



### EDITO

Ah ça sent le printemps qui arrive ! Les fleurs qui allongent leur cou et pointent le bout de leurs pétales, ça annonce les parfums dans les jardins, le chant des tondeuses, le ballet des abeilles et les barbecues des beaux jours... Oui, mais en attendant ces délices, je prépare mes semis en rêvassant à mes tomates pour l'apéro, et garde bien à l'esprit que le gel peut encore me surprendre, alors patience et prudence... Ce mars qu'on aurait pu croire arctique sera finalement de saison, dit-on, mais tant que les saints de glace ne sont pas passés, on connaît le dicton !

### DANS CE NUMÉRO :

Niouz des 3 Poiriers	2
Parole d'Amapien!	2
Jour des Producteurs	3
Mon jardin lunaire	4
Le conseil du jardinier	4
Devine si t'es cap'	4
Les jubile-papilles de Mme Renée	5
De tout un peu	6
Des nœuds dans la toile	7

## Un air salin dans le Ligérien

**Florence Sorlin, Madame Sel, c'est elle ...**

Nouvelles et potins des fermes de l'AMAP

Je suis dans les marais depuis 17 ans et Jean-Pierre, mon collègue et associé, depuis 12 ans.

Notre aventure commerciale a débuté voici 11 ans. Notre vision du commerce nous a donné envie de travailler ensemble : proposer de la qualité, du suivi et construire un véritable lien avec notre clientèle. Nous nous sommes donc rapprochés des magasins de proximité, des boulangers conventionnels et des boulangers paysans, des charcutiers, des épiceries associatives et des chefs cuisiniers et ce sur la Vendée et l'Anjou. Nous assurons nous-mêmes nos livraisons tous les vendredis en alternant une semaine en Vendée, l'autre en Anjou. Assurer nos livraisons est une garantie pour nous d'instaurer une vraie relation avec nos commerçants.



Les AMAP représentent la suite logique de notre démarche, même si l'organisation des livraisons est plus compliquée à mettre en place. Notre première expérience avec les AMAP est toute récente. Courant de l'année 2013, nous avons été en contact avec l'AMAP de Bécon-les-Granits qui nous a mis en relation avec celle de Montreuil Bellay. Ces choix commerciaux nous distinguent de la plupart des autres sauniers.

Nous sommes 100 sauniers sur l'île de Noirmoutier. 80 font partie d'une coopérative et les 20 autres sont indépendants comme Jean-Pierre et moi-même. Mais parmi ces sauniers indépendants, nous sommes les seuls à avoir cette démarche. Les autres en effet vendent en grande surface. L'approche à la clientèle n'a rien à voir. Ils ont à faire à des centrales, nous à des êtres humains !!!

Pour ce qui est du sel ... Eh bien je pense et j'espère que nous avons tous la même conscience professionnelle : récolter un sel de qualité pour satisfaire notre clientèle et aussi pour préserver un outil de travail vieux de 1300 ans. Qu'il soit de Noirmoutier ou de Guérande, il est de même

composition chimique car récolté avec la même eau de mer, sur des marais salants dont la formation géologique s'est faite à la même période et selon des méthodes de récoltes ancestrales identiques.

Ce qui le différencie c'est sa couleur : plus blanc à Noirmoutier, plus gris à Guérande. Cette différence est d'abord liée à la nature des fonds d'argile :

ils sont plus durs à Noirmoutier et plus souples à Guérande. Pour ces raisons les particules d'argile se détachent plus ou moins.

il s'agit également d'une culture professionnelle. Au cours des siècles, Noirmoutier s'est toujours prévalu dans la récolte d'un sel plus blanc.

Mais à bien noter que ces différences n'altèrent en rien la qualité du sel de Noirmoutier ou de Guérande. Ne soyons pas chauvins !!! Bien entendu, il ne faut pas se leurrer car comme dans toutes les professions, il y a des gens qui sont là pour uniquement la rentabilité et qui perdent de vue l'importance de l'éthique.



« A l'école, quand on m'a demandé d'écrire ce que je voulais être plus tard, j'ai répondu "heureux". Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, je leur ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. »

John Lennon

# Alors, le beurre devient plus jaune !

Le GAEC traverse une zone de turbulences. Le départ de Christine du GAEC nous secoue. Nous souhaitons bonne route à Christine dans ses futurs projets. Nous continuons donc à trois avec l'aide de Kinnie, apprentie au GAEC jusqu'à août prochain. Nous nous donnons un an pour rebondir, tirer profit de cette expérience. Nous avons la ferme volonté de rester à quatre associés : pour le travail d'équipe, pour avoir plus de temps libre, pour faire vivre l'agriculture à laquelle nous croyons : paysanne, biologique et de proximité.

Avec vous, consommateurs en AMAP, nous luttons contre les travers d'une agriculture qui s'industrialise. Dans la perspective de la fin des quotas laitiers en 2015, les usines à lait (1 000 vaches) commenceraient à sortir de terre. Leur rentabilité, ce n'est pas le lait, mais la production de méthane : des vaches « méthanisantes » et chaque fois : 24 paysans de moins. Des fermes, pas des usines ! Pas de bonne bouffe sans paysans ! (allez voir [enviedepaysans.fr/](http://enviedepaysans.fr/) de la conf").

Quelle agriculture voulons nous demain ? Dans quelle société ? C'est à chacun de se poser la question, et de trouver des réponses humaines. La consommation en AMAP en est une.

Ici, 60 vaches paisibles ruminent tranquillement dans la paille. « Enfin, une année sans rationnement ! », pensent-elles ! Nous avons eu une année fourragère 2013 exceptionnelle, les granges sont pleines de foin, la récolte de betteraves a été fructueuse. Mais, les vaches sentent un peu le renfermé. Vivement le printemps ! Quand la barrière de l'étable va s'ouvrir, elles vont détalier, sauter de joie, retrouver l'herbe fraîche. Imaginez 60 vaches qui font des bonds de 2 mètres, qui courent dans tous les sens, la mamelle qui balance d'un côté sur l'autre... Le bonheur est dans le pré. Nous aimons ce moment de libération. Alors, le beurre devient plus jaune !

Damien, Alain, Nathalie

## Parole d'Amapien !

- « Alors c'était bien l'AMAP ? Et au fait, t'as pensé à t'inscrire à la permanence ? »

- « Ah ouais... C'est quoi ça déjà ? »

- « En fait, c'est simple : tu t'inscris sur le panneau, enfin le paravent-là, et tu tiens une perm' à la table pendant une distribution. Comme ça tu pourras informer les gens qui guettent des infos sur le fonctionnement de l'AMAP, avec les contrats, et puis la bibliothèque un peu aussi. C'est sympa, tu vois du monde. »

- « Ouais, mais je suis pas trop à l'aise avec ça, tu sais... Et si je me trompe ? »

« T'inquiète pas mon bonhomme, t'es jamais tout seul à l'AMAP, et si t'as besoin, ben tu demandes un coup de main à des plus anciens. De toute façon c'est dans ton contrat d'adhésion, c'est chacun son tour. Alors à ton tour ! »

- « Ah ben ouais, alors vu comme ça, ça a l'air plutôt cool. Allez, la semaine prochaine, je signe ! »

# Jours des Producteurs



Distributions du mois : dates & produits présents  
Évènements à retenir

<b>6 Mars</b> <input type="checkbox"/> Légumes <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Savon	<b>20 Mars</b> <input type="checkbox"/> Agrumes <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Légumes <input type="checkbox"/> Œufs (double) <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Poisson
<b>13 Mars</b> <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Légumes <input type="checkbox"/> Pain - farine - légumes secs <input type="checkbox"/> Veau	<b>27 Mars</b> <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Confitures-sirops-pâtes de fruit <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Légumes <input type="checkbox"/> Miel <input type="checkbox"/> Œufs <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Pommes-poires <input type="checkbox"/> Poulet-porc

## Dates à retenir !

16 mars : Loto KOAMBA KIBARÉ

27 mars : Yvette Gourjux à l'AMAP

29 mars : Journée Rencontre des  
pêcheurs de l'île d'Yeu

**KOAMBA KIBARÉ** est une association montreuillaise existant depuis une dizaine d'années ayant pour vocation d'établir des relations entre les écoliers de Montreuil-Bellay, et ceux de **Garkéré**, un petit village situé au nord du Burkina Faso. Nous organisons également dans l'année quelques manifestations afin de réunir des fonds pour aider les villageois dans leurs projets : création d'un jardin potager, réparation de la pompe à eau de l'école, acquisition d'un moulin à grain...



Actuellement, nous participons à un projet d'embouche ovine pour le soutien des familles démunies du village de Garkéré.

Le budget de ce projet est d'environ 4 000 € et nous en avons déjà réalisé la moitié.

Nous pensons pouvoir réaliser l'autre moitié grâce à l'organisation d'un loto. Ce loto aura lieu **le dimanche 16 mars à 14 heures à la Closerie à Montreuil-Bellay.**

Nous comptons sur votre présence.

Si vous souhaitez des informations plus approfondies, voire nous rejoindre au sein de l'association, n'hésitez pas à m'en parler au cours des distributions.

Catherine Pager

**Yvette Gourjux**, membre de l'AMAP de Doué et déléguée de la Société « Fleurs des Mauges » viendra nous présenter ses produits d'entretien, ses produits de beauté et ses compléments alimentaires bio **le jeudi 27 mars pendant la distribution.**

<http://www.fleurdesmauges.fr/>



**Rencontre avec les pêcheurs du GIE de l'île d'Yeu** : Vous allez pouvoir assister à une projection de photos illustrant le quotidien de nos marins animée par Eric Taraud et son équipe. Ce sera également l'occasion de rencontrer d'autres AMAPIens du Maine-et-Loire que livrent nos pêcheurs. Les détails sur l'heure précise et l'ensemble des activités vous seront bientôt communiqués par e-mail. Christophe ITH-PETITEAU, votre tuteur « Poisson », essaie actuellement de connaître le nombre de participant à cet évènement, alors n'hésitez pas à prendre contact avec lui par e-mail à l'adresse : [flamorollos@yahoo.fr](mailto:flamorollos@yahoo.fr).

Et reprenez bien cette date : **samedi soir 29 mars au lycée du Fresne à Sainte-Gemmes.**

# Mon jardin lunaire

Enfin, la fin de l'hiver ! Tout doucement la végétation reprend, mais attention, les gelées matinales sévissent encore. Les premiers semis d'annuelles sont au programme.

Le 27 mars, la lune sera au périgée et le 11 mars, elle sera en apogée. Nœud lunaire le 14 et le 19.

1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		
						31		

**MEMO:**

**Nouvelle lune** 1er mars  
**Premier quartier** le 8 mars  
**Pleine lune** le 16 mars  
**Dernier quartier** le 24 mars  
**Nouvelle lune** le 30 mars

**Lune montante :**

- Grefpez en pente.
- Semez des pois.
- Semez des légumes sous châssis.

**Lune descendante :**

- Terminez les tailles.
- Plantez les pommes de terre (précoces) et les asperges.

	Jour fruit		Nouvelle lune		Nœud lunaire
	Jour feuille		Premier quartier		Lune croissante
	Jour fleur		Pleine lune		Lune décroissante
	Jour racine		Dernier quartier		

# Le conseil du jardinier

par *David l'Hermitault* pour le potager et *Eric Chouteau* pour le jardin d'agrément

**Au potager**, le temps est propice aux semis de carottes, choux-fleurs, laitues, navets, épinards, poireaux, radis. C'est aussi l'heure de planter l'ail, les oignons, échalotes, mais également vos haies, arbres fruitiers et forestiers. Le cas échéant, épandez votre composte, c'est en effet l'époque des la reprise de l'aération du sol, à l'aide d'une fourche-bêche, si le sol est assez égoutté. Au chaud, vous pouvez commencer vos semis de poivrons, aubergines et tomates.

**Dans le jardin d'agrément**, comme nous sommes dans une année prime, c'est-à-dire en avance sur la saison, il faut s'affairer aux tailles de finition, en coupant le bois « de l'année » qui ne donnera pas de fruits contrairement à celui de deux ans. Le bois « de l'année » se reconnaît à son écorce neuve et plus colorée. Il commence généralement à partir d'un anneau, ou bien directement du tronc, ou du cep si l'on taille les treilles d'une vigne.

# Devine si t'es cap'

« On me trouve deux fois dans l'année, une fois dans la semaine, mais aucune dans le jour. Qui suis-je ? »

(La réponse dans le prochain numéro... Réponse de l'édition du mois dernier : Elle a fait une compote !)

# Les jubile-papilles de Madame Renée

Au moment où Philippe CHAUVEAU nous propose des contrats « veau de lait », il me semble intéressant d'ajouter cette recette facile, que je fais souvent, et exclusivement avec le veau de sa ferme, délicieux et fondant à souhait.

Ce n'est pas vraiment la recette traditionnelle, mais essayez-la !

## MA BLANQUETTE AU VEAU DE LAIT



### Ingrédients :

Du veau de chez Philippe Chauveau (pas nécessairement du veau à blanquette ; si vous voulez une recette plus légère, prenez le veau en morceaux qui n'est pas gras du tout)

Trois à quatre poireaux

Trois belles carottes

1 bel oignon

1 cube de bouillon (bio si possible)

Bouquet garni constitué d'aromates frais

NB : Si vous n'en avez pas au jardin, prenez les légumes de David L'Hermitault qui donnent un goût excellent et bien prononcé au bouillon, votre sauce n'en sera que meilleure.

Pour la béchamel

Crème fraîche des 3 Poiriers

Un morceau de beurre

De la farine de chez Philippe Thomas

Des champignons de Laurence Laboutière ou si vous n'en avez pas des cornichons (ma mère aromatisait sa sauce avec des petites tranches de cornichons, ce qui donnait un peu d'acidité et relevait une sauce que nous trouvions un peu fade...)

### La recette :

Mettez les morceaux de viande dans l'eau froide dans laquelle vous aurez ajouté sel, poivre, cube de bouillon et le bouquet garni

Démarrez la cuisson

Pendant ce temps, lavez les légumes, épluchez les carottes, et coupez-les en tronçons, épluchez l'oignon, attachez ensemble les blancs de poireaux. Gardez les verts pour un potage.

Ajoutez le tout dans votre cocotte

Et laissez mijoter.

La béchamel :

Faites votre béchamel avec le jus de cuisson de votre blanquette

Ajoutez la crème fraîche selon votre goût

Puis les champignons que vous aurez passés à la poêle

Ou...

Si vous ajoutiez des rondelles de cornichons pour essayer l'astuce de ma Maman ?

# De tout un peu

## Ce sont mes parents qui ont façonné le monde dans lequel je vis.

Je pourrais leur en vouloir d'avoir gaspillé, pollué, marchandisé tout ce qu'ils touchaient. Je pourrais leur en vouloir d'avoir sacrifié sur l'autel du progrès les traditions que leur avaient légué leurs propres parents. Je pourrais leur en vouloir d'avoir négligé les conséquences de leur course à la modernité... Mais je ne leur en veux pas.

Pourquoi ? Parce que je me dis, par exemple, que ceux qui ont découvert le pétrole et ses innombrables applications devaient, à l'époque, crier au miracle (avec quelques gouttes d'un liquide fossile puant et inutile on a pu remplacer presque tous les objets du quotidien par des objets plus légers, moins chers et plus solides). Parce que je me dis que ceux qui travaillaient dans les laboratoires pharmaceutiques et inventaient de nouveaux médicaments devaient se prendre pour des bienfaiteurs de l'humanité. Parce que je me dis que les agriculteurs férus de produits phytosanitaires et les industriels de l'agro-alimentaire pensaient peut-être avoir trouvé le remède à la faim dans le monde...

Tous y ont cru et ont vécu grassement de ces trente glorieuses qui devaient être une époque enthousiasmante.

Mais la déconvenue n'a pas tardé... et ma génération en est le fruit. Le pétrole pollue tout, les médicaments, l'agriculture intensive et la nourriture industrielle tuent des gens par milliers et le progrès a montré ses limites.

C'est à ma génération que j'en veux. C'est elle qui a découvert dans quelle impasse nos parents avaient naïvement jeté le monde, c'est elle qui aurait dû faire machine arrière, tout de suite, mais elle n'a rien fait... Sans doute parce qu'il y avait trop à perdre.

Quarante ans... Voilà quarante ans que nous perpétons un système nocif et destructeur. Quarante ans que nous nous y accrochons désespérément, quarante ans que nous refusons de voir la vérité en face.

Mis à part quelques éveillés (dont j'espère faire partie), l'immense majorité de ma génération fait encore front, encore en 2012, pour refuser le changement : l'agriculture bio progresse à pas de fourmi, la médecine naturelle est systématiquement dénigrée, les énergies renouvelables sont encore des gadgets et l'écologie fait 2% aux élections...

Je me dis que peut-être nos fils et nos filles seront moins obtus (ou plus clairvoyants) que nous et c'est pour cela que je continue de me battre. On dit que l'ère du Verseau qui commence verra naître un nouvel homme, je l'espère de tout mon cœur et je suis pressé de le voir prendre ma place.

**Alexandre Imbert, *Principes de santé***

Peut-être que les événements de 1968 ont été les derniers soubresauts de notre réticence à entrer dans le monde qui se dessinait alors ...Peut-être ...! En tout cas, nous y sommes!

Je suis **éditeur de magazines** dédiés à la **défense des médecines alternatives** et de l'**alimentation saine**. Je ne suis pas sûr que ça suffise à me définir.

J'ai aussi 53 ans, je suis marié et j'ai trois enfants. J'habite dans une petite maison de la banlieue parisienne (chic la banlieue tout de même). Je fais du vélo électrique pour venir au journal... Je lis, j'écoute de la musique (de Stravinsky à Iron Maiden en passant par Beyonce) et je passe beaucoup de temps à réfléchir sans rien dire dans une chaise longue. Je ne sais pas si ça me définit « exactement », disons que je suis curieux.

# Des nœuds dans la toile

Dans cette dernière rubrique, nous vous proposons quelques liens vers des sites internet qui ont retenu notre attention. Le but étant de vous faire découvrir d'autres acteurs du maintien écologique global. Vos suggestions seront les bienvenues si vous souhaitez faire connaître des pages pertinentes. Adressez-vous à Renée via notre blog (adresse dans l'encadré en bas de cette page). Pour accéder directement à un des sites, cliquez sur son lien !

## L'association du mois

### *Kokopelli*

C'est une association française qui distribue des semences issues de l'agriculture biologique et biodynamique dans le but de préserver la biodiversité.

Si vous souhaitez cultiver dans votre potager des légumes peu habituels, nous vous conseillons la collection « légumes orientaux » : Concombre "Satsuki Madori", Chou Chinois "Pak Choi Nain", Moutarde Indienne "Green Wave", Radis d'hiver "Watermelon/Misato rose", Ciboule Orientale "White Nebuko", Aubergine "Ping Tung", Moutarde Japonaise "Yukina Savoy", Potimarron Uchiki Kury (Red Kury), Brocoli-Raab "Hon Tsai Tai", Radis de toutes saisons "Shunkyo long pink".

<https://kokopelli-semences.fr/>

## L'établissement du mois

### **ESAT « Le Jardin des Plantes »**

Situé au 9 rue du Pavé à Doué-la-Fontaine, cet établissement spécialisé pour les travailleurs handicapés dans le domaine horticole notamment, propose chaque année une journée de vente au public de ses plants issus des semences de Kokopelli à des prix tout à fait raisonnables.

Tél. 02 41 40 21 00

## Les vidéos du mois

### *La permaculture, l'art de vivre avec la nature*

Un documentaire signé Arte : « Bien au-delà d'un simple mode cultural, la permaculture consiste à prendre soin de la terre, des hommes et à limiter la consommation dans tous les domaines. Elle renverse les dogmes de l'agronomie traditionnelle pour proposer un nouveau mode de production agricole très économe en énergie et respectueux des êtres vivants et de leurs relations réciproques. »

<http://www.youtube.com/watch?v=2nvF4RQaG24>



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



Catherine PAGER



Renée CABY



Gérard CABY



Christophe ITH-PETITEAU



**29**  
**MARS**  
**2014**



# DE LA MER À L'AMAP

**RENCONTRE AVEC LES  
PÊCHEURS DE L'ILE D'YEU**

**18H30**

**TOUT SUR LA PÊCHE  
LES TECHNIQUES  
LES POISSONS  
LA GRIÉE**

**21H00**

**REPAS PARTAGÉ**

