
- Mélangez les lentilles, le quinoa et les raisins égouttés. Ajoutez ensuite le poulet, la cannelle, la coriandre, la cardamome et le bouillon. Baissez le feu et laissez cuire environ 10mn en remuant régulièrement.
- Ajoutez le persil ciselé. Mélangez et servez chaud!

MUFFINS AUX FLOCONS D'AVOÏNE, POMMES ET CARAMEL:

Ingrédients : (pour une dizaine de muffins)

80g de flocons d'avoine + une pincée 2 belles pommes 100g de farine 2 œufs
 1 sachet de levure chimique (ou 2 c. à c. de bicarbonate de soude) 80g de cassonade
 10g d'huile d'olive 1 c. à s. de jus de citron 1 c. à s. de miel
 20g de sucre blanc 3 c. à s. de caramel liquide

- Préparez les pommes. Épluchez-les et coupez les en cubes. Dans une poêle bien chaude, versez le sucre blanc et laissez caraméliser à feu moyen-fort durant 10 minutes. Quand le caramel est formé, plongez les pommes avec le jus de citron et le miel. Laissez cuire 5 à 8 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes soient bien caramélisées et légèrement compotées. Réservez.



- Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, la farine, la levure et le sucre cassonade. Formez un puits et ajoutez-y les œufs et l'huile d'olive. Mélangez-bien et ajoutez ensuite le caramel liquide. Mélangez à nouveau.

- S'ils ne sont pas en silicone ou en papier, beurrez et farinez vos moules à muffins. Préchauffez le four à 180°C. Versez la préparation dans les moules à muffin afin de remplir les 3/4. Répartissez les dés de pommes dans chaque moule à muffin, et terminez en saupoudrant de quelques flocons d'avoine.

- Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien caramélisés à l'extérieur, et cuits tendrement à l'intérieur. Utilisez la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson : si elle ressort sèche, les muffins sont prêts ! Laissez bien refroidir avant de démouler.



PETIT PLUS (ou petit moins, en fonction): Si comme moi votre four a décidé de vous faire ses adieux en période de confinement, vous pouvez sans aucun soucis faire cuire vos muffins dans votre cuit vapeur, 20mn! Résultat moelleux à souhait!

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

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

RAPPEL

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

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> louise.franjus@gmail.com

POUR OCCUPER VOS GENTILS PETITS MONSTRES

Si vous n'êtes pas encore tombés sur cette mine d'or, foncez-y! Claude Ponti nous offre chaque jour une page tout droit sortie de son imaginaire pour créer notre propre ALBUM JEUNESSE!!!

Grands ou petits:

Allez-y!

En cliquant sur les



poussins de PONTI!

*Si comme Caroline de Lemaire
et Filles dans notre prochaine
feuille de choux, vous souhaitez
partagé votre passion éco res-
ponsable , votre passion perma-
culture, jardinage, cuisine, ré-
cup, etc. dans la feuille de chou
ou que vous avez une idée de
qui pourrait accepter,*

*n'hésitez pas à me le faire savoir
par mail:*

>>louise.franjus@gmail.com