

AMAP DE L'OUTARDE
MONTREUIL BELLAY (49)

LA LUME DE L'OUTARDE

NIOUZ LETTEURE !

ANNEE 3

FEVRIER 2016

EDITO

Février s'annonce, 2016 est bien engagée. Les jours rallongent et l'énergie revient. Qu'allons-nous faire de cette belle année de 366 jours ? La semaine dernière, j'ai pu assister au concert des « enfoirés » dont JJ Goldman est un pilier. Devant un public de 20 000 personnes chauffé à blanc, il a entonné « Encore un matin » avec son ami Jones, et, j'ai pris conscience de la beauté des paroles de cette chanson : chaque matin est « une argile au creux de nos mains » que nous pouvons transformer en œuvre d'art ou en rien du tout. Optons plutôt pour l'œuvre d'art.

Ce mois-ci, l'AMAP reste à la maison en organisant un cours de couture (le 4 après la distribution) pour tous ceux ou celles qui aimeraient se confectionner un costume pour les médiévales mais ne savent pas comment s'y prendre, ainsi qu'un cours de cuisine (le 13 dans la matinée) destiné à initier à la préparation savoureuse des légumes de saison. L'équipe (diminuée mais toujours dynamique) de la niouze est heureuse de vous présenter son nouveau numéro.

Catherine

A LA UNE :

ASSEMBLEE GENERALE DE L'AMAP DE L'OUTARDE

Le 16 janvier



Une quarantaine de personnes étaient présentes à La Closerie, ce samedi 16 janvier pour participer à l'assemblée générale de l'AMAP de l'Outarde.

84 familles ont adhéré en 2015 à cette association, ce qui, en comptant les enfants, représente environ 200 personnes. Cette année, on note l'arrivée d'une dizaine de familles de St Martin de Sanzay qui n'hésitent pas à se déplacer chaque semaine pour prendre livraison des produits bio, locaux et solidaires distribués par les producteurs de l'AMAP.

Le nombre de producteurs est resté constant : le départ de Blandine, la productrice de fromages de chèvres est compensé par l'arrivée de Jérôme et ses tisanes et herbes variées.

Suite page 2...

SOMMAIRE :

Edito	1
A la Une : Compte-rendu notre AG	1
Calendrier des producteurs	3
Ecoblanchiment	4
Le millet	5
ND DES LANDES	7
Parole d'amapien	11
Le jubile papilles	12
Le livre du mois	13
A ne pas manquer en février	14
L'équipe de rédacteurs	15

«Quel fou est l'homme ! Il ruine le présent en se souciant de l'avenir et il pleure l'avenir en se rappelant le passé» *Auteur inconnu*

Un remerciement a été adressé aux bénévoles sans qui l'association ne pourrait pas fonctionner, en particulier les « tuteurs » qui assurent le lien entre les producteurs et les consomm'acteurs.

En 2015, les animations ont été nombreuses et variées : participation à la Soirée « Brise-Glace », au « Printemps du Thouet », au forum « Alternatiloire » de Saumur au marché de Noël du Caveau de la Prévôté ; atelier fabrication de nichoirs pour les oiseaux, puis sortie en forêt pour apprendre à reconnaître les oiseaux par leur chant, soirée jeux de société et participation à un atelier cuisine pour s'initier à la valorisation des légumes secs.

En projet pour 2016 : fabrication d'une maison à insectes, atelier cuisine, atelier couture en prévision des médiévales de Montreuil-Bellay, projection du film « demain » et organisation d'une conférence désarticulée etc....

Puis, les producteurs qui le souhaitent ont parlé de leur activité, de leurs difficultés, mais aussi de leurs succès.

Eric Chouteau nous informe des difficultés croissantes auxquelles sont confrontés les apiculteurs, en particulier la mort précoce des reines, et le refus des abeilles de butiner le tournesol et le colza. Pour ces raisons, la production annuelle d'une ruche est tombée à 15 kg, alors qu'elle a pu atteindre 60 kg dans les très bonnes années. Eric est obligé d'évoluer sur le plan commercial pour compenser la perte de récolte. Un site internet est en préparation, et le graphisme des étiquettes est modifié. Le contenu des pots va aussi changer, pour être plus abordable. Mais rassurez-vous, il sera toujours là pour nous, en essayant de limiter la hausse des prix.

Laurence Laboutière nous parle de son association avec un jeune myciculteur saumurois, (elle est en phase de transmission de savoir) et de l'ouverture prochaine d'un atelier à Turquant.

Catherine Cesbron prend la parole pour nous confirmer que tout va bien et que leurs projets avancent.

Jean-Michel Bonnin est également satisfait de sa relation avec l'AMAP. Non seulement il réalise son rêve qui est de nourrir les autres, mais en plus il crée des emplois.

Catherine Louâpre n'a pas pu venir, mais elle nous a fait parvenir un courrier pour nous informer que ses 320 poules se portent bien et que la douceur de l'hiver favorise la ponte.

Pour Sophie, l'année a été correcte, et les savons se sont bien vendus.

Philippe Chauveau a eu des problèmes de santé en fin d'année, mais il semble que cela s'arrange. Bon courage, Philippe.

Pierre-Yves prend la parole au nom des Trois Poiriers : La fabrication de nouveaux fromages permet de maintenir le chiffre en progression. Des changements importants sont à prévoir en 2016 dans l'organisation du GAEC, car Damien devrait se retirer pour des raisons familiales.

Les consommateurs de poisson qui n'étaient plus que 5 l'année dernière, sont remontés à 8 familles, malgré la contrainte d'aller chercher le poisson à Doué.

Voilà, l'essentiel pour les producteurs.

Le trésorier présente un bilan équilibré et rappelle l'engagement de l'AMAP de l'Outarde au Collectif pour une Transition

Citoyenne : mouvement qui prône la construction d'une société nourrie par des valeurs de solidarité, de coopération, de respect des humains et des écosystèmes.

Un appel aux bonnes volontés est lancé, afin de relayer ceux qui assurent le bon fonctionnement de l'AMAP parfois depuis le début.

Des remerciements sont adressés à l'équipe municipale pour l'aide apportée dans le fonctionnement de l'association.

Après démission et réélection du nouveau conseil d'administration, l'assistance est conviée à partager un pot de l'amitié. La soirée se termine par un festin collectif et familial.





CALENDRIER AMAP DE L'OUTARDE FEVRIER 2016

févr-16	
4	18
<ul style="list-style-type: none"> O Lait O Légumes O Miel O Œufs (double) O Pain - Farine - légumes secs O Savon 	<ul style="list-style-type: none"> O Légumes O Pain
	25
	<ul style="list-style-type: none"> O Champignons O Confitures-sirops-pâtes de fruit O Lait O Légumes O Œufs (double) O Pain O Pommes-poirs O Poulet-porc
11	
<ul style="list-style-type: none"> O Agrumes O Champignons O Légumes O Pain 	

Jeudi 4 Février à 18 heures : atelier couture (informations) - Salle Mitterrand ouvert à tous

Samedi 13 février à 10 heures : atelier cuisine - limité à 12 personnes - Inscription obligatoire

ECOBLANCHIMENT

Le greenwashing, ou en français l'éco blanchiment, consiste pour une entreprise à orienter ses actions marketing et sa communication vers un positionnement écologique. C'est le fait souvent, de grandes multinationales qui de par leurs activités polluent excessivement la nature et l'environnement. Alors pour redorer leur image de marque, ces entreprises dépensent dans la communication pour « blanchir » leur image, c'est pourquoi on parle de greenwashing.

Définition de l'ADEME

Championnat de greenwashing

De grandes marques ont « verdi » leur communication pour toucher un public plus large et s'attirer une clientèle plus écologiste et / ou permettre à leur cible d'acheter tout en ayant bonne conscience.

Mais on s'accorde à penser qu'il s'agit souvent de publicité mensongère.

Le mensonge le plus visible est celui de l'industrie automobile dont on ne détaillera pas ici les ennuis que cela leur a apportés. Ah, la voiture verte et les primes écologistes !!! Mais nous leur faisons confiance, les constructeurs s'en tireront.



Tiens, elle a voulu ressembler à Cetelem ? 😊

Mais nous nous laissons souvent attirer par des emballages « verts » qui nous donnent l'impression d'acheter plus éthique...

Les pros du marketing ne sont jamais à court d'imagination...



AVANT APRES « VERDISSAGE »

Et c'est le même produit

Les 7 péchés capitaux du greenwashing : (source <http://collectifcomresponsable.fr/> - Association pour une communication plus responsable)

- 1) Laisser entendre que la caractéristique écologique est plus importante qu'elle ne l'est en réalité.
- 2) Avancer des arguments écologiques sans preuve.
- 3) Utiliser des approximations, des termes génériques pouvant prêter à confusion.
- 4) Faire passer les standards ou la législation pour un argument ou un avantage concurrentiel.
- 5) Prétendre qu'un produit est écologique grâce à une caractéristique particulière alors que le produit est polluant par nature.
- 6) Mentir.
- 7) Créer un label pour paraître plus crédible et inspirer la confiance auprès des consommateurs non avertis.

Voilà de quoi nous faire réfléchir quand nous subissons le matraquage publicitaire incessant !

Renée

C'est grâce à cette plante (presque) oubliée que nous ne sommes plus des chasseurs-cueilleurs

Le millet a permis le développement des sociétés humaines, et vice-versa. Et cette céréale a encore des services à nous rendre.

Si l'on vous demandait de citer les céréales les plus importantes pour l'homme, vous citeriez probablement le blé, le riz, le maïs – voire l'orge si vous êtes amateurs de bière – mais certainement pas le millet.

Pourtant, cette céréale a joué un rôle immense dans le passage d'une partie des sociétés humaines d'un mode de vie de chasseurs-cueilleurs à celui de sédentaires vivant de leur agriculture.

Millet à maturité

Des chercheurs de l'université de Cambridge viennent de parvenir, grâce à l'analyse ADN, à retracer avec plus de précision la domestication de cette plante, dans le nord de la Chine, il y a environ 10 000 ans, et son trajet long de plus de 5 000 ans jusqu'en Europe.



Débuts de l'agriculture et des sociétés

Cette plante demande peu d'eau et pousse en seulement 45 jours, ce qui a permis à nos ancêtres d'adopter un mode de vie mi-nomade, mi-sédentaire. Ils transportaient les graines de millet et pouvaient le cultiver en quelques semaines et un peu partout, explique Martin Jones, co-auteur de l'étude :

« Ces découvertes transforment notre compréhension des débuts de l'agriculture et des sociétés humaines. On croyait jusqu'ici que les débuts de l'agriculture s'étaient concentrés dans les vallées des fleuves,

là où l'on avait accès à l'eau. En fait, le millet nous montre qu'ils étaient localisés plus haut dans les collines. »

Selon cette étude le millet a été utilisé, vers 2 500 et 1 600 av. J.-C., dans les premiers systèmes d'associations de cultures – l'une des bases de l'agriculture dont il est fait référence, par exemple, dans les tablettes d'argile retrouvées en Mésopotamie. Cette céréale était cultivée dans les champs en même temps que les blés et orges ancestraux, permettant de limiter l'impact des aléas climatiques : si telle variété pousse mal, peut-être que cette autre poussera mieux.

De quoi, pour Martin Jones, inspirer l'agriculture contemporaine en mal de solutions durables :

« Les recherches sur la sécurité alimentaire se focalisent sur les plantes à haut rendement, comme le riz, le maïs et le blé, qui assurent 50% de chaîne alimentaire humaine. Pourtant, ce ne sont que 3 des 50 types de céréales comestibles, dont la majorité sont des céréales à petites graines comme le millet. Il est sûrement temps de se demander si ces plantes ont un rôle à jouer dans les diverses solutions aux famines et aux mauvaises récoltes. »

Le millet et autres céréales secondaires bénéficient de très peu de recherches et subventions à travers le monde et la culture associée de millet et d'autres céréales ressemble encore à de la mauvaise graine aux yeux de la législation française.



En attendant, si vous voulez goûter, il existe des tas de recettes pour le cuisiner.

Rue 89 - Par Thibaut Schepman Journaliste. Publié le 29/12/2015

Catherine

NOTRE DAME DES LANDES : 2016 sera décisif

L'Etat, par la voix du Premier Ministre Manuel VALLS, a martelé ces derniers mois sa volonté de réaliser le projet d'aéroport et de faire évacuer la zone. Gage de cette détermination, en Décembre dernier, l'Etat a discrètement attribué le marché de débroussaillage de la desserte.

Lundi 25 Janvier, le Tribunal de Grande Instance de Nantes doit statuer sur la question de l'expulsion des habitants « historiques » du bocage, vivant dans quatre exploitations agricoles et onze habitations. Le juge peut ainsi donner le feu vert à l'opération d'évacuation de la ZAD (Zone A Défendre) occupée également par 156 à 200 militants écologistes, altermondialistes ou anticapitalistes..... sachant qu'une Question Prioritaire de Constitutionnalité (QPC) a été posée par l'avocat des opposants (qui comprend aussi des élus locaux et des riverains).

Tout le monde est maintenant dans l'attente du jugement, mais les opposants continuent de s'exprimer pacifiquement et d'afficher une détermination sereine mais implacable pour faire tomber ce projet inutile, coûteux (car chaque contribuable des Pays de Loire devra « mettre la main à la poche ») et en contradiction totale avec les engagements qui viennent d'être pris par la France lors de la COP21 ! (lire l'article du Réseau Action Climat : <http://www.rac-f.org/L-accord-de-Paris-doit-sonner-l-arret-du-projet-d-aeroport-de-Notre-Dame-des-landes>)

Cette expression citoyenne s'était principalement manifestée durant ce mois à Nantes (le 9 Janvier) où 20 000 manifestants avaient envahi le périphérique, épaulés par 400 tracteurs. Les forces de l'ordre avaient alors usé de gaz lacrymogène et de canons à eau pour évacuer ceux qui avaient décidé, durant la nuit, de rester sur les barrages.

Diverses manifestations de soutien aux « Zadistes » étaient prévues dans toute la France ce weekend du 23 Janvier. S'il faut citer celle de Nantes, qui a réuni un millier de personnes dans une ambiance festive, ce sont les deux événements qui se sont déroulés à Saumur d'une part, à Angers d'autre part que j'ai prévu de relater ici.

La suite du mouvement pourrait être plus tendue : s'il y a la moindre intervention sur la zone, travaux ou évacuation, alors l'Etat prendra des risques, énoncent les occupants. Les gens qui luttent contre cet aéroport ne se laisseront pas faire et sont prêts à prendre des risques !

2016 s'annonce donc crucial..... tout comme l'importance de la mobilisation et du soutien citoyen pour ces « résistants » : souvenons-nous du Larzac !

Informations ultérieures

Le juge de l'expropriation, Pierre Gramaize, a prononcé lundi 25 Janvier l'expulsion des quatre exploitations agricoles situées dans la zone de construction du futur aéroport, sans aucun délai. Les propriétaires peuvent être expulsés dès le mardi 26 janvier. Le juge a également prononcé l'expulsion des onze familles installées dans la Zad. Il a accordé à huit des onze familles un sursis de deux mois, courant jusqu'au 26 mars. Le juge n'a pas prononcé d'astreinte financière. Le juge n'a pas retenu la Question prioritaire de constitutionnalité (QPC).

Remarque importante : la décision du Tribunal ne concerne « que » les expulsions des opposants historiques. Il ne tranche rien sur le fond du dossier et sur les recours contre les arrêtés préfectoraux toujours en appel. « Je n'ai pas jugé sur le bien-fondé de l'aéroport, son utilité publique, c'est au tribunal administratif de trancher, moi, je n'ai porté jugement que sur la question des expulsions », a expliqué au Monde Pierre Gramaize. La guérilla judiciaire n'est donc pas finie.....

La résistance citoyenne non plus....

Saumur, MJC, 20 h, vendredi 22 Janvier :

Une conférence-débat en deux parties :

- Première partie axée sur le problème de l'accaparement des terres en Maine et Loire et de la difficile installation de porteurs de projets : Deux intervenants de la Confédération paysanne et de l'association Terre de Liens, après avoir rappelé que tous les 7 ans une superficie équivalente à un département est bitumée et bétonnée et que 200 exploitations agricoles disparaissent chaque mois dans notre pays, ont relaté les problématiques locales et les attentes du monde de l'agriculture paysanne.
- Un troisième intervenant, spécialiste des pays d'Afrique, a sensibilisé l'auditoire sur la gravité de leur situation et des pénuries alimentaires qui risquent de survenir.

Le projet d'aéroport va complètement dans le sens de cette fuite en avant : 2 000 hectares bétonnés, disparition de toutes les exploitations agricoles du site, massacre de la biodiversité du bocage.....

- Deuxième partie présentée par un petit film réalisé par les occupants de la ZAD eux-mêmes, qui présentaient les différentes activités réalisées dans la zone : agriculture bien sûr, mais aussi habitat, principes de fonctionnement coopératif et démocratique, etc....

Deux Zadistes sont venus commenter puis répondre aux questions de la salle (pleine à craquer d'ailleurs)

Angers, de 14h à 17h, Place du ralliement, samedi 23 Janvier :

Un « Grand rassemblement citoyen et paysan pour la défense des terres et des paysans de Notre Dame des Landes » était organisé à l'initiative des Comités locaux « Stop NDDL » et de la Confédération Paysanne, Place du Ralliement à Angers.



Ce rassemblement était organisé autour d'une « mini-ferme » représentée par des animaux



Que les enfants (et leurs parents !) ont bien appréciés :



De l'information sous forme de documents disposés sur une table :



Des prises de paroles



Mais aussi des chansons



Voir ci-dessous le texte « C'est Retailleau » sur l'air du Gorille de Georges Brassens – vous pouvez essayer « a capella » !! – Nota Mr Retailleau est le nouveau Président de Région des Pays de Loire, pro-aéroport..... dont le moins qu'on puisse dire est qu'il n'aime pas les Zadistes -

Gérard

-1-

Qui donc professe avec emphase
 Qu'on évacue, qu'on tablerase
 La ZAD et tous ses habitants
 Les chiens, les femmes, les enfants ?
 Qui attend qu'on y rétablisse
 L'autorité de la police
 Afin que Vinci aménage
 A coup de béton, le bocage ?

C'est Retailleou !

Oh ! Oh ! C'est Retailleou !

-2-

Qui joue avant son élection
 L'homme fort de la situation :
 « Braves gens, là-bas c'est la loi
 De la jungle, c'est le non-droit !
 Ils pillent tout, ils vandalisent
 Et ne vont jamais à l'église !
 Dans notre France menacée
 Je ne dirai qu'un mot : Assez ! »

-3-

Qui jure qu'il faut sans report
 Construire un bel aéroport
 Rempli d'avions, il est bien loin
 Le temps de la COP21...
 Le progrès avant la santé
 C'est dit, nous ferons respecter
 A coups de gaz lacrymogène
 Le droit d'brûler du kérosène.

-4-

Qui pourrait nous dire pourquoi
 Seule la FNSEA
 Peut sur les murs des préfectures
 Jeter du lisier, des ordures
 Voir incendier la MSA
 Ou martyriser quelques rats
 Sans que l'on crie aux hors-la-loi
 Sans que l'on bouge le petit doigt ?

-5-

Qui devrait dire à son chauffeur
 « Je suis Charlie ! Non, même pas peur !
 Allons voir ces ultra-violents
 Serrons les fesses, serrons les rangs.
 Allons expliquer à ces gens
 Comment gagner tout plein d'argent
 Allons dire à ces fous furieux
 Votre triton, c'est pas sérieux... »

-6-

Qui apprendrait le maraichage
 A faire du beurre et du fromage
 Découvrant les joies du travail
 Pieds dans la boue, mains dans la paille ?
 Qui prendrait part aux grands chantiers
 Menés par tous ces émeutiers
 Qui goûterait de joyeux débats
 Plus grisants que ceux du Sénat ?

-7-

Qui avouerait : « J'ai mal jugé
 Ces gens que je veux déloger
 En fait, sont bien moins vandales
 Que les voyous du capital ! »
 Qui reviendrait de sa visite
 À ces paumés, ces parasites
 En chantant « Viva Zapata ! »
 Merde au pouvoir, mort à l'État ! »

-8-

Qui clamerait au Parlement
 « Sortez dans la rue, oui le temps
 De l'arrogance est révolu
 Ce vieux modèle ne tient plus. »
 Qui apprendrait à ses enfants
 Le cri du peuple paysan :
 « Où que tu sois, Vinci dégage
 La terre à tous, on la partage ! »

D'après un texte
 du Collectif anti-aéroport de la Roche-sur-Yon

(sur l'air du Gorille de Brassens)

PAROLE D'AMAPIENNE

Etre ou ne pas être ... carnivore

J'ai toujours été curieuse de savoir ce qui amène des gens à devenir végétariens (alors que c'est si bon la viande) ... En mars dernier, j'ai passé un agréable moment avec Lucie, au cours duquel nous avons échangé sur ce que nous mettons dans nos assiettes respectives !

Si aux beaux jours l'odeur d'un barbecue voisin me fait saliver, c'est l'écœurement pour Lucie ; si j'ai parfois des fringales de viande rouge bien saignante et que j'ai des souvenirs de merveilleux tartares de bœuf, imaginez la grimace que fait Lucie à l'évocation de cette idée !

Elle raconte son parcours de végétarienne :

"Lorsque j'étais enfant, ma sœur jumelle et moi faisons du troc à table "eh je te donne ma viande et je prends tes légumes ?" La vie est bien faite, car ma sœur adorait la viande et pas les légumes, et vice-versa pour moi ! En troisième, j'ai eu l'occasion de visiter un élevage industriel ... Beurk. Je n'aime pas voir un animal mort dans mon assiette et s'il s'agit de manger des légumes cuits dans le même plat qu'une viande, cela me coupe franchement l'appétit ... Je reconnais quand-même que manger du poisson est pour moi psychologiquement plus acceptable ; et si j'en mange, je privilégie les poissons à durée de vie moyenne, car les poissons à durée de vie longue sont plus chargés de métaux lourds".

Si ses parents l'ont obligée à manger de la viande jusqu'à l'âge de 16 ans, dès qu'elle a pu cuisiner pour elle, elle a changé d'habitudes alimentaires. Elle a appris, grâce aux conseils d'une diététicienne comment remplacer les protéines animales par des protéines végétales. On sait par exemple que l'association légumineuses-céréales fournit les protéines dont le corps a besoin. Mais si l'on est soucieux d'une bonne alimentation pour garder la santé, on découvre que toutes les légumineuses ne s'associent pas bien avec tous les légumes, qu'il ne faut pas abuser du soja (qui malgré ses qualités, pourrait perturber le système endocrinien), qu'il vaut mieux manger des fruits en début de repas plutôt qu'en fin de repas, voire en dehors des repas pour mieux digérer ... Pas toujours simple de changer ses habitudes !

Bref, je ne vous apprends rien, chers amapiens, que l'on soit végétarien ou non, l'évidence est que, pour avoir un régime équilibré, il faut aller chercher la diversité alimentaire ; merci au passage à nos maraîchers qui cultivent la diversité, et à l'association Kokopelli qui sauvegarde et transmet des semences variées, auprès desquels Lucie se ravitaille.

Malgré sa belle vitalité, Lucie reconnaît qu'elle est probablement plus souvent fatiguée du fait qu'elle ne mange pas de viande, et que peut-être des compléments alimentaires pourraient être intéressants à certains moments de l'année. Je doute : moi qui mange de la viande plusieurs fois par semaine, j'ai régulièrement des coups de pompe aussi (à 14h00 tapantes).

Vaste sujet, l'alimentation ... Sans oublier les aspects environnementaux qui y sont liés (surfaces cultivées pour nourrir le bétail plutôt que les humains directement) ... Mais cela pourrait faire l'objet d'une prochaine chronique (à vos stylos !!!).

LE JUBILE PAPILLES

De Sylvie et Renée

Pour ce mois-ci, deux recettes. Pour commencer, le gâteau au potiron, recette qui nous a été donnée par Sylvie Nicolas et que nous avons dégustée lors du repas commun à l'issue de notre Assemblée Générale le 16 janvier. Unanimité autour de cette délicieuse recette.

Gâteau au potiron (ou potimarron) et aux noix (ou noisettes)



(D'après la recette du pain au potiron et noix du livret « 101 recettes ... et + » - Artisans du Monde/Peuples solidaires Saumur)

Ingrédients

- 3 ½ tasses de farine tamisée (ou féculé de pommes de terre ... si gâteau sans gluten)
- 2 cuillères à café de levure alsacienne
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à café de cannelle
- 3 tasses de sucre
- 1 tasse de noix ou noisettes hachées
- 4 œufs
- 1 tasse ½ de potimarron cuit
- 1 tasse d'huile végétale
- 2/3 tasse d'eau

La recette :

1. Mélangez les ingrédients secs
2. Incorporez les noix hachées
3. Battez légèrement les œufs et mélangez-les avec le potiron, l'huile végétale et l'eau
4. Faites cuire dans deux moules à cake pendant environ 1h à four moyen.

Variantes maison :

J'ai mis des noisettes au lieu des noix, ajouté de la poudre d'amandes et des raisins secs passés au rhum.

J'ai battu les blancs en neige pour alléger ce gâteau.

Décor possible avec des amandes.

LA PELA

Et enfin, une recette qui m'a été confiée par la gérante du Grenier Savoyard aux Carroz d'Arâches où nous avons séjourné.

Dans notre studio, il n'y avait pas de four et elle nous a conseillé la PELA, sorte de tartiflette, mais faite à la poêle.

Essayez, c'est facile, plus rapide et tout aussi savoureux.



Ingrédients :

- Pommes de terre
- Lardons
- Oignons
- Reblochon
- Un peu d'eau ou de crème liquide ou de vin blanc

Pour les quantités, à vous de voir. Comme nous n'étiez que deux, on s'est arrangés pour que ça colle dans une petite poêle de 20 cm.

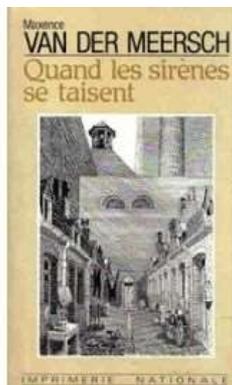
Recette :

- Eplucher les pommes de terre et les oignons
- Emincer les oignons
- Faites revenir dans votre poêle avec les lardons (sans graisse normalement, mais attention, ça attache..)
- Ajouter les pommes de terre émincées très fin, du sel (pas trop), du poivre et votre liquide. L'ensemble ne doit pas baigner dans le liquide, mieux vaut en rajouter en cours de cuisson.
- Remuer et couvrir.
- Laisser cuire à feu moyen en regardant et en remuant de temps en temps.
- Quand le tout est presque cuit (20 minutes), ajouter votre reblochon comme pour la tartiflette, couvrir de nouveau et laisser 10 minutes à feu moyen.

Dégustez !

LE LIVRE DU MOIS

Maxence Van der Meersch – Quand les sirènes se taisent



Tous les gens du Nord ou presque ont lu Maxence Van der Meersch. C'est ce qu'ont fait les gens de notre famille. On surnomme parfois cet auteur « le Zola oublié du Nord ».

Dans ce roman, le plus connu, il évoque une grève dans l'industrie textile à Roubaix au début du XX^{ème} siècle.

On s'attache à ces personnages, à leur destin. Cet homme connaissait aussi bien sa région que le contexte sociologique.

L'écriture est spontanée, sans lourdeur (chose que je reproche à certains auteurs comme Balzac), jamais ennuyeuse.

A essayer, et si cela vous plaît, allez voir en librairie ou dans votre médiathèque, il a été très productif !

Un petit résumé :

Quand les sirènes se taisent est le roman de deux grèves dans le textile à Roubaix en 1930 et 1931. Les courées de la rue des Longues Haies, les émeutes avec la charge des gardes mobiles, les barricades, la misère quotidienne de ces semaines de grève « sans sous, sans pain », la distribution de nourriture par le syndicat, constituent la toile de fond de ce roman social où tentent de survivre, jusqu'au drame final, les personnages attachants que sont Laure, Fidèle et sa femme, Gervais, Popaul.

Et pour en savoir plus sur cet auteur, vous pouvez télécharger un document retraçant sa vie et son œuvre ici : <http://amapoutarde.hautetfort.com/> puis cliquez sur l'image !

NE PAS MANQUER...

LES 20 & 21
FÉVRIER
Montreuil-Bellay
au cœur de l'Anjou

**le Livre
SES MÉTIERS
& d'Art**

**Prieuré
des Nobis**

DU 15 AU 26 FÉVRIER
12 stages « découverte »

LES 20 ET 21 FÉVRIER
*plus de 50 exposants professionnels
artisans d'art, libraires, éditeurs,
écrivains, petit marché d'outils
et de matières premières
et 15 papoteries...*

Entrée : 5 €
(gratuit pour les moins de 15 ans)

**le Livre
SES MÉTIERS
& d'Art**

SAMEDI 20 FÉVRIER
10H30 - 19H00
DIMANCHE 21 FÉVRIER
10H - 18H30

Montreuil-Bellay

Montreuil-Bellay
Prieuré des Nobis
GRAND SAUMUR

RENSEIGNEMENTS :
02 41 38 55 72 - 06 63 30 74 71
animalibri@gmail.com
www.anima-libri.fr

CONCEPTION : EPIFOLIO, LES KILIEIERS - 02 41 59 66 31
IMPRESSION : L'A.P.R. (ANGERS)

REJOIGNEZ NOTRE EQUIPE DE REDACTEURS !

Si vous avez quelque chose à communiquer, pour une fois ou pour plusieurs fois, rejoignez-nous...



<http://amapoutarde.hautefort.com/>

L'équipe de la rédaction, c'est eux. Ne prenez pas la fuite s'ils viennent vous interviewer !



Catherine PAGER



Renée CABY



Estelle ROBERT



Gérard CABY



Christophe ITH-PETITEAU