

## > Faisons connaissance avec...



... **Delphine Peretti** est une Argenteuillaise de souche. Avec son petit frère Maxime, ils ont fait leur scolarité à l'école PVC (Paul Vaillant-Couturier, écrivain, journaliste et co-fondateur du PCF). Comme beaucoup d'enfants, elle a fréquenté le conservatoire, en piano et en danse.

Très concernée par la nature et surtout les animaux, Delphine a fait trois ans d'internat dans un lycée agricole en Normandie. Malgré une velléité de devenir garde-chasse à cheval, elle a passé un bac STAE (sciences des technologies agricoles et environnement) avec la spécialité vache laitière – oui, ça existe ! Son premier job d'été, dans l'hôpital où travaillait sa mère, la mènera à l'école d'aides-soignants. Parallèlement, Delphine étudie à l'école de soigneur animalier dans le Lot ; c'est à cette époque qu'elle fait un stage au zoo de Beauval (à peine quatre cents bornes). Ensuite, elle est vendeuse en animalerie près de trois ans ; mais le contact avec les animaux sauvages lui manque et elle travaille (bénévolement cette fois) au parc animalier « la Vallée des Singes » dans la Vienne, ce qui lui ouvre les portes du parc de Thoiry avant quelques autres jobs d'intérim.

Forte de son expérience avec les animaux, elle s'est sentie à l'aise et surtout utile avec les humains. À l'hôpital,

elle a travaillé dans les services de chirurgie viscérale et d'oncologie. Aujourd'hui, Delphine est aide-soignante en HAD (hospitalisation à domicile) ; elle intervient à domicile pour les cas de cancer et les soins palliatifs. Elle voit cinq patients chaque jour, de vingt minutes à une heure et demie, dans les Hauts-de-Seine, un peu en Seine Saint-Denis et surtout à Paris.

C'est un boulot difficile, physique, avec beaucoup de prévention (par exemple, éviter les escarres !), de psychologie, de gestion de la mort (elle est l'interface directe avec les familles). Un boulot payé au SMIC, ce qui est proprement ahurissant et qui révèle l'état dans lequel notre société considère ses malades, ses vieux et les personnes qui s'en occupent.

Il y a une dizaine d'années, Delphine part au Togo en vacances ; elle y plante des arbres et y rencontre le futur père de sa fille. Mathilde aime accompagner sa maman à l'AMAP pour y aider à la distribution. Avant, elles achetaient les produits les moins chers, ce qui ne leur convenait pas du tout. Avec le ras-le-bol de mal manger, une cousine de Chambéry lui parle des AMAP. Elle nous a rejoints il y a une petite année avec l'intention de mieux se nourrir. Passée quelques fois au Collectif (tous les deuxièmes jeudis après la distribution), elle n'est pas encore prête à s'investir plus, surtout à cause de ses grosses journées. Mais c'est une question d'organisation qu'elle saura gérer en temps voulu.

Dans le quartier Orgemont, Delphine cultive un tout petit bout de terrain laissé libre par le propriétaire. Fraises, radis et fleurs font sa fierté.

## > Histoire de légumes !



### Le poireau, un légume très ancien

Il était apprécié des Égyptiens et des Romains. Ainsi, on sait que le grand pharaon Chéops offrait des bottes de poireaux à ses meilleurs guerriers. Néron était surnommé le « porrophage » car, se voulant poète et chanteur, il en consommait de grandes quantités pour s'éclaircir la voix.

[Porrophage] = mangeur de poireaux

Sources : tiré d'un document d'Aprifel (agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais).

### Histoires d'amitiés

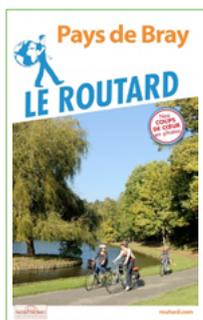
Le poireau aime la compagnie du céleri à côtes. Ils se protègent mutuellement de la lumière et contribuent à leur blanchiment respectif.

Plus besoin de produits chimiques, la carotte et le poireau se protègent mutuellement. La mouche et le puceron ne supportent pas l'odeur du poireau, due à sa forte teneur en soufre (c'est pour cela que nous pleurons en les épluchant). La carotte lui rend la pareille en l'éloignant du ver.

### Connaissez-vous ?

**Le poireau perpétuel** est un légume ancien, donc l'ancêtre de nos poireaux classiques. Il est plus petit, plus fin et surtout plus goûteux. C'est uniquement le vert qui se déguste. En le coupant régulièrement, il repousse tout autant.

## > Coup de cœur...



### Connaissez-vous le pays de Bray ?

Depuis cette année cette région a son Guide du Routard et parmi les meilleures adresses se trouve celle du **Pain d'Hervé**. Et si nous nous rendions

chez notre boulanger préféré et découvrir sa région ; prêts à organiser cette sortie ?

Un petit mot à l'AMAP : [argenteuilamap@gmail.com](mailto:argenteuilamap@gmail.com) ou mieux venir à une réunion du Collectif pour en parler.

<https://www.lepaindherve.fr>

**Le Pain d'Hervé** : 26, route Nationale, Les Landrons, 60650 Espaubourg. ☎ 03-44-80-55-05. ● [lepaindherve.fr](http://lepaindherve.fr) ● Sur la N 31, à env 5 km au nord du Coudray (et 8 km de Saint-Germer). Lun-ven 6h30-19h30, sam 7h30-18h30. Boulangerie réputée pour la qualité de ses pains pétris et façonnés à la main, à base de farines issues de l'agriculture biologique. Sandwichs et snacks à consommer sur place ou à emporter. Une adresse précieuse pour les cyclistes et les randonneurs.

## > Agenda

### Quelques dates pour la rentrée

#### Samedi 7 septembre

Forums des associations.

#### Judi 19 septembre

Fête des possibles avec une porte ouverte autour d'un apéro.

Si vous pouvez apporter votre aide à ces deux événements, nous vous enverrons un planning pour vous inscrire. Merci.

## > Recette de saison

Les stars du panier de l'été sont la tomate et la courgette. Une recette simplissime à faire pour l'apéro, le pique-nique, en repas principal avec une salade de tomates... Le gâteau peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

### Vous avez besoin de :

- 225 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 15 cl d'huile d'olive
- Une belle courgette ou deux petites
- Des olives (noires, vertes ou violettes)
- Un fromage de chèvre frais

### C'est parti, top chrono !

- Versez dans un saladier la farine et la levure et mélangez puis creusez un puits.
- Ajoutez les œufs et délayez avec l'huile d'olive.
- Lavez-les courgettes et râpez-les.
- Coupez le fromage de chèvre en petits morceaux.
- Mélangez les courgettes râpées et le fromage de chèvre à la pâte.

- Beurrez un moule (à cake, à savarin) farinez-le et versez-y la pâte. Enfourez et laissez cuire 30-40 mn à 175°.

**Pour un gâteau plus parfumé, ciselez du basilic et préparez (ou achetez) des tomates confites et mélez-les à la pâte !**

Bon appétit !



Gâteau du soleil

## > Des applications pour vous aider à mieux consommer responsable

### Pour lutter contre la malbouffe

Soutenu par les associations de consommateurs européennes, l'indicateur **Nutri-Score** **A B C D E** visible sur les emballages vous renseigne sur la qualité nutritionnelle d'un aliment transformé, boissons comprises. Les industriels et les distributeurs n'ont aucune obligation de le mettre, certains groupes agroalimentaires\* (Coca-Cola, PepsiCo, Mondelez, Unilever) utilisent le *Evolved Nutrition Label (ENL)* pour contrecarrer l'indicateur européen ; très défavorable puisque leurs produits sont classés en D ou E dus à leur teneur importante en sucres, gras ou sels. Leur méthode de calcul est basée sur une portion que chacun définit et non sur 100 gr comme le Nutri-Score.

\*En 2017/2018, Mars et Nestlé se désolidarisent de cet indicateur au profit du Nutri-Score.

### Scannez et mangez mieux !

Les applis (gratuites) utilisent l'indicateur Nutri-Score et proposent un produit alternatif de meilleure qualité comme la plus connue **Yuka**. D'autres vont plus loin dans l'analyse nutritionnelle d'un aliment transformé, certaines sont très engagées militantes, collaboratives et citoyennes.

En voici quelques unes :

**Scan-Up**, elle utilise en plus l'indice **Siga** qui évalue le niveau de transformation des produits et propose d'être cosomm'acteur en créant la recette d'un produit idéal auprès d'un distributeur, d'un industriel ou d'une nouvelle marque. L'avancée du produit est mise à jour à chaque étape, elle est élaborée en fonction des exigences des consommateurs.

**Open Food Facts** est une base de données de produits de consommation alimentée par et pour tout le monde. Elle répertorie les ingrédients, les allergènes, la composition nutritionnelle, l'empreinte carbone... elle utilise en plus l'indice **Nova** pour évaluer les aliments transformés et ultra-transformés.

**BuyOrNot** vous aide à acheter éthique et responsable en vous informant de l'impact sur l'environnement et sociétal de l'entreprise. Elle dénonce les pratiques de certaines multinationales et signale les campagnes de boycott en cours auxquelles vous pouvez participer et suivre l'évolution. C'est aussi une association l-buycott et une plateforme l-buycott.

<https://buyornot.org/BuyOrNot>

**Kwalito** est adaptée aux personnes ayant un régime spécifique et sujettes aux intolérances alimentaires.

Si vous êtes utilisateur d'une application et vous souhaitez écrire un article pour la prochaine AMAPette sur ce sujet, un petit mot ici :

[argenteuilamap@gmail.com](mailto:argenteuilamap@gmail.com).

BEL  
ÉTÉ



Amis amapiens,  
si vous avez une âme de rédacteur/dessinateur en ébullition, vous pouvez vous joindre à nous pour l'élaboration d'une AMAPette !  
Il suffit d'envoyer un petit message à l'adresse :  
[argenteuilamap@gmail.com](mailto:argenteuilamap@gmail.com)