



## Faisons connaissance avec...

... **Marlène DIAZ et Hugo PIETKA**, la trentaine, sont arrivés il y a peu dans la région. Pas vraiment dans le quartier, mais suffisamment motivés pour faire le trajet depuis... Sartrouville, une fois sur deux. En effet, leurs voisins, Juliette et Léo, sont également inscrits chez nous. À la dernière rentrée scolaire, Marlène et Hugo ont cherché une AMAP et après avoir hésité avec celle de

Bezons, ils ont finalement opté pour la nôtre, notamment grâce à l'excellente tenue du site Internet ainsi qu'à l'esprit convivial et militant.

Ces deux petits nouveaux sont très motivés par une conception de la société respectueuse de la nature et des rapports humains. Il y a quelques années, ils avaient participé à un projet de logement participatif (le « Praxinoscope »), malheureusement bloqué par la municipalité de Montreuil. Hugo avait déjà goûté à l'AMAP à la fac de Nanterre où il a obtenu un master en sciences politiques, un autre à Créteil en communication politique et publique, et une licence en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) avec une spécialisation en tennis de table et éducateur sportif, mention entraînement. Originaire de la campagne profonde (quelque part dans les Deux-Sèvres), Marlène n'est pas en reste, avec un master écologie et biologie des organismes, un autre en toxicologie, environnement et santé.

Aujourd'hui, elle enseigne dans le primaire. Pour sa première année de titularisation, elle se retrouve dans la « brigade formation » des Yvelines, c'est-à-dire qu'elle assure les remplacements de ses collègues qui partent en formation de courte durée, parfois une seule demi-journée. Et comme elle intervient de la petite section au CM2, imaginez la difficulté d'adaptation, les heures de préparation et de transport que cela nécessite ! Les écoles sont ravies d'utiliser ses compétences en arts plastiques et en anglais. Souvent dans les quartiers REP ou REP+ (réseau éducation prioritaire), elle vit au quotidien le manque de moyens attribués aux classes difficiles, comme si l'Éducation nationale le faisait exprès... Mais non, qu'allez-vous penser ! Pour un travail sur la liberté avec les enfants de maternelle, on lui a reproché d'avoir présenté « La Liberté guidant le peuple », les innocents chérubins ne pouvant pas apprécier à leur juste valeur ces seins dénudés peints par Delacroix.

Hugo exerce ses talents pédagogiques comme surveillant dans un collège ; un bon moyen pensait-il pour aider aux devoirs, monter des actions d'éveil (par exemple contre l'homophobie), travailler sur le mal-être, le harcèlement... Mais il endure lui aussi la puissante inertie de la machine éducative. Le rôle de flic que sa hiérarchie attend trop souvent de lui ne lui convient évidemment pas et il pense avec Marlène monter un projet à la mesure de leurs compétences, de préférence à la campagne. Marlène souhaite approfondir l'éducation à l'environnement, Hugo apprécie le sport comme loisir dans l'éducation populaire.

N'ayant pas vraiment de points de comparaison avec d'autres AMAP, ils apprécient l'aspect vivant et animé du Panier d'Argenteuil, ainsi que l'offre de produits complémentaires. « Végétariens tendance végane », ils regrettent l'absence de fruits et s'approvisionnent à la cueillette de Cergy.



## À vos agendas !

### JEUDI 31 MAI - PORTES OUVERTES À L'AMAP

Dans le cadre de la semaine Européenne du Développement Durable, le Panier d'Argenteuil ouvre sa grande porte. **Nathalie** (des ateliers cuisine du jeudi) sera présente pour animer un atelier mais elle ne s'arrêtera pas là, elle nous préparera le menu lors de **LA VISITE CHEZ NOTRE PRODUCTEUR ACR-JARDIN DE COCAGNE, LE SAMEDI 23 JUIN**. Nathalie recrute donc sa brigade (éplucher, émincer, cuire, dresser les plats...) plus nous serons nombreux à l'aider, plus nous pourrons passer du temps avec les salariés lors de la visite de l'exploitation.

Un système de co-voiturage sera mis en place très prochainement, si certains d'entre vous sont prêts à nous donner un coup de main, vous pouvez vous rapprocher de l'accueil.



**Asparagus** est une association d'éducation et de sensibilisation à l'environnement qui contribue à construire le bien-vivre de demain via des actions collaboratives, simples mais motivantes. Elle favorise l'évolution des pratiques vers un plus grand respect de l'environnement et participe à l'enrichissement mutuel des citoyens. Elle développe des activités économiques locales porteuses d'avenir dans les domaines de la biodiversité, de l'économie circulaire, des économies d'énergie, du jardinage nature. La création d'emplois pour des jeunes du territoire est un objectif phare de l'association. En mai, Asparagus accueille ses premières stagiaires en formation au lycée Fernand Léger à Argenteuil.

### Quelques rendez-vous de printemps :

**MERCREDI 30 MAI** : atelier nichoirs à oiseaux en partenariat avec les chantiers Halage, 14h-16h, RDV sur le terrain en face du marché de la colonie (ou à la petite gare en cas de pluie), participation : 8 € par personne, 10 € par famille. Sur inscription : [asparagus.contact@yahoo.fr](mailto:asparagus.contact@yahoo.fr)

**SAMEDI 2 JUIN** : apéro-concert au jardin Mazagran avec Quat'clar, 9 rue de Gode à Argenteuil. RDV à 11h15. Si vous le souhaitez vous pouvez apporter un mets à partager.

**SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 JUIN** : atelier jardinage de 14h à 18h30 au jardin Mazagran. Plus de détails et d'informations sur les actions d'Asparagus : [www.asparagusnature.fr](http://www.asparagusnature.fr)



### TOUTS LES DIMANCHES DU 13 MAI

### AU 24 JUIN - NOTRE AMI ROBERT REPASSE SES EXAMENS AU :

Théâtre Le Guichet Montparnasse - 15 rue du Maine - 75014 Paris - 20 h - Réservations dans les points habituels (par exemple BilletRéduc où vous bénéficiez d'un tarif réduit et la possibilité de laisser un commentaire).



## Coup de cœur !

**Quart de Lait** - Aurez-vous envie de consommer des yaourts bio, fabriqués à Argenteuil ? C'est à une de ces questions auxquelles vous devrez répondre lors de notre prochain sondage. Mais avant, retour sur cette aventure Argenteuillaise !



En 2014, arrivent dans notre local deux jeunes entrepreneurs (ils sont trois en réalité) avec des glaciers remplies de petites cannettes. Ce n'est pas la dernière boisson bio à la mode qui sont venus nous présenter mais un yaourt bio à boire (nature, nature sucré et aromatisé à la vanille), fabriqué à Argenteuil avec du lait bio récolté par leur soin depuis trois fermes des bocages du pays de Bray dans l'Oise, soit moins de 90 km du lieu de production. Les vaches pâturent au printemps et à l'été. L'hiver, elles sont nourries avec du foin et des céréales cultivés sur place. La gamme s'enrichit de deux nouveaux parfums : la fraise et plus tard, l'abricot. Le yaourt brassé est en préparation avec les mêmes parfums (extraits naturels bio). Les contrats s'enchaînent avec certaines enseignes de la grande distribution, des cantines scolaires et des restaurants collectifs ; la petite entreprise s'agrandit et embauche localement. Cette start-up est rachetée

mais reste à Argenteuil, avec les mêmes producteurs de lait et met à l'étude un système de commande pour les AMAP. Si vous les trouvez à votre goût nous mettrons en place une commande groupée à l'AMAP, en attendant vous pouvez les trouver au marché de la Colonie et au Monoprix.

<http://www.quartdelait.com>



## Quelques nouvelles du Jardin de Cocagne-ACR

Avec l'arrivée du printemps, c'est l'ébullition aux jardins de Conflans. Germain, l'encadrant technique, et toute son équipe (actuellement, 26 personnes !), ont lancé quelques semis. Il s'agit principalement de courges (potiron, butternut, patisson, potimarron, galeuse d'Eusyne, courgettes), car elles s'accrochent des fraîches températures du moment. En effet, les jardins ne disposent pas de serre chauffée, qui permet de faire ses propres semis de tomates, d'aubergines... Pour ceux-ci, ils se fournissent directement en jeunes plants auprès de gros producteurs bio, à savoir « les graines Voltz » et le maraîcher « René Briand ». Sont déjà en terre (plein champ) **les fèves, les carottes, les betteraves, les panais, les choux, les céleris boule et rave.**

**Les petits pois** sont pour l'instant clairsemés, mais **des pommes de terre « de printemps »** devraient pouvoir être dégustées dès juin/juillet ! Les serres en tunnel accueillent quant à elles **les poivrons, les courgettes, les tomates et les aubergines.**

Suite à plusieurs demandes, l'équipe a fourni dernièrement d'excellentes pommes, qui proviennent d'un de ses partenaires. **Le complément de fruits devrait pouvoir perdurer si nous le souhaitons.** Pour info, les jardins fournissent 250 paniers hebdomadaires, dont environ 60 pour les Amap d'Argenteuil (Centre-ville et Colonie).

**Rendez-vous le samedi 23 juin pour découvrir tout cela « en vrai » !**



## Commandes en cours

**Fermiers du Bord de Sèvre (volailles)** - Pour une livraison le **jeudi 31 mai** votre bon de commande doit être envoyé **avant le 20 mai** au producteur.

**Ferme La Galotinière (bœuf et agneau)** - Livraison le **jeudi 21 juin**. Le bon de commande est disponible à l'accueil ou sur le lien envoyé par mail.



## Nos bonnes « mauvaises herbes » : ouvrez les yeux et papillez !

Les « mauvaises herbes » sont souvent mal aimées à tort et détruites par des moyens nocifs alors qu'elles peuvent être utiles à la nature (engrais, désherbant naturel en paillis) ou à l'homme (alimentation, phytothérapie), sans parler de l'équilibre nécessaire à tout un éco-système. Au lieu d'arracher orties et pissenlits par exemple, autant les manger ou nourrir votre composteur ou en faire un paillis nourrissant et protecteur dans votre potager ou vos pots de fleurs. Toute plante a son rôle à jouer dans l'équilibre du sol et révèle d'ailleurs ses manques ou ses excès. Une zone remplie de pissenlits révèle un terrain acide et un manque de calcium que les racines de cette herbe vont aller puiser en profondeur pour le ramener à la surface (par les feuilles) et rééquilibrer ainsi la terre.

Donc, comme pour tout ce que la nature nous offre, respectons, observons, apprenons, afin de rendre à la terre ce qui lui appartient, sans lui nuire. De plus en plus de chefs cuisiniers utilisent les plantes sauvages et les fleurs pour donner une touche moderne et originale à leurs plats : un régal pour les papilles et les yeux !

Et pour tous ceux qui n'ont pas de jardin ou de campagne près de chez eux, la plupart de ces plantes peuvent se cultiver en pot sur un balcon, une terrasse, un toit (ça se fait à Paris !) voire même sur le trottoir (comme les « Incroyables Comestibles ») avec l'accord de la ville bien sûr. Voici donc une petite liste de ces merveilles de la nature qui attireront certainement votre curiosité gustative.

Bon appétit !

### Plantes à cuisiner crues ou cuites

**Pour des mesures d'hygiène et de sécurité, les plantes sauvages doivent être récoltées loin de toute source de pollution, et rincées à l'eau vinaigrée avant utilisation, surtout si elles sont consommées crues.**

On trouve l'ail des ours dans les sous-bois, à ne pas confondre avec le muguet qui est toxique ! L'odeur d'ail en froissant les

feuilles permet de ne pas se tromper. Utiliser les feuilles fraîches ou séchées pour agrémenter les poêlées... Dans le même esprit, on trouvera les fleurs, les feuilles, et les jeunes siliques vertes de l'alliaire à concocter en salade ou poêlée. Ses feuilles ressemblent à celles de l'ortie, mais avec une odeur d'ail.

Qui ne connaît pas les orties ? Ses feuilles sont à utiliser en soupe avec des pommes de terre. On peut aussi les introduire dans une quiche (*voir la recette page suivante*), tarte salée, purée de légumes, tout comme la pariétaire de judée... Citons aussi le gaillet grateron, à manger en soupe ou avec d'autres légumes cuits, le lamier blanc ou pourpre qui se mange cru ou cuit, l'oseille sauvage, idéal dans une omelette, le pissenlit bien sûr, ou la roquette, en salade, avec du mesclun ou de la laitue, et pour ses couleurs,



les primevères sauvages, fleurs à utiliser crues pour décorer une salade mais sans abus car elles sont toxiques à haute dose. Plus en hauteur, on trouvera le **sureau noir** (à ne pas confondre avec le sureau hièble dont les fruits sont toxiques : ce dernier ne fait pas de bois, c'est une plante herbacée) : les fleurs sont à préparer en beignet, tout comme celles de l'églantier. Avec ces deux plantes, on peut aussi faire des confitures riches en vitamine C avec leurs baies.

### Plantes médicinales à utiliser en infusion

**Comme pour toute plante thérapeutique, ces informations sont données à titre indicatif, il est important de se renseigner auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour connaître les interactions avec votre traitement en cours ou votre pathologie.**

**Les feuilles et fleurs de l'achillée millefeuille** sont très tonifiantes, à prendre le matin uniquement à moins que vous ne vouliez faire la fête toute



la nuit ! Cette plante étant un peu amère, on peut la faire infuser avec une autre pour l'adoucir. Les baies du sureau noir sont immunostimulantes, à faire infuser ou à préparer en sirop quand votre enfant est malade ou toussé. On sait que les orties ont plein de propriétés positives : leurs feuilles sont riches en vitamine C et en fer, anti-anémiques, elles permettent de lutter contre la fatigue. Les feuilles du lierre grimpant sont quant à elle efficaces contre la toux grasse ainsi que l'arthrose. On peut citer aussi les feuilles du lierre terrestre contre la toux grasse ou quinteuse et la sinusite.

**Le lamier blanc ou pourpre** ainsi que le framboisier favorisent la lutte contre les règles douloureuses et abondantes. Les pétales du coquelicot sont un bon remède contre l'anxiété, les troubles du sommeil - tout comme l'aubépine épineuse du reste - et la toux d'irritation, surtout pour les enfants.

**Les baies de l'églantier** sont délicieuses en confiture ou en tisane, elles stimulent le système immunitaire : **le plantain lancéolé** aussi, c'est d'ailleurs la plante du randonneur (en appliquant directement les feuilles froissées sur la plaie), car on le trouve partout ! Dans un autre domaine, les racines et feuilles de

**la bardane** sont une réponse aux problèmes de peau et troubles hépatiques. Enfin, les fleurs du **trèfle des prés** tempèrent les troubles de la ménopause et reminéralise. (Attention, cette plante contenant des dérivés œstrogéniques est déconseillée aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes, cancer du sein...).



## Quelques ressources sérieuses :

<https://www.consoglobe.com/16-plantes-sauvages-comestibles-cg>  
<https://au-potager-bio.com/les-13-plantes-comestibles-facile-reconnaitre/>  
 Christophe de Hody - Cueilleur urbain - Édition Arthaud  
 Formation : <https://www.lechemindelanature.com/>

## > Recette de saison

**Originale, mais pas de panique, l'ortie ne pique pas le palais une fois cuite !**

**Pour 4 personnes, vous avez besoin de :**

- Un fond de tarte en pâte brisée
- Un saladier d'orties fraîchement cueillies (pas celles en bord de route !)
- Un œuf
- Deux dl de crème fraîche
- Poivre, sel
- Muscade
- Ail (facultatif mais bien meilleur !)

**C'est parti, 15 minutes top chrono !**

- Fouettez l'œuf entier avec la crème, les épices (et l'ail).
- Étalez la pâte dans le moule à tarte (ne pas oublier de piquer le fond avant de garnir).
- Lavez très soigneusement les orties (bien ôter toutes les queues pour ne conserver que les feuilles) et les hachez. Procédez rapidement car elles ont tendance à s'oxyder.
- Répartissez-les sur la pâte, recouvrez avec le mélange crème/œuf.
- Enfouez et laissez cuire 30 min à 180°C.

Bon appétit !

**Les petits +** Délicieux aussi avec des lardons fumés (qu'on ajoute sur la pâte en même temps que les orties). À la sortie du four, quand la quiche est encore très chaude, ajoutez 4 rondelles de fromage de chèvre frais.

**Il ne faut pas consommer les orties en fleur et cueillir (avec des gants) les quelques feuilles tendres que constituent la sommité de la plante.**



Quiche aux orties

### QUELQUES RÈGLES DE BASE :

Certaines plantes se ressemblent et sont reconnaissables seulement si la fleur est présente.

Elles peuvent être toxiques voire mortelles !

Si vous avez le moindre doute :

**NE LA TOUCHEZ PAS ET NE LA GOÛTEZ PAS !**

## La vie de l'AMAP

C'est un lieu de rencontres, de découvertes et d'épanouissement de valeurs. Pour l'orienter toujours dans ce sens, nous avons défini une liste des actions bénéfiques au développement de l'association. Notre objectif est de mieux répartir ces missions pour que chacun puisse prendre part à cette organisation collective. Nous sommes conscients que le travail, les enfants, la santé, bref, la vie, ne permettent pas toujours d'avoir du temps disponible. C'est aussi notre cas. Mais, une heure de permanence au forum des associations, un article ou une photo pour l'AMAPette, un coup de main à l'atelier cuisine... sont autant de « petits » instants qui contribuent au rayonnement de notre belle association. Nous vous proposons de découvrir ce petit inventaire, d'y réfléchir et pourquoi pas de vous inscrire. Les tableaux d'inscriptions sont affichés sur les portes (à côté du boulanger) et disponibles jusqu'à jeudi. N'hésitez pas à en discuter avec les personnes à l'accueil pendant la distribution !

### PARTICIPER au collectif

Centraliser et communiquer les informations relatives au fonctionnement de l'AMAP, participer aux réunions (les 2<sup>e</sup> jeudi du mois), prendre des décisions collectives... L'association n'avance pas seule, plus elle a de porteurs, plus elle est légère à soulever !

**La prochaine réunion aura lieu le jeudi 7 juin après la distribution 20h15 - 21h30.**

### ÊTRE RÉFÉRENT\* pour les distributions

La présence d'un référent et d'adhérents pour aider à la pesée lors des distributions est indispensable. Aujourd'hui, le système est bancal. Des distributions se font sans Amapiens à la pesée, il manque des référents et quelques forces vives pour prendre le problème en main et améliorer la situation (tableaux d'inscription en ligne, communication...).

\* Les référents sont les personnes qui, pendant les distributions, vendent les œufs, informent les nouveaux venus, ferment le local, donnent un coup de main au déchargement...

### ORGANISER des événements

Les 10 ans de l'AMAP ça se fête ! Et puis, en fonction du nombre de volontaires et des idées de chacun, peuvent être organisés un ciné-débat, des apéros...

### S'OCCUPER des événements « externes »

Forum des associations, fête des vendanges, semaine du développement durable... L'AMAP est souvent sollicitée pour mettre en avant son système et ses valeurs. À nous, Amapiens, de mettre en lumière et de faire rayonner notre démarche !

### DÉVELOPPER l'atelier cuisine de Nathalie

Améliorer la communication en amont et après les ateliers (en lien avec l'équipe Facebook), aider en cuisine et au rangement, travailler la déco... autant de petites missions pour valoriser ce moment de partage.

### ANIMER notre page Facebook

Informations pratiques sur la vie de l'AMAP, événements des associations partenaires, contenus en lien avec les valeurs de notre association etc. Place aux plus connectés d'entre nous !

### ALIMENTER l'Amapette

De la rédaction d'articles à la mise en page en passant par la gestion de l'ensemble, le journal de l'AMAP a besoin d'une petite équipe solide.

### AMÉNAGER les locaux

Pour rendre le local plus convivial, continuons sur notre lancée : peinture du sol, peinture des toilettes, amélioration du mobilier, photos couleurs, jardinières... Tout est possible, avis aux mains bricoleuses !

### ÉTABLIR le lien entre l'AMAP et les réseaux partenaires

Alternatiba, La Pastèque, AMAP Île-de-France, Val d'Oise Environnement... Nous avons beaucoup d'amis et prendre de leurs nouvelles est bien le moindre des choses !

### SUIVRE les commandes et développer les achats groupés

La gestion des commandes nécessite un peu d'attention (communication, planning). Une seule personne ne peut pas gérer tous nos partenariats. Il est aussi possible d'en créer de nouveaux !

### S'OCCUPER et DÉGOTER des producteurs

Gérer la communication et l'organisation avec nos différents producteurs, voilà une mission qui devrait limiter les couacs de planning ! Développer de nouveaux partenariats, la diversité de produits est un atout majeur pour chacun d'entre nous.