



n°1 Juin 2014

L'amapette

Laissez pousser vos commentaires sur



> Portrait



> Petit rappel !

En 2009 a été créée l'AMAP* d'Argenteuil, qui compte à ce jour 80 adhérents. Outre le développement de l'association, le bureau accompagne et s'investit dans de multiples projets durables et solidaires.

Projet de reconquête maraîchère, création d'un collectif avec EVA (Environnement et cadre de Vie à Argenteuil) membre du collectif de la plaine, Jardins partageurs, Colibris... et tutti frutti.

Les membres du bureau, bien que dotés d'une grande disponibilité et forts de cinq années d'ubiquité, auraient bien besoin d'une relève. À vot'bon cœur M'sieur Dame, c'est aussi notre responsabilité d'adhérents !

Vous pourrez vous manifester lors de l'Assemblée générale de l'AMAP.

> **Le vendredi 13 juin 2014 - 19h15 - 40 rue Paul-Vaillant-Couturier.**

*AMAP : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

> À vos agendas !

Visite de la ferme et de la production d'Yves et Florence Flandre.

Ils viennent de l'Oise pour acheminer les fruits et légumes jusqu'à l'AMAP tous les jeudis.

Ce dimanche 29, c'est au tour des amapiens de faire le chemin (inscriptions nécessaires). **Inscriptions lors des prochaines distributions.**

Lieu - Hameau de Rieux, canton de Grandvilliers (60) - 1h30 de route environ à partir d'Argenteuil. Un repas est prévu sur place à 13h00.

> **Rendez-vous - 12h00 à la ferme ou 10h30 à Argenteuil pour le co-voiturage. Co-voiturage, coordination & inscriptions jusqu'au 19 juin, contacter Djazia : djazia@gmail.com / 06 51 72 11 06**

> Coup de cœur !

Corinne Gouget, Additifs alimentaires danger Éditions Chariot d'Or, 2014, 15^e édition

L'auteur récidive pour la quinzième fois avec la mise à jour de ce petit précis précieux qui fait le point sur les additifs, colorants, exhausteurs de goût et autres friandises codées sur les étiquettes.

Plus de cent pages consacrées aux « E » en tous genres, E 471, E 507 (acide chlorhydrique utilisé comme acidifiant, si, si !), l'aspartame ou le glutamate monosodique. Corinne Gouget sévit aussi en vidéo, jetez un œil sur Youtube.

L'AMAPETTE CHARCUTIE
UN DESSINATEUR
UN BAN Y'ESPÈRE...



© BOB

“ L'homme qui a pesé plus de 2 TONNES* de pommes de terre ”

Si l'on vous dit : **distribution**

+ **pommes de terre**

+ **pesée**

= **Jean-Michel !**

Cet Argenteuillais de naissance est amapien depuis le début, présent à toutes les distributions, il ne lâche jamais son poste patate ! Pourquoi ? Par galanterie. En effet, il fait cela pour ne pas fatiguer et abîmer les mains des dames. Mais son implication ne s'arrête pas là. À chaque distribution, il consigne par écrit le poids et tous les fruits et légumes du panier, imaginez le nombre de cahiers remplis depuis plus de 5 ans que l'AMAP existe !

De plus, il est le gardien des clés du local, sans lui nous sommes fichus.

Les patates, il les aime à l'eau ou rissolées.

En plus de l'AMAP, ce retraité très actif s'investit aux Restos du Cœur et dans l'association EVA (EVA Environnement et cadre de Vie à Argenteuil).

Faites comme Jean-Michel, ayez la patate !

* Sources :

JMP (et là, toi amapien, tu peux toujours dire que tu fais des altères tous les matins !).

BVBDF - Bureau des Vérifications Bande De Filles (et là, les muscles de Jean-Michel ce n'est pas de la guimauve !).

Assemblée générale

**Visite à la ferme
d'Yves et Florence**

**vendredi
13 juin**

**dimanche
29 juin**

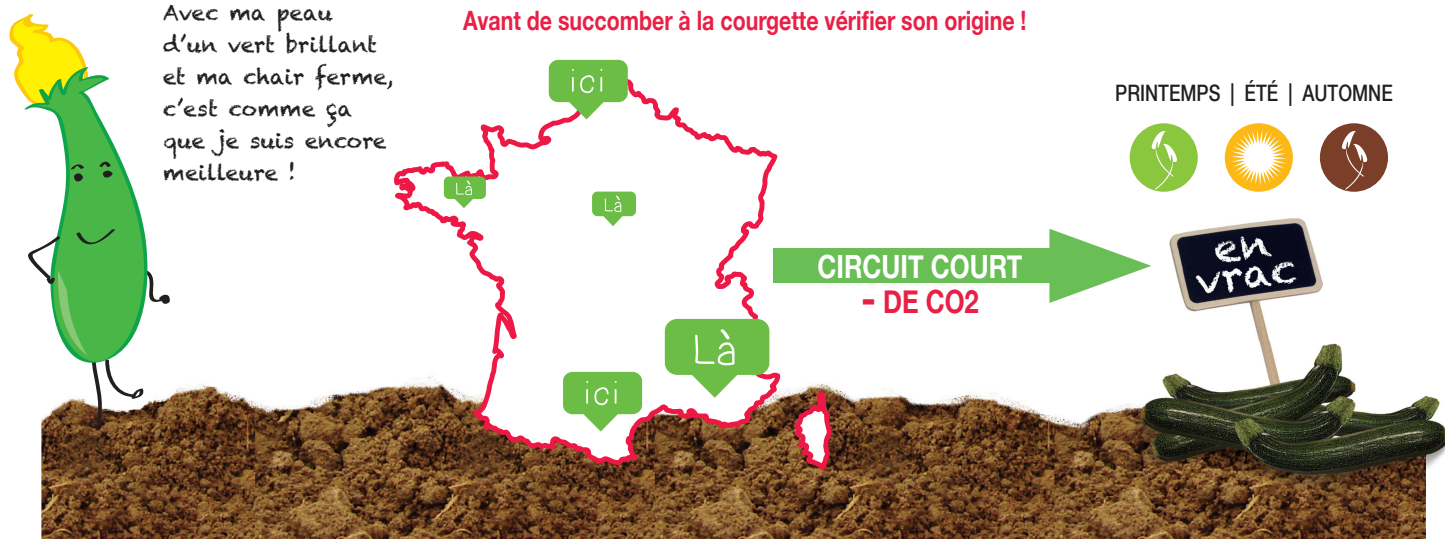
LA COURGETTE PASSÉE À LA MOULINETTE DE GAËLLE...

Nom commun	courgette
Famille	cucurbitacées
Origine	Amérique
Mode de consommation	fruit non mure, cru ou cuit
Mode de conservation	8 à 10 jours dans un endroit sec et ventilé ou 4 à 5 jours dans le frigidaire

Je suis généreuse, oui je crois. J'ai pour habitude de germer assez vite et de donner beaucoup de fruits. Très digeste car composée à 95% d'eau et beaucoup de fibres, je contiens aussi des antioxydants qui prennent soin de votre corps, à condition d'être crue ou légèrement cuite sans épluchage ! Vos papilles pourront se régaler de mai à septembre si je viens de France (surtout région PACA, puis Languedoc-Roussillon et enfin Nord-Pas-de-Calais !).

Pour être toute l'année en grandes surfaces ou sur vos étals, je suis parquée sous serre avec chauffage obligatoire pour accélérer ma croissance. Je viens de loin (Maroc, Espagne, Italie...), peu de chance de m'envoyer en l'air : 1% des volumes de légumes circule par avion. Ce sont surtout des camions souvent climatisés car pour conserver ma splendeur j'exige une température de 8 à 12°C, donc été comme hiver si je suis importée je bénéficie de la climatisation ! Vous me trouverez en vrac, en filet ou totalement emballée. Si vous cherchez les bios c'est souvent celles qu'on emballe ! Enfin, je suis si forte que des chercheurs ont trouvé que j'étais capable d'absorber des molécules hydrophobes (qui fuient l'eau) que moult plantes ne pouvaient absorber, ces molécules proviennent du DDT (insecticide) !

Avant de succomber à la courgette vérifier son origine !



...ET CUISINÉE PAR HERVÉ.

> Fleur de courgette farcie à la ricotta et au basilic.

Un grand merci à Hervé Jouanneau, notre amapien cuisinier.



Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 à 20 mn

Ingrédients

Fleurs de courgette	6
Œuf	1
Ricotta	250 g
Huile d'olive	10 g ou une c à s
Tomates confites	5 g
Basilic	15 g
Ail	1 petite gousse
Sel	1 g ou une pincée
Poivre	

Préparation

Dans un bol ou saladier, verser la ricotta, ajouter l'œuf, l'huile d'olive, l'ail et le basilic finement hachés, la tomate confite en fine brunoise «petits dés», le sel et le poivre.

Mélanger le tout.

Laver soigneusement les fleurs de courgette, retirer délicatement le pistil de l'intérieur.

À l'aide d'une poche à douille ou d'une petite cuillère, farcir les fleurs de courgette.

Bien garnir.

Mettre les fleurs de courgette dans un plat.

Préchauffer votre four à 180° et enfourner les fleurs de courgette avec un peu d'eau dans le fond du plat, 25 à 30 minutes.

Suggestion

Les fleurs de courgette peuvent être servies sur un lit d'épinards blanchis assaisonnés à l'huile d'olive, en accompagnement d'une pièce de veau rôtie ou poêlée.

