

> Portrait

## AMAP solidaire

**Jeudi 7 août.** La distribution à l'AMAP se termine. En plein cœur de l'été, vous êtes 18 adhérents à n'être pas venu chercher votre panier.

### MAIS QUE DEVIENNENT NOS LÉGUMES ?



**L'AMAPette** répond à vos questions.

**36 kg de tomates, 18 kg de pommes de terre et de courgettes, 18 bottes de betteraves, 18 salades, 18 concombres.** Le butin du jour. A la fin de la distrib', les légumes restantS sont placés dans des bacs de la Ville. Car oui, c'est une structure municipale, le Centre d'Hébergement d'Urgence d'Argenteuil qui récupère le surplus. Et ce soir, c'est Farès et Daniel qui les chargent à l'arrière d'une petite camionnette. Farès, responsable de la structure, est aussi adhérent à l'AMAP, mais pas au panier. Il vient régulièrement y acheter du pain. Daniel, lui, est un des maîtres de maison du centre. Ces agents municipaux participent à la fabrication des repas, et assurent l'entretien des locaux et le bon fonctionnement de la structure. Ils ont aussi et surtout un rôle social et de lien à assurer avec les résidents. Le moment du repas est un moment privilégié pour cela. La cuisine centrale (qui fournit aussi les écoles) livre de la viande et certains plats cuisinés pour le repas du soir. Pour le reste, la structure fonctionne grâce aux dons de certains commerçants de proximité comme Auchan, de particuliers et de l'AMAP. Les maîtres de maison doivent donc s'adapter aux arrivages et au manque de certains produits de base comme les œufs, la crème fraîche ou le fromage. Ce que les résidents préfèrent : les tomates, la salade, les pommes de terre, les carottes, les épinards ou les poireaux en vinaigrette par exemple.

Herbes aromatiques et salades poussent aussi dans le petit potager entretenu par les résidents. La structure s'est également équipée récemment d'un composteur.



## UN CENTRE D'HÉBERGEMENT D'URGENCE, C'EST QUOI ?

Un Centre d'Hébergement d'Urgence est une structure d'hébergement temporaire de personnes sans abri. Les personnes sont orientées via le 115 quand des places sont disponibles et le séjour peut durer aussi longtemps qu'une solution durable n'est pas trouvée. Le Centre d'Hébergement d'Urgence d'Argenteuil dit «foyer du moulin» se situe 3, rue du moulin, à deux pas de la gare d'Argenteuil. Récemment rénové, il accueille 18 résidents de nuit, dont 3 femmes, (+ 2/3 places pendant les plans «grand froid»). C'est plus de 40 personnes qui fréquentent la structure de jour : pour les repas, laver son linge ou tout simplement se détendre et se retrouver. La structure fonctionne grâce à deux travailleurs sociaux, trois maîtres de maison et un agent de sécurité de nuit.

## > À vos agendas !

**Samedi 13 septembre 2014**

**de 11h à 19h - Espace Jean-Vilar**

L'AMAP sera présente au Forum des associations édition 2014. Une belle visibilité pour transmettre les valeurs de l'association et rencontrer les argenteuillais. Notre stand (n° 11) se trouve à l'entrée du hall de la salle Jean-Vilar. Nous avons mutualisé les différents espaces avec «Les Jardiniers partageurs» et «les Vélos sauvages». Votre présence est vivement souhaitée durant cette journée, **avec 2 temps forts :**

> **11h - Porteurs de paroles\*** : inviter les argenteuillais à s'exprimer sur un thème qui anime l'association :

«la solidarité, pour vous, c'est quoi ?».

> **15h - Débat citoyen**

**Merci de vous inscrire en précisant vos tranches horaires, ce jeudi 11, auprès de Djazia et Thierry.**

**Samedi 4 octobre**

**Fête des Vendanges - Aux vignes municipales**

L'AMAP sera présente avec ses producteurs (huile, bière, fromage, pain, yaourts, chocolat, etc.). Si vous souhaitez participer à la tenue du stand, merci de le signaler jeudi prochain.



LE SITE INTERNET  
DE L'AMAP ARGENTEUIL  
S'EST REFAIT UNE BEAUTÉ ET UNE SANTÉ !

## > La rentrée des ateliers !

Avez-vous déjà remarqué ces petites bouteilles très colorées aux noms plein de poésie ? Huiles « Taille de guêpe », « Souffle du dragon », ou eau florale de cassis, de rose,... Pour les découvrir, allez flâner au stand le plus olfactif de la distribution du jeudi. Christiane, amapienne, conseillère diplômée en naturopathie/aromathérapie et créatrice de sa gamme, elle confectionne ses produits à base d'huiles essentielles, de fleurs fraîches certifiées BIO. Elle sera ravie de vous accueillir pour échanger lors de la distribution et encore plus lors de ses ateliers du samedi :

**Samedi 20 septembre « L'Automne au naturel »**

**Samedi 18 octobre « Cocooning »**

**Samedi 22 novembre « L'Hiver au naturel »**

**Samedi 20 décembre « Soleil d'Hiver »**



Hervé, notre amapien cuisinier, créateur lui aussi, vous fait déjà partager ses recettes dans l'Amapette (merci Hervé !). Si ces recettes enchantent vos papilles alors ses ateliers sont pour vous !

**Début des ateliers à partir du mois d'octobre. Les dates restent à être déterminées.**

Ces ateliers sont « menés à l'initiative de la Maison de quartier du Centre-Ville ».

## > Une journée « estivale » !



**Dimanche 29 juin.** Il pleut. Une dizaine d'amapiens vêtus d'imperméables multicolores, chaussés de bottes en caoutchouc et la fleur au parapluie pour braver la pluie, la boue et le froid qui nous attendent à Granvilliers - Hameau de Rieux à la ferme d'Yves et Florence. Mais nous nous sommes vite réchauffés avec l'apéro local dont seul, Yves a le secret. Le barbecue géant menace de s'éteindre, Yves et son équipe bricolent un toit de fortune et les saucisses sont grillées ! Pour nous réchauffer, une grande marmite de lentilles cuisinées par Florence s'invite à nos tables. Et vous vous demandez : « la visite de l'exploitation, c'est quand ? ». Patience, patience ! Yves, notre gentil organisateur, affrète ses camions, ses vans pour nous emmener et nous rapprocher de ses champs (je précise, la pluie persiste !), et c'est sous un déploiement de parapluies que la visite commence. Nous apprenons : que les lentilles (origine du Puy en Haute-Loire) ne peuvent pas avoir cette appellation au pays Picard - AOC\* oblige, donc ce sera lentilles vertes ; un point c'est tout !. Lentilles et camelins sont très copines, elles cohabitent pour un meilleur rendement, les secondes servant de tuteurs aux premières. Que les lièvres s'invitent dans les plantations et déciment les plants de chou. Nous abordons les vergers, une question fuse : « pourquoi avons-nous toujours les mêmes variétés de fruits (poires, pommes...) » ? La réponse d'Yves est sans appel ; les variétés de poires comme les Conférences et de pommes comme les Boskoop et les Cox sont robustes et donc nécessitent peu de traitements. Un petit tour ensuite dans les serres où fleurissent les concombres, les courgettes, les poivrons, les tomates... que vous pouvez déguster actuellement. Un grand merci à Yves, Florence et leur équipe pour leur accueil et de nous avoir permis de passer une très bonne journée finalement « estivale ».

\* Appellation d'Origine Contrôlée.

## > GRAND 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 CONSOM'ACTEUR !**

## > Coup de cœur !

### Des produits « sans emballage d'origine »

Les emballages représentent 30 % en poids et 50 % en volume dans la quantité totale des ordures ménagères. Une partie seulement est recyclée et les taux de recyclage varient de 80 % pour le verre à 22 % seulement pour le plastique. Le reste est brûlé ou enfoui avec les autres ordures ménagères. (Source : CNIID-Comité National d'Information Indépendante sur les Déchets).

D'où l'idée de deux allemandes de créer un magasin tout en vrac avec zéro emballages. Les buts sont de proposer des produits bio et cohérents, et que chacun prenne en fonction de ses besoins, donc de diminuer aussi le gaspillage alimentaire. De la farine en passant par le shampoing ou encore le yaourt, tout est en vrac. Les clients peuvent apporter leurs contenants réutilisables, en acheter sur place ou utiliser des sacs en papier recyclé.

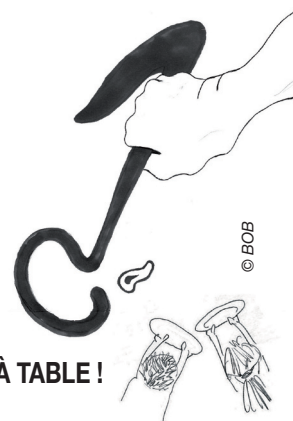
**Et en France comment fait-on ?** Les fruits et légumes ont rarement besoin d'être en barquette. La lessive se trouve en recharges. Des légumes secs, des gâteaux... se trouvent facilement en vrac dans des magasins bio. **Nous devons nous y mettre car d'ici 2015 toute la France passera à la tarification incitative pour l'enlèvement des ordures ménagères.**

### Disco Soupe ou le street food solidaire...

L'exercice culinaire, festif et militant « Disco Soupe » est une initiative anti gaspillage alimentaire et le principe est simple, comme son nom l'indique. Sauver de belles quantités de fruits et légumes destinés à la benne et produire une bonne soupe pour tous, dans l'espace public et en musique !

L'AMAP d'Argenteuil souhaiterait « disco souper » à l'automne 2014 alors manifestez-vous lors des prochaines distributions pour rejoindre l'équipe d'adhérents chargée d'assurer la mise en œuvre de ce projet.

Plus d'infos : <http://discosoupe.org/>



## LA RECETTE D'HERVÉ POUR PROLONGER L'ÉTÉ

### > Mousse à la Rhubarbe en tulipe aux amandes.

pour 8 personnes

Un grand merci à Hervé Jouanneau, notre amapien cuisinier.

#### Préparation : 35 mn

#### Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients pour la mousse

Rhubarbe	800 g
Fraises	500 g
Sucre semoule	150 g
Fromage blanc	100 g
Crème	300 g
Amandes en poudre	50 g

#### Ingrédients pour les tulipes

Farine	50 g
Blancs d'œufs	220 g
Cassonade	160 g
Beurre 1/2 sel	160 g



#### Préparation des tulipes

Mettre dans un saladier les blancs d'œufs et le sucre. Mélanger sans faire monter les blancs. Ajouter la farine et le beurre fondu, mélanger pour obtenir une préparation homogène.

A l'aide d'une cuillère ou petite louche, déposer des tas sur une plaque anti-adhésive et bien étendre la pâte.

Cuire quelques minutes dans un four à 170°C, thermostat 5/6.

Les tulipes doivent être suffisamment colorées pour se maintenir sèches.

A la sortie du four, former les tulipes sur un petit moule style brioche renversé.

Réserver dans un endroit frais et sec.

#### Préparation de la mousse

Couper la rhubarbe en morceaux. Faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau et 100g de sucre, 15 minutes à couvert, ajouter la moitié des fraises équeutées et cuire à nouveau 10 minutes à feu doux. Laisser refroidir.

Monter la crème fraîche comme une chantilly, ajouter le fromage blanc, la poudre d'amandes et le reste de sucre, vérifier si la mousse est sucrée à votre goût. Répartir dans les tulipes et décorer avec le reste des fraises.

Servir bien frais.

