



n°4 Mars 2015

# L'Amapette

Laissez pousser vos commentaires sur



## Fin janvier, nous apprenions qu'Yves Flandre, pour raisons de santé, ne pourrait plus assurer les livraisons de l'AMAP.

Comme écrit dans le mail du 5 février aux adhérents, « nous sommes partis à la recherche de solutions alternatives et sommes en mesure de vous proposer à partir de début mai un nouveau partenaire ».

Nous organiserons un petit événement convivial pour remercier Yves et sa famille pour les 6 années passées ensemble.

Avec notre nouveau partenaire, nous conservons la démarche bio, le prix du panier ne change pas, la variété des produits augmente, la distance est considérablement réduite.

### > Portrait



Situés à une quinzaine de km d'Argenteuil, **LES JARDINS DE CONFLANS** couvrent 5 ha. Ils sont gérés par l'Association ACR : « Vous avez besoin de légumes, ils ont besoin d'un travail. Ensemble, cultivons la solidarité en préservant l'environnement. ».

Il existe 2 autres jardins gérés par ACR : Pontoise et Les Mureaux. Les 3 structures assurent une diversité par la complémentarité dans la production et la distribution des produits.

**Le principe des contrats ne change pas** : chaque adhérent de l'AMAP règle sa part à notre trésorier par chèque libellé « **ACR Jardins de Cocagne Conflans** ».

Durant l'année, 4 semaines ne seront pas livrées : 1 semaine au moment des fêtes de fin d'année, suivie d'1 autre en début d'année, et les 1<sup>ères</sup> semaines des vacances de février et de Pâques.

**Le prix du panier est maintenu à 14 €**, soit 1 € de plus que le panier simple des Jardins de Cocagne de Conflans. **L'euro supplémentaire garantira aux adhérents du Panier d'Argenteuil un produit du terroir chaque mois.**

**La livraison est maintenue le jeudi et nous conservons le principe du déchargement par les adhérents.**

Nous continuerons de proposer des produits complémentaires : boulangerie, œufs, yaourts, fromage, chocolat, bière miel, huile, viande, volailles, fruits de mer, bonbons, moutarde, jus de fruit, confitures...

## JARDINS DE COCAGNE

Inspiré d'un modèle suisse auquel a été ajouté un volet social, c'est en 1991 que naît le premier Jardin de Cocagne, dans le Doubs. En 1999, les Jardins de Cocagne se dotent d'une structure

d'envergure nationale pour répondre au besoin de développement, d'animation et de coordination de leurs actions : le réseau Cocagne.

Pour faire face à des demandes de plus en plus importantes de particuliers, d'associations, de collectivités, qui souhaitent monter ce type de projet, une stratégie d'essaimage est mise en place dès 1994. L'essaimage consiste à dispenser conseil et assistance aux porteurs de projet de Jardins de Cocagne, en France et en Europe, et à développer des expérimentations nouvelles.

### **Agir Combattre Réunir**

Depuis 1997, l'Association ACR vient en soutien à des hommes et des femmes éloignés de l'emploi à travers des actions de formation pour une réinsertion. L'activité de maraîchage biologique fait partie de ses champs de compétences.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**COCAGNE** : La cocagne était la boule de feuilles écrasées et compactées à la main par les cultivateurs de pastel. Elle était ensuite mise à sécher et vendue aux fabricants de teinture à un cours tellement élevé que toute la filière du pastel devint extrêmement riche. Cette zone de culture se trouvait dans le triangle Albi-Carcassonne-Toulouse, qui devint le pays de cocagne.

### **Les produits proposés**

Voici les produits prévus pour ce début de saison (après août, un nouveau planning suivra, notamment avec des fruits) : rhubarbe, salade (frisée, chicorée, pissenlit, pourpier, mâche), haricot (Coco, vert, belcampo, beurre, argus), radis, épinard, carotte (napoli, Yellowstone, purple haze), petits pois (douce Provence, sugar Ann, rondo), ciboulette, navet (jaune, plat), panais, chou (rutabaga, fleur, cabus), céleri rave, poireau, betterave, topinambour, bette, aubergine, tomate, pomme de terre, poivron...



## > À vos agendas !

**Samedi 7 mars.**

### **Journée internationale des droits des femmes.**

Christiane, amapienne et naturopathe dédicera cette journée aux femmes et à leur bien-être avec dégustation de cocktails AROMA, utilisation culinaire des huiles essentielles et eaux florales, approche olfactive des huiles essentielles avec des tests ludiques, préparation d'une huile sublime « Peau de Pêche ».

**Maison de quartier du Val Notre Dame**

**164 bd du Général-Delambre.**

**De 14h00 à 18h00. Entrée gratuite.**

**Lundi 9 mars.**

### **Place aux cyclistes sur le pont d'Argenteuil !**

Manifestation festive et pleine de bonne humeur, pour dire « OUI ! » à l'aménagement du pont et « NON ! » au tout voiture ! Venez avec votre vélo ou à pied.

**18 heures sur le pont d'Argenteuil à l'entrée du parc des Berges (côté Argenteuil).**

**Velos-sauvages@orange.fr**

**www.facebook.com/velosauvages**

**Tél. : 06 30 84 42 77**

**Du vendredi 20 au lundi 23 mars.**

### **Salon Vivre autrement.**

Le salon éthique et bio.

Un de nos producteurs François Sartet « Fermiers du bord de Sèvre » sera présent sur le stand n° A 29.

**Parc floral de Paris - Métro Château de Vincennes**

**De 10h30 à 20h00 (18h00 le lundi).**

## > Commandes en cours

### **Volailles BIO Fermiers du Bord de Sèvre**

Commande avant le 8 mars. Livraison le jeudi 19 mars

### **Fromages Comté - Morbier et Tomme BIO**

Commande avant le 15 mars. Livraison le jeudi 26 mars

### **Confiture et jus de fruits BIO**

Commande avant le 20 mars.

## > Ils recyclent !

L'ASTROBALE et QUART DE LAIT recyclent leurs contenants.

Guillaume, notre illustrateur préféré et amapien propose deux affiches pour vous signaler le recyclage des pots de yaourts et des bouteilles de bière.



## > Rappel

### **Inscriptions pour le roulement des distributions**

Il est impératif que chaque adhérent s'investisse à la hauteur de ses possibilités, dans l'activité régulière de l'AMAP. Il est possible de participer à la distribution une partie de la soirée.



**SOYEZ UN  
CONSUM'ACTEUR !**

## ÉCHALOTES ET OIGNONS À FOISON CETTE SAISON, IL EST TEMPS D'ESSAYER LA SUPRENANTE RECETTE DE NOTRE AMAPIENNE : JOSSELYNE LA RÂLEUSE !

### > Crumble d'échalotes et d'oignons



**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 35 minutes**

#### **Ingrédients pour 2 personnes**

Échalotes	3
Oignons	1 gros
Sucre roux	30 g
Gousses d'ail	2
Vinaigre balsamique	2 cs
Huile d'olives	1 cs

#### **Pour la pâte**

Farine	75 g
Beurre mou	60 g
Sel	1 cc rase
Thym	

#### **Préparation**

Émincer les échalotes et les oignons, hacher les gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire fondre l'ail, l'oignon et l'échalote puis saupoudrer de sucre.

Laisser caraméliser puis déglacer avec le vinaigre balsamique.

Préchauffer le grill du four.

Préparer la pâte à crumble : pétrir le beurre ramolli avec la farine, le sel et le thym émietté.

Disposer la fondue d'échalotes-oignons dans un plat à gratin, émietter la pâte dessus.

Faire dorer le crumble sous le grill du four et servir chaud.

**ET D'AUTRES RECETTES,  
TESTÉES ET APPROUVÉES PAR UN AUTRE  
AMAPIEN : FRED (TOUT COURT !).**

#### **Velouté de betteraves à l'ail et ciboulette**

pour sa fraîcheur et son originalité

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_veloute-froid-de-betteraves\\_17805.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_veloute-froid-de-betteraves_17805.aspx)

#### **Tarte céleri rave et roquefort**

pour son bon goût et sa simplicité

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/320423-tarte-au-celeri-rave-au-bleu-et-noix>

#### **Velouté de pois cassés au cumin et ail**

pour ses saveurs qui nous font voyager

<http://www.auxdelicesdupalais.net/article-bissara-puree-de-pois-casse-la-recette-facile-115190022.html>