



EDITO

En avril, ne te découvre pas d'un fil... Ca ne m'aurait pas traversé l'esprit! Bon, alors il se cache où ce fameux printemps qu'on nous avait promis? Il a dû rater le changement d'heure lui aussi! En attendant, avril arrive déjà avec ses jeunes poquets pleins de promesses, on prépare les ponts et les vacances, ou bien le nouvel an bouddhique qu'on nomme Chaul Chhnam Thmey au Cambodge, et qu'on fête entre le 13 et le 16. Et ce ne sera pas la seule occasion de s'amuser ce mois-ci : l'AMAP vous a organisé quelques rencontres bien sympa, avec notamment Brise Glace, son village des assos et sa soirée concerts, où nous vous attendons nombreux. Car, comme vous avez certainement pu le constater, l'AMAP tend à s'ouvrir vers l'extérieur et noue des liens avec d'autres associations, qu'elle vous propose régulièrement de rencontrer lors de soirées-débats entre autres. Alors, à l'instar de la nature qui quitte son état végétatif pour reprendre des couleurs, nous espérons vous voir souvent pour créer d'heureux moments amapiens!

Christophe

Jour des Producteurs	5
Mon jardin lunaire	6
Le conseil du jardinier	6
Richesses d'amapiens	7
La revue de presse des bonnes nouvelles	13
Les jubile-papilles de Madame Renée	15
Des nœuds dans la toile	18



Nouvelles et potins des fermes de l'AMAP

Les petits fruits de Grands Champs

C'est pratiquement la fin pour les confitures et sirops d'églantine. La suite montre déjà le bout de son nez avec quelques pissenlits qui commencent à jaunir les prairies. Ces derniers attendront tout de même le mois d'avril pour la récolte et sa transformation (confiture « oranges et citrons aux pissenlits » et cramailotte).

Les bourgeons des cassissiers s'ouvrent, de nouvelles tiges de framboisiers apparaissent, les fraisiers reverdissent un peu... : la fin de l'hiver arrive et il faut au plus vite retourner au verger pour préparer la nouvelle saison.

De l'herbe ! De l'herbe !

La prolifération des herbes aux pieds des petits fruits va finir par « asphyxier » les plants, qui vont alors végéter. Une bonne partie de mon travail, et ce tout au long de l'année, consiste donc soit à arracher ces herbes, soit à les empêcher de s'installer en paillant ou en sarclant.

Faute de temps, j'ai délaissé depuis 2 ans une partie des framboisiers, qui ne produisent pratiquement aucun fruit sur de rares tiges bien frêles ! c'est pourquoi j'ai mis en place une partie du paillage (en végétaux et feuilles broyées) dès cet hiver quand le terrain n'était pas trop détrempé. Je dispose également d'une réserve de paillage, que je n'avais pas à disposition les autres années.

J'ai déjà terminé le désherbage manuel de la menthe alors que les premières tiges apparaissent tout juste : c'est tout simplement pour ne pas renouveler la même opération que l'année dernière, à savoir passer la tondeuse dans le parterre alors que la menthe d'une vingtaine de centimètres de haut était perdue dans la grande herbe !

Des fraisiers... mais pas trop

Beaucoup de feuilles brunes, de stolons secs et de nombreux petits plants ont envahi les rangs, sans parler des herbes ! Il faut supprimer tout cela pour retrouver les fraisiers plantés en 2013, sans oublier d'épandre du compost.

Du fait du vieillissement des plants et faute de place suffisante pour le renouvellement sur une autre parcelle, je ne disposerai que de la moitié des fraisiers par rapport à l'année dernière... donc des fraises en quantité limitée cette année !

Les petits plants seront tout de même conservés en godets, en attendant de pouvoir les replanter.

Les autres petits fruits

Encore du désherbage-paillage-sarclage plus la suppression des tiges sèches de framboisiers et mûriers, la taille des parties mortes ou abîmées des cassissiers, groseilliers...

Les Tayberry nécessitent un peu plus de travail : les nouvelles tiges assez longues (2 à 4m) se sont développées sur le sol des allées, et sont recouvertes en partie par l'herbe.

Première étape : les découvrir et les rabattre le long du rang pour passer la tondeuse. Une fois les allées dégagées, je pourrai alors supprimer les anciens rameaux secs et quelques nouvelles tiges, palisser les plus vigoureuses tout en limitant leur longueur... A finir impérativement avant que les rameaux secondaires ne se développent : ils sont fragiles et porteront les fruits de l'année !

Et la suite

De l'herbe, encore de l'herbe à limiter au maximum : ce n'est jamais fini !

Les premières récoltes sauvages (pissenlits, acacia, sureau) commenceront en avril et mai.

Visite de la ferme à envisager en mai ou juin.



Patrick Gallot

« N'allez pas là où le chemin peut mener.

Allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. »

Ralph Waldo Emerson

Pendant ce temps-là, chez Pachamama...

Le printemps serait-il précoce ? A PACHAMAMA il semble que cela soit le cas , nous avons profité des belles journées de début février pour aller voir dans les champs ,et nous en avons fait les semis d'orge de brasserie (destiné à la fabrique des bières d'Anjou) des lentilles et faire un essai de pois chiche (une des nouveautés 2015) Cela fait plusieurs années que je n'avais pu semer en février, au moins trois ans, et cela était plutôt exceptionnel car il est rare de ne pas avoir une période assez longue de temps sec en février. Les cultures semées à l'automne ont bien passé l'hiver, les pluies n'ont pas été trop abondantes, et les petites périodes de froid salutaires.

Nous continuons de travailler les légumes secs et devrait s'ajouter, outre les pois chiches, quelques pois cassé, mais sans avoir les moyens de les casser!!!!

Nous pouvons déjà vous annoncer qu'il y aura une après-midi atelier cuisine de légumes secs avec Bruno Couderc, (un des coauteurs du livre de cuisine dans lequel je pioche pour vous faire goûter les petites préparations les soirs de distributions). Cela se passera **le samedi 18 avril**. Retenez la date, nous préciserons les modalités un peu plus tard.



Cette année de nouveau nous embauchons. Thibault va nous rejoindre du mois de mars au mois d'octobre à un rythme de trois jours par semaine. Au-delà du travail des champs, il nous reste encore beaucoup d'aménagement de bâtiment à faire pour plus de confort de travail.



Voici les nouveaux contrats. Ils commencent début Avril. Les prix restent inchangés. Pour les pommes de terre, nous en aurons à peu près jusqu'en mai, nous avons installé une chambre froide pour cela. Pour la fin de période, nous ne les avons pas mis dans le contrat car nous ne sommes pas sûrs de la conservation mais il se peut qu'il nous en reste. Dans ce cas, nous vous ferons passer un message avant la distribution.

Philippe pour le GAEC PACHAMAMA

Les chevreaux de Blandine

Dix-sept chevreaux sont nés ! Et quelques-uns encore devraient pointer leur museau d'ici peu ...

Un seul est mort, probablement suite à un mauvais coup du bouc ... qui a blessé un autre petit au passage (désormais, le voilà au piquet le bouc, non mais !!!).

Les deux chevreaux prématurés, bien faibles aux premiers jours, ont retrouvé de la vigueur pour téter et se portent bien ! Pour l'instant, il n'y a que cinq femelles, dont une qui ne sera pas conservée au troupeau, car trop petite et future mauvaise laitière.



Donc :

Avis aux amateurs d'animaux de compagnie : une chevrette est à prendre !

Avis aux amateurs de fromage de chèvre : il vous faudra attendre le sevrage des petits pour que les premières traites puissent commencer ... Et là, un peu de patience, je ne sais plus combien de temps ça va durer encore ! Surprise donc ... jusqu'à jeudi où vous pourrez le demander vous-mêmes à Blandine !

Avis aux amateurs de viande de biquet : très prochainement vous devriez pouvoir y goûter ... une saveur à découvrir pour un certain nombre d'entre nous ! Nous attendons les recettes des connaisseurs !



Du nouveau dans nos assiettes!

Devenez Entomophage

Un habitant du Maine et Loire s'est lancé dans la commercialisation d'insectes comestibles. Nous l'avons rencontré, et nous sommes en mesure de vous annoncer l'arrivée très prochaine d'un contrat « insectes ». Une dégustation sera organisée rapidement.

Insolites et amusants, les insectes comestibles se croquent à l'apéritif ou se cuisinent selon vos envies. Surprenez vos amis avec toutes sortes de vers, des grillons, scarabées, fourmis, criquets, scorpions, vers de farine....

Surveillez votre boîte mail : dès le 1^{er} avril, votre amap vous proposera ce nouveau contrat.

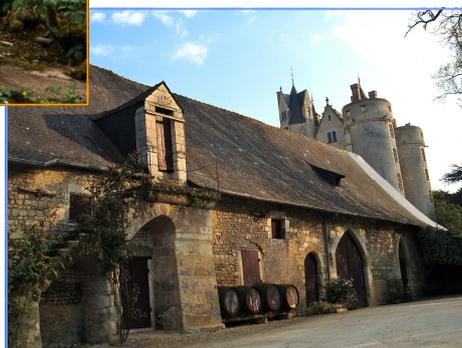


Catherine



Jours des Producteurs

2 Avril	23 Avril
O Lait O Légumes O Miel O Œufs O Pain O Savon	O Champignons O Légumes O Pain O Poisson
9 Avril	30 Avril
O Champignons O Lait O Légumes O Œufs (double) O Pain - Farine - légumes secs	O Confitures-sirops-pâtes de fruit O Lait O Légumes O Miel O Œufs (double) O Pain O Pommes-poirs O Poulet-porc O Veau
16 Avril	
O Agrumes O Légumes O Pain	



Offrez-vous un bio potager

VENTE DE PLANTS
Maraichers, Aromatiques, Fleurs
Vendredi 24 avril
de 9h à 18h
Samedi 25 avril
de 9h à 13h

ESAT Jardin des Plantes
9 rue du Pavé - 49700 Doué la Fontaine

Dates à retenir !

02/04 : Le collectif pour la transition citoyenne 49 – Alternatiba vous invite à une réunion de préparation de la série d'événements prévus en Septembre prochain tout au long de la Loire (Angers, Les Rosiers, Saumur, Chinon et les villages alentour), dont le week-end des 26-27 Septembre constituera le point d'orgue. 20h00 à la MJC de Saumur.

03/03 : Brise-Glace, journée organisée par le lycée viticole de Montreuil-Bellay, village associatif à partir de 18h, et soirée concert à 20h30 à La Closerie.

05/04 : Brocante à cœur, organisée par l'asso Montreuil à cœur, comme chaque premier dimanche du mois, place du marché.

11/04 : Soirée jeux de l'AMAP. Elle aura lieu à la salle des Ammonites. Il n'y a pas grand chose à préparer, puisque c'est la formule de l'auberge espagnole. Etienne apportera les verres et quelques jus de pomme.

18/04 au 04/05 : Un explorateur au Bioparc de Doué-la-Fontaine. Le Bioparc Zoo de Doué-la-Fontaine reçoit un étrange visiteur durant les vacances de Pâques ! L'explorateur loufoque, Lord Afterchèvre revient du 18 avril au 3 mai!

24 et 25/04 : Vente de plants maraichers bio à Doué-la-Fontaine. L'ESAT ouvre ses portes les 24/25 avril et propose une large gamme de plants maraichers et aromatiques bio de qualité pour le plaisir de tous.

26/04 : Printemps du Thouet à Montreuil-Bellay, où vous retrouverez un stand de l'AMAP!

26/04 : Portes ouvertes des chais du château de Montreuil-Bellay. Avis aux amateurs de vins!

Mon jardin lunaire

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	

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

MEMO:

Nouvelle lune le 18/04
Premier quartier le 26/04
Pleine lune le 4/04
Dernier quartier le 12/04
Nœud lunaire desc. le 17/04
Nœud lunaire asc. le 4/04

Lune montante:

En jours « fruits », semez haricots et petits pois. En jours « racines », semez navets hâtifs, salsifis, scorsonères, betteraves, carottes et radis noirs. En jours « feuilles », plantez aromatiques, céleri, salades, gazon.
 En jours « fruits », plantez concombres

Lune Descendante:

et fraisières, repiquez poivrons, piments, aubergines.

En jours « racines », plantez poireaux, betteraves, éclaircissez les semis de carottes.

En jours « feuilles », repiquez les salades sous tunnel, divisez l'oseille, plantez la rhubarbe.

Le conseil du jardinier

Au potager il est l'heure de passer aux semis de tomates, poivrons, aubergines, courgettes et melons.

Continuez les betteraves, carottes, radis, fèves, choux (fleurs, raves, pommés). Attendre le 15 avril pour les choux de Bruxelles. Pour les épinards et haricots, semez sous abris.

Vous pouvez commencer à planter salades, échalotes, oignons de conservation et pommes de terre nouvelles (sous voile en extérieur pour ces dernières). Les pommes de terre de conservation quant à elles attendront fin avril.

Préparation des terrains pour la fin de printemps/été : après les fortes pluies, il est préférable de bêcher pour une bonne aération des sols. A la lune descendante, cassez les engrais verts d'automne (cassez, broyez et intégrez-les dans les sols).

Vendredi saint (18 avril) : évitez tout travail des sol/semis. Laissez travailler les astres !



David L'Hermitault, votre maraicher

Au jardin d'agrément, il faut finir les tailles des fruitiers et treilles, avant le bourgeonnement. Les plus urgents sont vos rosiers.

Pour les mousses sur les greffes : avant apparition des bourgeons, appliquez de la bouillie bordelaise sur les greffes.

Palissage : toujours avant l'arrivée des bourgeons, faites courir vos glycines et autres treilles.

Fruitiers : pliez les branches pour bloquer la vigueur des fruitiers qui donnent trop de fleurs et peu de fruits, voire même coupez une ou deux branches pour créer un stress.

Fleurs : plantez les semis montés sous tunnel, changez les lavandes ; dahlias : grattez le sol pour laisser rentrer la chaleur et aérer la terre ; framboisiers : enlever le bois mort et couper à 50-60cm de haut, sauf si démarrés.

Eric Chouteau, votre apiculteur

Richesses d'amapiens

CONFESSION D'UNE REPENTIE

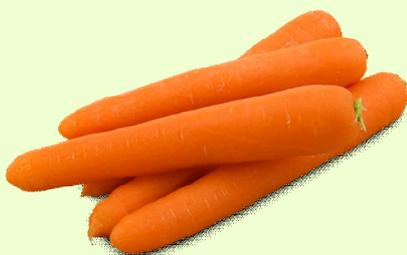
La première fois que je suis entrée dans un magasin bio, poussée par mon mari mais pas très convaincue, je dois bien avouer que je n'ai pas été emballée.

Ma première impression ?

Un magasin sombre, voire triste, moi qui étais habituée aux lumières et aux couleurs qui, je l'ai compris aujourd'hui, sont destinées à créer un état d'esprit favorable à l'achat...

J'ai regardé les fruits et légumes :

J'étais habituée à ça :



Je voyais ça :



Des légumes qu'il faut laver et éplucher et il y avait du boulot avec ces machins pas très réguliers...

L'odeur également m'a gênée, une odeur bizarre de graines... confirmée par les différents produits en vrac proposés et pas du tout mis en valeur.

Les magasins où j'avais l'habitude de m'approvisionner vendent aussi de l'odeur, on sait que ça pousse à l'achat en faisant appel à des souvenirs comparables à la fameuse madeleine de Proust.

Et quand je regardais les prix... c'était quand même bien cher !

Bref, ça n'était pas très tentant et contribuait à renforcer mes préjugés :

bio = pas beau, bio = pas varié, bio = trop cher, bio = pas attrayant...

Depuis, j'ai évolué et je ne suis pas la seule. De plus en plus de personnes comprennent à quel point elles sont hypocritement manipulées par des techniques de merchandising pas très « éthiques ».

Mais les consommateurs ne sont pas les seuls à avoir évolué. Si vous vous rendez dans un magasin bio, vous constatez :

que la différence de prix n'est plus aussi importante (*ça dépend dans quel magasin, je vous l'accorde*),
que vous pouvez acheter le juste poids de ce que vous voulez, et de ce fait ne pas être embêté par des emballages qui encombrant vos poubelles,

que les légumes et les fruits un peu « moches » sont beaucoup plus savoureux que les standards de la grande distribution,

que vous avez plus de choix de produits qu'avant,

que le décor est plus attrayant sans sacrifier aux techniques évoquées plus haut,

que vous avez un véritable contact humain personnalisé avec votre commerçant qui vous reconnaît, vous conseille, voire vous donne des recettes,

que vous pouvez, si l'humour vous prend, plaisanter avec lui et qu'il en est enchanté,

Richesses d'amapiens

que vous y gagnez financièrement car on achète exactement ce dont on a besoin, à l'unité si ça nous convient. Pas de gaspillage, on mange tout, puisqu'il n'y a pas de déception sur le goût, les productions bio étant beaucoup plus savoureuses,
que c'est aussi un acte militant puisque vous achetez des produits sans pesticides et locaux, contribuant ainsi à la lutte contre le dérèglement climatique tout en vous faisant plaisir,
...

Comme beaucoup, nous avons adhéré à l'AMAP de l'OUTARDE où on trouve des produits de grande qualité très abordables, toujours de saison. Cela correspond à nos principes, à notre mode de vie. Nous rencontrons des hommes et des femmes, amapiens ou producteurs avec qui de véritables liens se créent.

Le jeudi après-midi est devenu pour nous un des meilleurs moments de la semaine.

Ce n'est pas seulement un lieu où on s'approvisionne, c'est aussi un lieu de convivialité, de partage avec d'autres amis consommateurs et aussi avec des producteurs avec qui on dialogue, des pédagogues qui nous apprennent tant.

Et ça, j'achète !

Renée

Richesses d'amapiens

COMMENT FAIRE POUSSER UN AVOCAT

Après avoir savouré les avocats de la livraison de Janvier de la coopérative corse ALIMEA, qui livre notre AMAP, je me suis demandé : que faire avec les 3 noyaux qui me restaient ?

Après recherches, j'ai démarré cette « culture », à partir du noyau :

Soit pour en faire une ou deux plantes d'ornement (c'est très joli !)

Soit pour, dans quelques années, savourer des avocats « montreuillais » dont l'avocatier aura su s'acclimater au jardin. Pourquoi pas ?

Je vous fais profiter au fur et à mesure de l'avancement du travail...

Mais avant : un point sur mes semis et repiquages de légumes de Février-Mars 2015 (suite de l'article de la Niouz Letteure de Mars) :



En Mars, j'ai repiqué dans mes « godets » recyclés mes semis de Février : Choux-fleurs et salade



J'ai aussi semé les courgettes, aubergines, poivrons, tomates, concombres et melons... dans mes bouteilles

Revenons à nos moutons : avocats et avocatiers.....

Richesses d'amapiens

Phase 1 – Faire pousser les racines



Après avoir bien lavé et laissé sécher le noyau, y piquer 3 (éventuellement 4) bâtonnets pointus en bois (cure-dents ou brochettes à barbecues).

Elles doivent être placées à environ 1/3 de la base, de manière à laisser les 2/3 hors de l'eau.

Ne pas trop enfoncer pour ne pas blesser le noyau – il va falloir que le tout pose simplement au-dessus de la bouteille ci-contre



Couper une bouteille en plastique transparent à une dimension suffisante pour que la racine puisse se développer (voir photos suivantes).

Faire 3 (ou 4) petites encoches qui accueilleront les bâtonnets de bois

Vous remarquerez, au fond, que le tout doit être mis à l'air, à la lumière..... et au chaud (18-20 °)



Voilà ce que cela donne, avec mes 3 noyaux : un tiers dans l'eau, deux tiers au-dessus.

Vous remarquerez que l'un d'eux comporte 4 piques : il ne tenait pas bien, je l'ai consolidé



Nous sommes **fin Janvier 2015** : vous remarquerez que les noyaux n'ont aucune racine

Richesses d'amapiens

Il n'y a rien d'autre à faire, sinon :

Compléter le niveau d'eau si nécessaire

Changer l'eau régulièrement pour éviter qu'elle ne verdisse

..... et attendre que ça pousse



Nous sommes maintenant **fin février** : vous remarquerez que seul le noyau de droite a produit une racine (entre parenthèses c'était le plus petit !)

En voilà un plan plus rapproché....

Et un gros plan....

Un peu plus tard.....



Nous sommes maintenant **le 16 Mars** : remarquez comme la racine a bien grandi....

Et celles des 2 autres noyaux également, quoique moins vite...

Mais ça pousse, c'est bon !

Richesses d'amapiens

Phase 2 - Transplanter



Nous sommes le **26 Mars** (donc 2 mois pile après le démarrage). La racine atteint presque le fond, une tige commence à apparaître pour l'avocat le plus avancé....
Il est temps de repoter....



Remplir aux trois quarts de terreau de rempotage (ou horticole).
Faire un trou pour la racine (attention, très fragile !)



Retirer les bâtonnets du noyau avec précaution
Déposer très délicatement le noyau sur le lit de terreau, racine en avant
Remplissez la terreau autour du noyau
Faire un premier arrosage (léger)
Tassez



Complétez le terreau tout en laissant la partie supérieure du noyau émergée (on voit bien la tige maintenant)
Il ne reste plus qu'à attendre que cela pousse, bien au chaud, en arrosant régulièrement

Je vous donnerai régulièrement des nouvelles de la pousse de la tige et des feuilles..... ainsi que des deux autres noyaux que je compte repoter le 2 Avril (calendrier lunaire oblige....)

A bientôt.... et bonne culture si vous décidez de vous lancer !

La revue de presse des bonnes nouvelles

Pascal Poot, l'homme qui fait pousser 400 variétés de tomates sans eau ni pesticides

Dans l'Hérault, Pascal Poot a développé une méthode qui lui permet aujourd'hui de cultiver et de sélectionner quelques 400 variétés de tomates bio sans arrosage ni utilisation de produits phytosanitaires. Celui qu'on a pris "pour un fou" inspire aujourd'hui les plus grands chercheurs.

Pascal Poot est producteurs bio de semences depuis 20 ans. Installé sur 3ha à Olmet dans les Cévennes



(Hérault), il conserve environ 450 variétés de tomates (il a créé le "Conservatoire de la tomate") et autres variétés légumières anciennes.

Dans cette région au climat très aride et à la terre pleine de cailloux, Pascal fait pousser des tomates bio. La particularité de sa production : il n'arrose pas les plants, ne les entretient pas, et n'utilise aucun engrais ni pesticide ! Et ses plants produisent jusqu'à 25 kg de tomates chacun !

Eduquer les légumes pour leur apprendre à se défendre eux-mêmes

" Pourquoi les agriculteurs et les jardiniers se donnent-ils tant de mal à cultiver leurs légumes alors qu'à côté les mauvaises herbes poussent facilement sans rien exiger ? "C'est sur la base de ce constat que Pascal a développé une méthode qui lui permet aujourd'hui de cultiver et de sélectionner ses tomates sans arrosage (ou uniquement à la plantation) ni utilisation de produits phytosanitaires. "Tout le monde essaye de cultiver les légumes en les protégeant le plus possible, moi au contraire j'essaie de les encourager à se défendre eux-mêmes" explique Pascal dont le secret est de créer ses propres semences, résistantes à la sécheresse et aux maladies. Cette méthode lui permet d'obtenir des rendements plus élevés qu'en agriculture conventionnelle... et cela en respectant les pratiques de l'agriculture biologique.

Celui qu'on a pris "pour un fou" inspire aujourd'hui les plus grands chercheurs

"Au début on m'a pris pour un fou mais au bout d'un moment, les voisins ont vu que j'avais plus de tomates qu'eux, et jamais de mildiou, en plus, alors les gens ont commencé à parler et des chercheurs sont venus me voir" raconte Pascal Poot dans un reportage très complet sur ses techniques pour le journal *Rue 89* ([lire l'article sur le site rue89.nouvelobs.com](http://lire.l'article.sur.le.site.rue89.nouvelobs.com)).

Catherine

La revue de presse des bonnes nouvelles

La Bio poursuit son développement et accroît son rayonnement auprès des Français.

-6 Français sur 10 consomment bio régulièrement

-1re estimation: le marché des produits bio à 5 milliards d'euros fin 2014

1,1 million d'hectares cultivés en bio en 2014 (+4 % / 2013) - Les Français ont une image positive de la Bio

La Bio est véritablement entrée dans le quotidien des Français. D'après le nouveau Baromètre Agence BIO / CSA de janvier 2015, les Français sont plus nombreux à consommer des produits bio et de plus en plus souvent. En 2014, près de 9 Français sur 10 en ont consommé au moins occasionnellement (88 % vs 75 % en 2013) et 6 sur 10 régulièrement, c'est-à-dire au moins un produit bio au moins une fois par mois (62 % vs 49 % en 2013). La Bio fait désormais partie des habitudes des Français.

Agence Bio- Mercredi 18 février 2015

Les bâches agricoles s'offrent un nouvel habillage !

eMag SUEZ environnement

Publication: 17/03/2015

Dans le département de l'Aveyron, les bâches agricoles usagées profitent d'une nouvelle jeunesse dans les rues de Paris, Lyon, Rennes ou St Etienne... Une chance pour ces films plastiques dont la durée de vie ne dépasse pas deux ans !

Vive le recyclage !

Ce ne sont pas moins de 16 000 tonnes de bâches plastiques que l'usine de valorisation des déchets de SUEZ ENVIRONNEMENT, installée dans la ville de Viviez, réceptionne et transforme en nouvelles ressources chaque année. Elle est la seule en France à assurer non seulement la valorisation de ces déchets, mais aussi leur transformation en sacs poubelles pour les collectivités territoriales. Collecte, déchiquetage, pré-lavage, broyage, lavage, séchage... **pas moins de 10 étapes sont nécessaires pour réaliser ces sacs 100% recyclés et 100 % recyclables.** Bienvenue dans l'ère de l'économie circulaire où les déchets sont des matières premières !

Catherine

Les jubile-papilles de Madame Renée

REPAS DE PAQUES

Pour avril, mois de Pâques, on vous a concocté un petit menu qui a l'avantage d'utiliser des produits de notre AMAP, d'être simple et festif.

Qu'y a-t-il au menu ?

ENTRÉE : PAMPLEMOUSSE AUX CREVETTES

Réalisée spécialement pour vous, une recette simple et qui associe saveur et esthétique. Et vous utilisez des pomelos de votre cagette ALIMEA !



Ingrédients :

1 pomelos par personne + 1 dont vous utiliserez le jus dans la vinaigrette, ½ avocat par personne, 8 belles crevettes cuites par personne

La recette :

Décortiquez les crevettes mais laissez la queue

Pressez un des pomelos et ajoutez au jus obtenu : deux cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Pelez les pomelos à vif (en enlevant la peau et en ne gardant que la chair). Pour moi, ça a été une lutte épique avec ces pomelos, j'avais du jus plein les mains, pas mal aussi sur le sol de la cuisine, mais j'ai gagné !

Otez le noyau des avocats et découpez-les en morceaux. Mettez l'équivalent d'un demi-avocat dans chaque coupe

Recouvrir avec les morceaux de chair de pamplemousse

Arroser chaque coupe de vinaigrette

Décorer avec les crevettes et servez aussitôt !

Les jubile-papilles de Madame Renée

PLAT : ROTI DE VEAU AU LAIT

Une recette ultra fondante, inspirée du magazine MAXI CUISINE.
Pour profiter du veau de Philippe CHAUVEAU si savoureux, cette recette est idéale.



Ingrédients :

Un rôti de veau (900 g à 1 kg pour 4 personnes et je vous assure que vous n'aurez pas de restes).
50 cl de lait
4 gousses d'ail, sauge – thym (ou bouquet garni si vous n'avez pas, mais la sauge convient bien – avis aux amateurs, on en a plein le jardin !)
Un peu de muscade ou de paprika, sel et poivre

La recette :

Dorer le rôti sur chaque face
Ajouter dans la cocotte le lait chauffé au préalable (important pour le moelleux) et laisser cuire 5 mn à feu moyen
Peler et écraser l'ail, ajouter dans votre cocotte avec herbes et épices, saler
Couvrir et laisser cuire 1 heure 15 à 1 h 30 à feu doux (4 sur ma plaque qui compte 9 graduations)
Retourner le rôti à mi-cuisson
En fin de cuisson, ôter le rôti et faire réduire à feu vif la sauce qui reste.
Filtrer puis mixer cette sauce, le lait se décompose avec cette cuisson.
Servir chaud

Nous avons dégusté avec des carottes du jardin, mais un gratin dauphinois, un flan de légumes ou selon votre inspiration, c'est bien aussi.

C'est délicieux, fondant et pourtant je suis « presque » végétarienne !

Les jubile-papilles de Madame Renée

DESSERT : VERRINES CHOCOLATEE AUX ŒUFS DE PAQUES

Parce que tout le monde ou presque aime le chocolat, et que les enfants ne pourront peut-être pas chasser les œufs dans le jardin, un petit dessert pas trop lourd et qui plaira j'en suis sûre.



Ingrédients pour 4 belles verrines : 125 grammes de chocolat noir à cuire, 30 grammes de beurre, 30 grammes de sucre en poudre, 3 blancs d'œufs et 2 jaunes, des crêpes dentelle ou gavottes. Pour le décor, prenez ce dont vous disposez

La recette :

Cassez le chocolat en morceaux et mettez-le dans une casserole votre beurre coupé en parcelles. Chauffez au bain marie tout doucement en mélangeant régulièrement. Bien surveiller

Il faut que votre mélange soit bien homogène.

Quand c'est prêt, y incorporer vos jaunes d'œufs et bien mélanger, vous devez obtenir une crème brillante.

Battez vos œufs en neige et à la fin, ajoutez le sucre.

Incorporer vos œufs en neige, moi j'y ai ajouté une larme d'extrait d'amande amère.

Pour monter les verrines, mettre au fond de chaque récipient une belle louche de votre crème. Emiettez par-dessus des crêpes dentelle. Complétez la verrine avec votre préparation au chocolat.

Et décorez avec des œufs en chocolat !

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 !

Les articles du mois

La théorie des signatures

Un article Wikipedia sur les plantes et les bienfaits identifiables à leur aspect naturel.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_des_signatures

Les plantes sauvages au jardin

Identifiez les plantes sauvages qui envahissent votre jardin, apprenez à les apprécier pour leurs qualités.

<http://www.terrevivante.org/58-la-flore-sauvage-au-jardin.htm>

<http://www.1jardin2plantes.info/categories-plantes/medicinales.php>

<http://www.floramedicina.com/25-plantes-medicinales-connaître>

Les sites du mois

Deux sites intéressants si vous souhaitez vous mettre à cueillette des champignons, dont la saison va commencer!

Education à l'environnement

http://environnement.ecole.free.fr/calendrier_des_champignons.htm

Calendrier pour les champignons communs

<http://www.tachenon.com/Html/calendrier00.html>

Christophe



<http://amapoutarde.hautetfort.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



*Vous êtes porteur d'une expérience intéressante à valoriser?
Vous en connaissez qui méritent d'être rendues visibles?
Vous n'en connaissez pas encore mais vous aimeriez bien
donner un coup de main à un projet constructif ?*

INVITATION

Le collectif pour la transition citoyenne 49 – Alternatiba vous invite à une réunion de préparation de la série d'événements prévus en Septembre prochain tout au long de la Loire (Angers, Les Rosiers, Saumur, Chinon et les villages alentour), dont le week-end des 26-27 Septembre constituera le point d'orgue.

Pour échanger nos idées sur la forme que cet événement pourrait prendre dans le saumurois, nous vous invitons à nous rejoindre

le jeudi 2 avril à 20h00 à la MJC, place Verdun

Merci de faire passer l'information aux personnes qui pourraient se sentir concernées par ce projet.

Il s'agit de montrer les **initiatives locales** en cours (ou à venir!) à l'image de ce qui se passe partout sur la planète pour faire face aux changements climatiques et aux injustices sociales.

Un mouvement est en marche qui, partout, réinvente **nos façons de produire, d'échanger, d'habiter, de nous nourrir, de nous déplacer, d'éduquer nos enfants...**

Chez nous aussi, alors faisons le savoir !

Montrons que, même localement, nous pouvons être
« ce changement que nous voulons pour le monde » !



LE P RINTEMPS
DU T HOUET



26 & 27 AVRIL 2014

MONTREVIL-BELLAY

Offrez-vous un bio potager



VENTE DE PLANTS

Maraichers, Aromatiques, Fleurs

Vendredi 24 avril

de 9h à 18h

Samedi 25 avril

de 9h à 13h

ESAT Jardin des Plantes

9 rue du Pavé – 49700 Doué la Fontaine



croix-rouge française



Humanisons la vie