

> Portrait



Martine Un pilier du panier

Vous la connaissez, même si vous ne savez pas qui elle est vraiment. Depuis 6 ans, c'est-à-dire depuis la création de notre AMAP, Martine participe activement à l'organisation de la distribution derrière la table de pointage. Discrète, élégante, elle a plusieurs vies actives : ancienne secrétaire médicale à l'hôpital d'Argenteuil, mère de famille (3 enfants), grand-mère de famille (4 petits-enfants)...

Martine est très engagée dans la vie locale : les associations caritatives (à commencer par le Secours Catholique), la Maison des Usagers (une association qui aide les malades et leur famille avec des permanences spécialisées dans l'accueil et l'accompagnement à l'hôpital d'Argenteuil d'autres Associations liées aux différentes pathologies), l'accompagnement scolaire (le mardi soir en Centre-Ville, le samedi après-midi à Orgemont).

Martine adore se rendre utile mais déteste se mettre en avant. C'est donc avec des menaces – notamment contre son mari André qui assure de la maison la cuisine des produits de l'AMAP et que l'on retrouve aussi dans les actions locales (il préside actuellement le Conseil de quartier

d'Orgemont) – que nous avons réussi à lui soutirer ces informations que nous vous livrons sans vergogne ni cocagne (voir *Amapette* n° 4).

Avec le ras-le-bol des grandes surfaces qui imposent leur monopole, elle s'est engagée tout naturellement dans l'AMAP en effectuant chaque jeudi un travail de fourmi. Elle connaît tous les adhérents ; et il en est passé du monde depuis 2009 ! Finis les surgelés, Martine a redécouvert les légumes anciens, le plaisir de consommer les produits de saison et celui de se passer des intermédiaires.

Argenteuillaise de naissance, Martine se souvient de ses années de théâtre au lycée et ne manque pas une occasion de sortir au spectacle, au cinéma. Elle adore les comédies musicales, la lecture et pratique régulièrement la gymnastique. C'est pour toutes ces bonnes raisons que jamais vous ne la trouverez abattue ou de mauvaise humeur.

En six mots : UNE FEMME ENGAGÉE, LA GENTILLESSE MÊME.

> À vos agendas !

Mercredi 27 mai. Assemblée générale

Cette soirée est avant tout un espace d'échange, de convivialité et d'engagement. Chaque adhérent se mobilise et défend les principes de solidarité à travers l'AMAP : sa fonction n'est pas de rendre service sans retour, elle fonctionne dans les deux sens comme **donner un petit coup pouce au collectif, apporter des idées, participer à des projets. Nous comptons sur votre présence.**

40 rue Paul-Vaillant-Couturier à partir de 19h00.

> Dans le cadre de la semaine du développement durable, découvrez toutes les manifestations :

Samedi 30 mai à partir de 14h00. Disco Soupe

Avec la collaboration des habitants et de la Maison de Quartier du Val Notre-Dame est organisée une Disco Soupe. Venez nombreux.

**Hélène ou Laëtitia : discosoupe.argenteuil@gmail.com
Quartier Val Notre-Dame - Parc des Champioux**

Samedi 30 mai à partir de 11h00. Atelier avec les Incroyables Comestibles Bezons-Argenteuil.

Apportez un arrache-clou, une tenaille, une scie manuelle ou électrique (au choix), pour un atelier de transformation de palettes en bois en bacs.

Quartier Val Notre-Dame - Parc des Champioux.

Inscription : François 06 79 49 35 68.

Jeudi 4 juin. Portes ouvertes à l'AMAP

Nous vous proposons des portes ouvertes de l'AMAP d'Argenteuil. Nous recevrons les visiteurs autour d'un verre. Ils pourront découvrir le système de production et de distribution, échanger avec nos adhérents et le Bureau. Notre producteur sera présent et participera à un débat sur l'insertion sociale par l'agriculture de proximité.

Le Panier d'Argenteuil - 1 avenue Gabriel Péri, à partir de 16h00 jusqu'à 20h00.

> Les ateliers sont de retour !

La Maison de Quartier du Centre-ville a emménagé dans de beaux locaux derrière la MJC où Christiane, Régine et Hervé pourront exercer leur talent.

Samedi 13 juin de 14h00 à 17h00

Atelier estival

Christiane de Florbiosens vous propose un atelier sur le thème de **la cosmétique à base d'eau florale et de fruits de saison**. Recette estivale d'un cocktail frais AROMA. Utilisation des eaux florales dans la cosmétique.

Samedi 20 juin à 14h00 à 17h00

Atelier cuisine

Hervé vous propose un atelier sur le thème : **l'igname et la pâte de curry**. Recette d'émincé de volaille au curry Thai et son gratin d'ignames.

Samedi 27 juin de 14h00 à 17h00

Atelier tout en papier

Régine vous propose un atelier sur le thème : **tout en papier**. Réalisation de tableaux en bandelettes multicolores.

Inscription : à l'accueil de la Maison de Quartier du Centre-ville - 7 rue des Gobelins. 01 39 61 78 03.

> Coup de cœur !

Le panier culturel : un nouveau modèle économique pour la culture ?

L'AP3C de Nantes, Comme un poisson dans l'art à Toulouse, le ZAM de Lyon, Kilti à Lille et bien d'autres ont adopté le panier culturel.

Inspirés des AMAP et de leurs paniers garnis de fruits et légumes locaux et biologiques, les paniers culturels font la part belle aux circuits courts et favorisent les rencontres directes entre les artistes, leurs créations et les publics.

En échange d'une cotisation – 3 à 4 paniers par an à 50€/60€ le panier environ – on trouve dans son cabas des CD, DVD, places de spectacles, cinéma et actions pédagogiques, rencontres, ateliers et autres biens culturels.

Mais il est aussi question pour les contributeurs, adhérents et sympathisants de participer à des projets de création partagée ou des résidences participatives.

Le réseau national AMACCA « Associations pour le Maintien des Alternatives en Matière de Culture et de Création Artistique » a présenté en 2011 une charte éthique et un kit de démarrage pour les territoires qui souhaitent adopter le projet – en ligne sur leur site.



> Quoi de neuf, ce printemps !

Le 7 mai, vous avez pu découvrir et déguster les fruits et légumes de votre nouveau producteur, mais avez-vous vu ces quelques nouveautés ? L'AMAPette les a récolté pour vous :

Les champignons des Frères Trapletti

Les beaux et bons champignons de Conflans !

Au fil des saisons, Michel et Joseph Trapletti vous proposeront leurs champignons (de Paris blancs et rosés), des shiitakee, des pleurottes...

La mozzarella d'Argenteuil de Quart de lait

Et NON, il n'y a pas de bufflonne au pays de Bray, ni à Argenteuil d'ailleurs mais un fromager italien fabrique de la **mozzarella** avec le lait qu'utilise Quart de lait pour ces délicieux yaourts. Nouveauté aussi, le conditionnement du yaourt à boire est en bouteille !

La bière de printemps de l'Astrolabe

Et SI, il y a du houblon à Argenteuil ! Mark et Lydéric, le cultivent pour vous proposer une bière blonde locale : la **Fresh'hop** avec son goût plus floral que la bière Héloïse mais elle est disponible à Noël seulement. Pour le printemps, découvrez la **Gypsy**, fruitée avec une légère amertume, brassée avec du malt de Picardie, sa cuisson portée à une certaine température lui donne une couleur rouge. Elle sera disponible courant juin 2015.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

La gamme printanière de Florabiosens

3 nouvelles huiles de soin à découvrir ! De nouveaux produits concoctés avec beaucoup de passion comme le parfum d'ambiance, les déodorants et les gels douche. La fête des mères approche alors des fleurs dans un produit 100% bio, c'est une bonne idée !

Deux grands labels de certification « Agriculture biologique »



AB Agriculture biologique est une marque collective de certification, propriété du Ministère de l'agriculture.

Elle concerne les produits agricoles et denrées alimentaires qui respectent, depuis le producteur jusqu'au consommateur, la réglementation et le contrôle bio tels qu'ils sont appliqués en France, ainsi que de fortes exigences de traçabilité.

Dans le cas des aliments composés, **la marque AB garantit un minimum de 95% de produits d'origine agricole biologiques**, le reste étant composé de produits non disponibles en bio en quantité suffisante (produits exotiques, certaines épices...).

Source : <http://agriculture.gouv.fr/l-agriculture-biologique>



L'Eurofeuille : sa mention sur l'étiquetage assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'UE et garantit que :

- le processus de production respecte la nature,
- les produits sont élaborés de manière durable,
- l'exploitation ou la production est contrôlée une fois par an pour garantir le respect des exigences biologiques et des règles de protection des consommateurs et de la santé,
- les animaux d'élevage sont élevés en plein air et sont bien traités,
- le produit ne contient aucun OGM,
- des règles strictes s'appliquent à l'utilisation de pesticides chimiques, d'engrais et d'antibiotiques,
- l'utilisation d'additifs alimentaires, d'auxiliaires technologiques et d'autres substances sont strictement limités,
- la plupart des éléments entrant dans la production agricole proviennent de l'exploitation même et sont élaborés au moyen de ressources locales et sur la base des connaissances locales.

Sources :

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/consumer-trust/certification-and-confidence/the-organic-logo-guarantees/index_fr.htm

Règlement de l'UE sur l'agriculture biologique disponible ici :

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/what-is-organic-farming/organic-certification/index_fr.htm

<http://www.agencebio.org/le-logo-bio-europeen>



Il convient de rappeler ici que de nombreuses façades d'étiquettes vantent ce que le produit ne contient pas : sans sels d'aluminium, sans BPA, sans PVC, sans OGM... et qu'il est nécessaire de lire la composition complète pour parfois se rendre compte que des équivalents potentiellement toxiques entrent dans sa composition.

UNE PRÉPARATION SIMPLE EFFICACE ET ABSOLUMENT DÉLICIEUSE !!!!!

(PROPOSÉE PAR ANDRÉ LE MARI DE MARTINE I)

> 3 variations sur la pomme de terre



Cuisson : 40 à 45 minutes

Préparation

- Nettoyez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Essuyez-les et placez-les sur une grille préalablement recouvert d'une feuille d'aluminium ou de papier sulfurisé.
- Badigeonnez à l'aide d'un pinceau et d'une façon généreuse le dessus des pommes de terre d'huile d'olive de préférence.
- Saupoudrez de sel très fin « fleur de sel » et en fonction de la viande ou du poisson et ajoutez des épices.
- Avec un poisson : épices à base d'algues (il y a des mélanges fleur de sel/algues).
- Avec une viande blanche (volaille) : épices à base de piment d'Espelette.
- Avec une viande rouge : épices aux trois poivres.

C'est très simple mais excellent ! BON APPÉTIT.

