

> Faisons connaissance avec...



... **Anne-Sophie CARLUS**. Il y a dix ans, Anne-Sophie Carlus a quitté le quartier de la Goutte d'Or à Paris pour s'installer à Argenteuil avec bébé, mari et bagages. Sa seconde fille est arrivée plus tard. Après une enfance à Paris, des études dans l'Essonne puis le retour à la capitale, Anne-Sophie a racheté avec Emmanuel la maison d'une grande tante argenteuillaise, en centre-ville.

Ils sont tous les deux avocats ; elle dans le droit social et du travail (notamment le conseil aux comités d'entreprises), lui dans le droit fiscal et administratif, avec leurs cabinets à Bobigny et Paris.

Aujourd'hui, ils sont fiers de leur ville et s'étonnent de l'absence d'intérêt des habitants pour Argenteuil. Avec deux filles encore jeunes (Jeanne 9 ans et Adrienne 6 ans) et une profession relativement accaparante, ils trouvent quand même le temps de se distraire. Ils apprécient écouter du jazz au "Bout du Bar". Anne-Sophie est une grande lectrice, Emmanuel s'est pris de passion pour la découverte de la ville à vélo avec ses amis. Les balades sont variées et toujours surprenantes.

Et puis il y a l'AMAP. Des copines ont convaincu Anne-Sophie de nous rejoindre il y a six mois. Reconnaissant avoir évolué sur le mode de consommation, elle avait repéré l'AMAP, tourné autour, hésité entre le marché (pas vraiment bio ni "raisonné"), le magasin Grand-Frais (l'opposé du circuit court) et autres solutions alternatives à la grande distribution. En optant pour la consommation locale, Anne-Sophie a le sentiment de permettre à des agriculteurs de vivre de leur travail, avec toujours comme principe de ne pas enrichir les industries agroalimentaires.

Elle s'est très rapidement investie dans la distribution du jeudi soir où l'on peut la voir avec ses filles. « J'aime bien ce lieu, on y fait des rencontres sympa. », même si elle regrette que pas mal d'Amapiens se comportent en simples consommateurs. Avec Emmanuel, ils sont très contents des produits et du « retour à la saisonnalité ».

Mais revient la problématique des fruits : où sont-ils ? Chers lecteurs, sachez qu'il est impossible de trouver des producteurs de fruits bio sur une année pour cause de conservation. Nous sommes sur la piste de productions dites "raisonnées" où le traitement des fruits évolue vers la disparition des produits chimiques. En attendant, Anne-Sophie achète ses fruits chez Naturalia (bio sans doute, mais pas du tout local).

> Assemblée générale

Vendredi 29 mars à 19h

Maison de Quartier du Centre-ville
7 rue des Gobelins - Argenteuil

Au programme :

- Bilan moral et financier de l'année écoulée,
 - Élections des membres du Bureau,
 - Échange collectif autour de 4 sujets :
 - un éventuel partenariat avec le café-boutique Smile
 - les 10 ans de l'AMAP et la visite des jardins d'ACR
 - pomme, pêche, poire, abricot... on aimerait bien en avoir en trop...
 - les résultats du sondage effectué l'été dernier.
 - Questions diverses et apéro !
- Pour réussir ce dernier point, venez accompagnés de petites choses à grignoter ou à boire.**



Parents d'enfants

pour vous simplifier la vie, nous avons prévu une contre-soirée pour petits mêmes à occuper !

Une animatrice proposera des jeux dans une salle juste à côté pour les enfants à partir de 6 ans.

Vous pouvez les inscrire dès à présent : amapargenteuil@gmail.com.

Si vous êtes du genre imprévisible, nous accepterons quand même votre enfant surprise !

> Poids y es-tu ?

Bilan à mi-contrat - 3/05 au 20/12/2018

Jean-Michel, Amapien-contrôleur, note scrupuleusement les quantités et toutes les variétés de fruits et de légumes que composent notre panier et ce chaque semaine depuis la création de l'AMAP.

Vous avez eu :



+126 kg*
de légumes



+2,5 kg*
de fruits



+1,4 kg*
d'herbes aromatiques

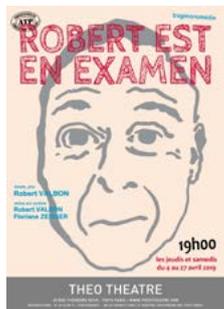


= 34 paniers

*soit **+3,8 kg**
/ panier chaque semaine

> Une soirée théâtre ?

Une tragimonométrie écrite et jouée par...



... notre ami amapien Robert. Il repasse ses examens, tous les jeudis et samedis du mois d'avril à 19h au Théâtre, 20, rue Théodore Deck, 75015 Paris.

Réservations : BilletRéduc où vous bénéficiez d'un tarif réduit et la possibilité de laisser un commentaire.

> Recette de saison

Il est le mal aimé et pourtant le radis noir renferme énormément de bienfaits (vitamine C, digestif, nettoie les différentes toxines et déchets accumulés dans notre organisme...)

De cette façon, il vous semblera appétissant et délicieux !

Vous avez besoin de :

- Des radis noirs
- Des graines de tournesol
- De l'huile d'olive

C'est parti, top chrono !

- Lavez et brossez les radis noirs.
- Coupez-les en fines lamelles (le plus fin possible sans y laisser vos doigts !).

- Mettez-les dans un saladier et ajoutez de l'huile d'olive.
- Torréfiez dans une petite poêle les graines de tournesol.
- Mettez les raisins secs et les graines de tournesol sur les tranches de radis noir.
- Mélangez et salez si vous le souhaitez.

Bon appétit !



Carpaccio
de radis noir

> Coup de cœur !

Le corps n'est pas fait pour tomber malade

C'est ce qui est dit dans la médecine chinoise, basée en grande partie sur la prévention.

Or la diététique, un des cinq piliers de la médecine chinoise, est un des moyens fondamentaux pour la prévention d'un grand nombre de maladies.

J'ai la chance d'avoir pu participer en juillet 2018 à Paris à un stage de deux jours sur la « diététique chinoise adaptée aux occidentaux » de Jean Pelissier. À la fin du stage, il nous en a donné le CD ; Jean Pelissier est pour une transmission orale du savoir et il nous a permis de diffuser le contenu du CD aux personnes intéressées.

Mon propos n'est pas de vous faire un résumé du stage, ni de vous donner un mode d'emploi pour manger d'une façon diététique (une de plus...), mais de vous donner envie d'écouter ce CD (environ onze heures d'écoute...). Il faut écouter les explications passionnantes de M. Pelissier pour être convaincu du bien fondé de ce qu'il avance. M. Pelissier, kinésithérapeute de formation, a suivi pendant onze ans l'enseignement d'un maître chinois, puis a exercé en cabinet la médecine chinoise pendant plus de trente ans.

J'ai transmis déjà à une quinzaine de personnes (gratuitement bien sûr) par mail, l'intégralité de ce stage, et au moins cinq d'entre elles ont commencé à suivre cette diététique. Il ne s'agit pas de régime, mais de repas diététiques à faire tout le temps, sauf pendant les repas « de fête ».

Il est stupéfiant, par exemple, de découvrir l'importance qu'a pour le corps l'ingestion de trop de liquides, et les maladies inattendues que cet excès apporte. Ceci n'est qu'une partie, quoique fondamentale, de cette diététique.

Une des règles assez sympathique est qu'il faut faire huit à dix repas de fête par mois, c'est obligatoire... On peut alors consommer les produits « interdits » à ce moment sans culpabilité. À condition que les cinquante repas restants (sans parler des petits déjeuners) soient diététiques.

Toute personne souhaitant recevoir cette conférence peut écrire à : amapargenteuil@gmail.com, nous transmettrons votre demande. Bonne écoute !



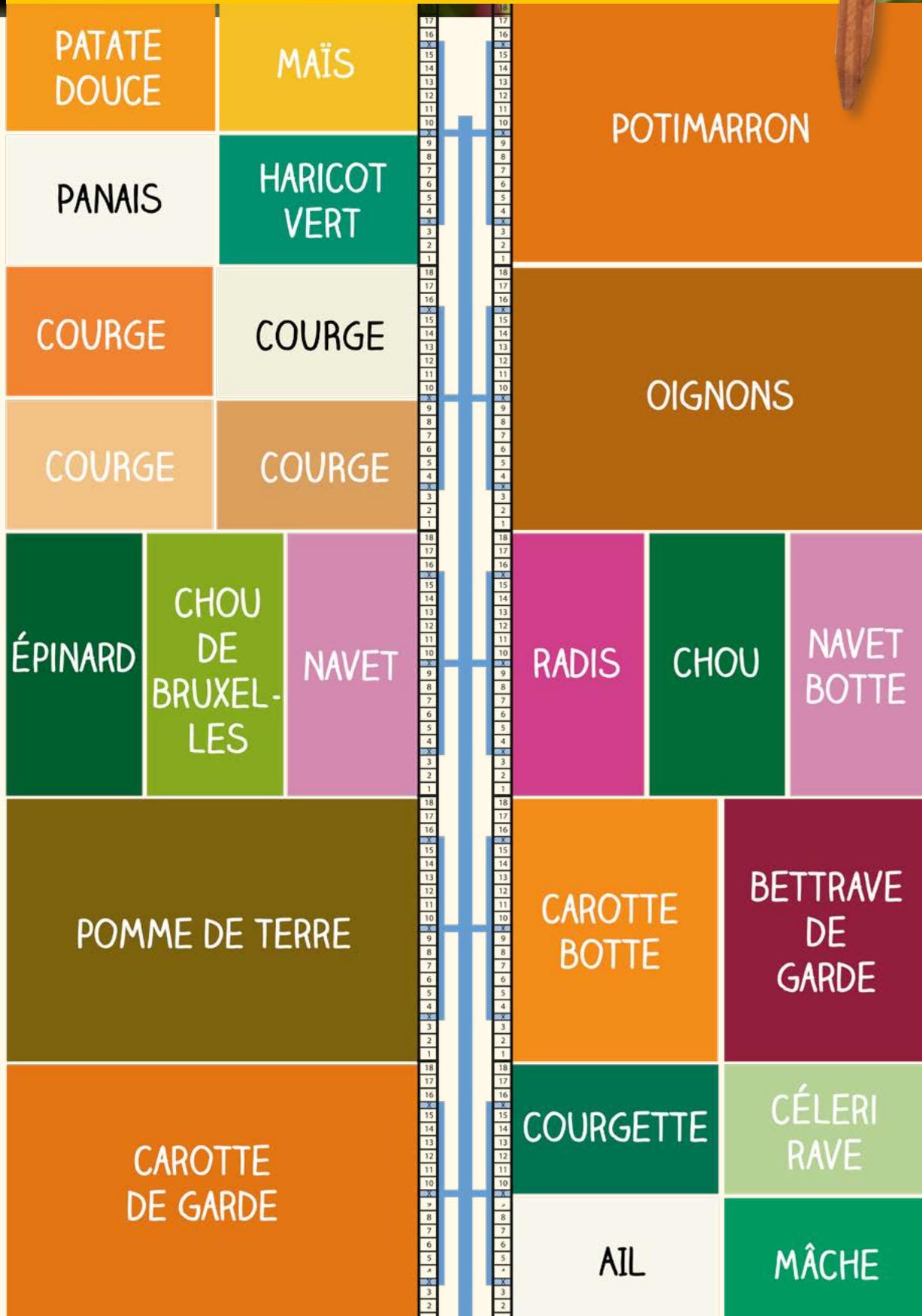
> Qu'est-ce qui pousse au Jardin de Cocagne ?

Le plan de culture

Germain SIMON, chef des cultures est parti vers d'autres horizons à l'automne 2018. Il est remplacé par Franck PECO. Il viendra nous rencontrer le jeudi 4 avril lors de la distribution.



SUR LE TERRAIN PLEIN CHAMP





DANS LE VERGER

POMME DE TERRE ALLIANS ET NICOLA		18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7	POIREAU		
P-D-T DÉSIRÉE		15 14 13 12 11	HARICOT VERT		
SCORSONÈRE	P-D-T EDEN	10 9 8 7 6	HARICOT VERT		
TOPINAMBOUR		5 4 3 2 1	ÉCHA- LOTTES	BLETTE	RADIS RAVE



DANS LES SERRES

CONCOMBRE	TOMATE CERISE	OIGNON BLANC	HARICOT	COUR- GETTE	POMME DE TERRE MAY FLOWER	POIREAU
PRIMEURS	POIVRON	TOMATE	COUR- GETTE	TOMATE		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
		FÈVES	AUBER- GINE	PRIMEURS		

PLANT



SOUS LE TUNNEL