

## LES RECETTES DU MOIS

UNE SOUPE ORANGE, ZÉBRÉE DE BLANC, BREF : CAROTTE, POTIRON, CRÈME DE COCO

Toujours « tout simple » : faites blondir des oignons, ajouter les carottes et le potiron, coupés en tranches fines. Couvrez d'eau (le volume d'eau dépend de la destination que vous voulez donner à la préparation : soupe ou purée ?). Mixez.

Au moment de servir, laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et dessinez votre œuvre avec de la crème de coco. Vous pouvez ajouter quelques graines de cumin.

cat

## NOUS Y ÉTIIONS POUR VOUS

Exposition "6 MILLIARDS D'AUTRES"

Un projet (pharaonique) de Yann Arthus-Bertrand et de l'association GoodPlanet du 10/01 au 12/03 au Grand Palais, à partir de 12h

Pendant plus de 4 ans, 6 réalisateurs ont parcouru le monde pour recueillir les interviews filmées de plus de 5000 personnes à travers 75 pays. Ils leur ont posé une 40aine de questions sur leur famille, leur vie, l'amour, leurs joies ... dont les réponses sont présentées par thème dans le cadre de l'exposition.

Je vous recommande d'y arriver tôt pour en profiter un maximum.

Un DVD est disponible mais il ne couvre pas tout le projet. Son contenu est passé le 12/01 sur France 5  
Raphaëlle

## DES NOUVELLES DU RÉSEAU

RAPPEL : MAIL DE STÉPHANE T. - NOTRE EX-TRÉSORIER

Une pétition en ligne a été lancée pour exprimer son opposition au projet de circuit de formule 1 qui est prévu sur un emplacement agricole sur lequel le réseau des AMAP d'Île-de-France portait son projet de ferme couveuse bio.

## DES NOUVELLES DE NOTRE AMAP

Une fois n'es pas coutume

MESSAGES DE SABINE - NOTRE PRÉSIDENTE

### Distribution:

Les distributeurs qui se sont inscrits pour une date donnée sont invités à venir la semaine précédente, à la fin de la distribution, pour prendre leur panier et du même coup récupérer la clé; cela évite qu'il y ait "un responsable de la clé" qui soit obligé de venir en début de distribution et de rester jusqu'à la fin pour prendre la clé. De plus, les distributeurs sont invités à noter sur "la feuille de présence" qu'ils reçoivent avant la distribution le nom des 2 distributeurs présents ce jour-là, le contenu du panier et les coordonnées des éventuels passants intéressés afin de mettre régulièrement à jour la liste d'attente ainsi que le nom des nouveaux distributeurs qui s'inscrivent ce soir-là. Ils sont invités à communiquer ces informations sur google.docs pour les dates de distribution et pour le reste à les communiquer pour l'instant à Sabine par mail à [sabine.jourdan@wanadoo.fr](mailto:sabine.jourdan@wanadoo.fr)

GRAINES DE COURGE GRILLÉES

Récupérer les graines, retirer les filaments autant que possible. Les laisser sécher à l'air pendant 24-48h.

Frotter les graines entre les mains pour retirer le reste de filaments déséchés.

Faire griller quelques minutes au four (attention, ça peut sauter comme du Pop-Corn).

Sortir de four et mettre un peu d'huile d'olive et de sel.

Garder dans un bocal et servir en apéro.

Raphaëlle



Encore un numéro très dense ce mois-ci.

Vous y retrouverez dans le désordre : le légume du mois : la citrouille, le magnifique tableau du mois, le Compte-rendu de l'AG de votre AMAP ou encore le mot de notre Présidente.

Comme toujours, n'hésitez pas à nous contacter pendant les distributions en demandant Catherine LM, Pierre, Gilles ou Raphaëlle.

## LES DISTRIBUTEURS DU MOIS

13/01/09      Emmanuelle      Guillaume

20/01/09      Raphaëlle      Jonathan

## LA PHOTO DU MOIS

27/01/09      Baptiste      Ksenia

Il eût été beaucoup trop facile, pour illustrer le dossier citrouille de la Feuille de Choux de ce mois, de faire appel au folklore d'Halloween ou à la tradition Walt Disney. L'équipe de rédaction de votre mensuel préféré a choisi plutôt de renouer avec les racines breughélienne de l'esprit AMAP. Cette représentation d'une distribution de soupe au potiron par un vaillant maraîcher du XVIe siècle lors d'une réunion hebdomadaire des membres de l'association nous a semblé convenir à merveille.



### Certification bio:

Récemment certains d'entre vous se sont demandé si les légumes de Loïc étaient bio : une AMAP n'est pas nécessairement bio comme le stipule la charte mais les pratiques doivent être respectueuses de l'environnement (pas d'engrais chimiques etc.). la certification bio est une démarche, payante, qui prend 2 à 3 ans et qui doit être demandée par l'agriculteur. Quand il a commencé comme maraîcher, Loïc a fait cette demande de certification et il vient de l'obtenir. Les légumes de l'AMAP des Feuillantines sont donc officiellement bio mais pas les pommes (qui viennent d'une autre exploitation et qui sont traitées).

### Nouvelle année :

pour fêter la nouvelle année et inaugurer les mardis "théma" c'est-à-dire le 3ème mardi du mois réservé au fonctionnemnt de notre AMAP (cf le compte-rendu de l'AG à lire dans cette même feuille de chou), nous vous convions à un pot le mardi 20 janvier à partir de 19h30, au bar de La Clef ; l'AMAP se chargera des boissons mais vous êtes invités à apporter quelque chose à manger pour compléter.

## LE LÉGUME DU MOIS

LA CITATION

« Je préférerais m'asseoir sur un potiron et le posséder bien à moi que d'être à plusieurs sur un coussin de velours. »

Walden ou la vie dans les bois (1854) Citations de Henry David Thoreau

LE LÉGUME : POTIRON
De son petit nom : Cucurbita maxima, de la famille des Cucurbitacées.

Originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud. Cette plante n'a été introduite en Europe qu'après les voyages de Christophe Colomb en Amérique, comme toutes les courges (Cucurbita). En argot parisien, les « potirons » désignent les jurés des cours d'assises Selon la revue de l'Agence Fruits et Légumes Frais, Walt Disney a alimenté la confusion : dans son dessin animé Cendrillon, la fée transforme un potiron en un magnifique carrosse, alors qu'elle-même, comme dans le texte original du conte de Charles Perrault, parle d'une citrouille. Charles Naudin fit la distinction entre les différentes espèces, vers 1860, distinguant déjà 20 variétés de potirons.

Parmi les plus courantes :

On peut distinguer trois sortes de variétés : Le potiron classique, gros fruit côtelé, orange ou rouge (Rouge vif d'Étampes), à la chair orangée et aqueuse. Le potimarron en forme de poire (piriforme), de couleur rouge brique, à la chair jaune et farineuse, au goût de châtaigne. Il était d'ailleurs appelé « courge châtaigne ». Le giraumon, à la forme et aux couleurs très particulières.

Le plus gros récolté pesait 600 kg ; de quoi passer l'hiver !

Les potirons se récoltent à complète maturité et se consomment cuits. On peut les préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en tarte, en tourte, en confiture....., voire en glace.

Tout est bon dans le potiron

Sa densité nutritionnelle élevée en fait un légume à consommer régulièrement dans le cadre de la prévention des cancers ou des maladies cardio-vasculaires. Le potiron contient 95,6 % d'eau. Il peut se conserver sans difficulté de six mois à un an dans un endroit frais et sec.

Lucie DLM

### COMPTE-RENDU DE L’AG DU 03 DÉCEMBRE 2008

1ère version : Raphaëlle. Complété par Cat

LE RAPPORT FINANCIER

Le rapport financier est lu en détail par les participant-es.

- Les adhésions

L’AMAP a eu 86 adhérent-es en 2008 (18 inscriptions en Mai et 68 en Novembre)
La gestion des demi paniers étant compliquée, leur nombre a été restreint pour la nouvelle saison et il n’y en a plus que 16.

L’AMAP des Feuillantines reverse une partie de ses adhésions au réseau des AMAP IDF. En contrepartie, le réseau nous assure en responsabilité civile et sert de plate forme organisationnelle et de communication.
Question à poser à l’AMAP Ile de France (via notre correspondant, Stéphane Thiers) : à quelles actions est affecté l’argent donné par l’AMAP des Feuillantines ?

- Les dépenses

Le compte en banque est créditeur, il est donc prévu de faire quelques dépenses :

- nourriture/boisson pour les pots,
- 2 balances supplémentaires (numériques ?)
- 3-4 pots pour balances pour tacher de limiter l’attente devant la balance quand une personne se sert en emportant le pot,
- 2 couteaux,
- 1 autre boîte,
- 1 classeur pour ranger les documents.

- Débat sur la durée des saisons

Actuellement les saisons sont de mai à novembre et de décembre à avril. Interrogation sur l’opportunité de passer à deux saisons sur une année civile.
Décision : à voir avec Loïc

- Débat sur l’augmentation du prix des paniers
Faut-il suivre l’inflation (quand les salaires ne suivent pas toujours) ? Serait-ce une façon d’inciter Loïc à investir dans des semences « bio » plus coûteuses.
Décision :A chaque nouvelle saison, penser à demander à Loïc s’il souhaite augmenter le prix du panier.

- Vote du rapport financier

Le rapport financier est adopté à l’unanimité des personnes présentes (0 abstention)

RAPPORT D’ACTIVITÉ

- Des actions de « communication » sur l’AMAP
En cours d’année, quelques représentant-es de l’AMAP ont participé à la journée des associations du 5ième,
Et à la journée des associations sur le parvis de l’Hôtel de Ville pour le compte du Réseau IDF.

En outre, de façon informelle, Sabine (notre présidente) a été sollicitée à plusieurs reprises par courrier ou par téléphone (par des étudiants, un traiteur, un boucher Bio ou encore le Maire du 5ième). Ceci indique entre autre que les AMAPs sont de plus en plus connues et nous nous en félicitons. Afin de nous faire connaître d’avantage, il ne faut pas oublier que la distribution est également un

moment de communication avec les passant-es curieux-ses. Afin de faciliter cet échange un document de présentation des AMAP a été rédigé et peut-être remis au passant-es.

Le rôle des distributeurs-trices étant parfois pris comme une contrainte plutôt qu’un moment de partage, un groupe de travail va se retrouver pour donner une meilleure visibilité sur cette activité qui fait partie des « contraintes » des adhérent-es.

- Un déménagement

L’AMAP a déménagé de son précédent lieu de distribution (le trottoir devant Artisans du Monde) pour le couloir du centre de la Clé en cours de saison de Mai à Novembre 2008. Ceci a engendré la perte d’adhérent-es qui ont trouvé le nouveau lieu de distribution trop loin de leur domicile. Celles et ceux qui sont resté-es apprécient le nouveau lieu qui permet une distribution au chaud même en hiver, et l’organisation de réunions plus fréquentes dans la partie « bar » de la Clé.

Ce lieu alternatif, cinéma d’art et d’essai nous permettra peut-être aussi d’organiser des projections de films autour des thèmes écolo.
A faire : se renseigner sur la faisabilité de telles projections.

- L’accueil des nouvelles personnes adhérentes
Le 30 octobre a eu lieu la réunion d’accueil des nouveaux adhérents. Les ancien-nes adhérent-es étaient nombreux-ses pour cette réunion en faisant un moment de rencontre très agréable.

- Les Achats déjà réalisés

Le DVD l’Homo-Amapien est à la disposition de toutes et tous. S’il n’est pas déjà emprunté, il se trouve dans la boîte de l’AMAP. Un livre est également à votre disposition, ainsi qu’un manuel à destination des paysans qui souhaitent s’installer en AMAP. N’hésitez pas à demander à un membre du bureau de vous les réserver s’ils sont déjà pris.

- La question des nouveaux contrats

Un nouveau contrat est en cours de signature pour du Jus de Poire. Le producteur sera présent le 08/12/2008 pour celles et ceux qui ont déjà signé. Un prospectus pour de la viande va être mis sur le site. Si les adhérent-es sont intéressé-es, il faudra trouver une personne pour s’occuper de ce nouveau contrat.

Un apiculteur présent sur le marché d’Edgar Quinet peut venir proposer du miel.

Afin de ne pas créer trop de contrats annexes, il est proposé de voir avec les producteurs s’ils acceptent de venir faire « connaître leurs produits » lors des distributions du mardi. Les adhérents qui ne souhaitent auraient alors la possibilité de goûter -et d’acheter- les produits qui les intéressent. Une question reste en suspend, « avons-nous le droit d’acheter sans signer de contrat avec le producteur ? »

- La question des paniers solidaires

Quelle est la meilleure façon de mettre en place des

paniers solidaires. Après un débat, la question est renvoyée à un ‘Théma’ du mardi consacré à cette question.

LE WHO’S WHO DE L’AMAP

La présidente reste pour cette saison encore Sabine
Le poste de trésorier est à pourvoir : Luca accepte de remplacer Stéphane, notre trésorier qui désespérait de passer la main. Il est élu à l’unanimité.
Le contrat avec Loïc par Alexis
La liste d’attente est gérée par Emmanuelle
Les distributions par Sylvie, Sabine et Raphaëlle
Le bulletin par Catherine, Raphaëlle, Gilles et Pierre S.

Les sorties à la ferme par Raphaël

La refonte du site par Lumi

Le groupe solidarité par Philippe, Lumi et Mylène

Les relations AMAP Ile de France par Stéphane T.

Les questions à Loïc par Stéphanie

Un annuaire serait le bienvenu ; dans lequel pourrait apparaître les noms, prénoms, adresses et numéros de téléphone des adhérents qui le souhaitent.

La liste de diffusion doit être mise à jour car de nombreux inscrits ne font plus partie de l’AMAP.

LES PROPOSITIONS

- Les Thémas : réunion mensuelle, le 3ième mardi du mois pourrait avoir lieu en // de la distribution (voir avec Jean-Pierre (responsable de la CLEF) si cela est possible en fonction de la disponibilité du « bar ».

Sujets à aborder (dans le désordre) :

- le rôle des distributeur-trices : rédaction d'une fiche « vous allez être distributeur-trice... », penser ensemble l’importance de cette fonction « de lien » au delà de l’organisation matérielle de la distribution.
- l’amélioration de la distribution : achats d’un couteau, de vestes pour les distributeurs, ajout d’une colonne « a déjà distribué » pour s’assurer que tout le monde distribue une fois dans la saison, gestion des demi paniers, Hors réunion : achat d’un agenda pour que la liste des distributeurs reste sur place)
- La feuille de chou. Traditionnellement la réunion de composition de la FDC se fait... au café. Pour encourager la participation et trouver d’autres rédacteur-trices, nous prévoyons un ‘Théma’ : La Feuille de chou en direct !
- le changement des dates de début de saison pour coller à l’année civile (1ière saison de Janvier à Juin et 2nde de Juillet à Décembre). Un problème apparaît déjà : la difficulté de commencer une saison au début des vacances scolaires. (cf supra)
- les DVD à acheter
- Les nouveaux contrats et/ou la découverte de produits autour d’une dégustation et vente libre sans pré commande
- le groupe Solidarité
- les questions à Loïc
- le nouveau site de l’AMAP des Feuillantines