

> Faisons connaissance avec...



... **Siri et Guillaume MORABITO**. Siri et Guillaume Morabito sont arrivés il y a trois mois à Argenteuil. Pas encore trentenaires, ils ont déjà parcouru quelques dizaines de milliers de kilomètres depuis la fac. Inès, leur fille de deux ans, est née chez la maman, au Groenland, cet énorme petit pays (57 000 habitants, deuxième île du monde après l'Australie) sous tutelle du Danemark, l'ancienne puissance coloniale avec la Norvège, et qui dispose d'un gouvernement autonome depuis... 2009.



Originaire de Moselle, Guillaume a poursuivi ses études à Aix-en-Provence, puis est allé décrocher un diplôme en Sciences Politiques dans le Wyoming (7 800 km à vol d'oiseau). C'est là-bas qu'il rencontre Siri. Elle vient du Grand-Nord et étudie le théâtre à l'université de Laramie. Ils vivent trois ans dans le Far-West, avec des allers-retours au Groenland et en France. Guillaume tombe également amoureux du pays de sa jeune épouse et ils s'installent à Nuuk (on prononce Nouk) en 2014. La ville (17 000 habitants) a conservé son quartier historique avec ses petites maisons de couleur (qui répondaient à un code) autour duquel s'est développée une agglomération à l'occidentale, avec ses immeubles, ses routes, ses supermarchés. Nuuk est située à l'entrée d'un fjord, au sud du pays, à 240 km sous le cercle polaire.

Ne trouvant pas d'emploi dans l'administration, Guillaume travaille comme cuisinier, notamment dans une cantine scolaire. Siri participe au montage de spectacles, rédige un audio-guide pour un musée, donne des cours d'anglais. Au Groenland, avant d'entrer au lycée, les élèves disposent d'une année de découverte. Siri a choisi la musique : elle étudie le violon, le piano, le chant et la production de concerts. Une excellente initiative pédagogique à méditer chez nous...

Bienvenue à Argenteuil !

Après ces trois dernières années passées dans le pays de Siri, c'est maintenant au tour de Guillaume de partager sa culture et sa langue. D'origine italienne, il a pris goût à la cuisine et s'est inscrit à la formation de huit mois dans l'école Alain-Ducasse, un ancien laboratoire qui se trouve à côté du lycée Jean-Jaurès, dans le Val d'Argent. Siri quant à elle suit des cours de français au Temple à Argenteuil.

Et pourquoi l'AMAP ?

Aux États-Unis, la viande est de si mauvaise qualité qu'ils étaient devenus quasiment végétariens. Au Groenland où il n'y a pratiquement pas de végétation, c'était l'inverse. Hormis quelques arbres à la pointe sud du pays, on trouve des champignons, des mûres, des pommes de terre et de l'angélique (une sorte de céleri). La nourriture historique provient par conséquent de la chasse et de la pêche : le phoque, le renne, le poisson. Seuls l'agneau et dans une moindre mesure la vache (au sud) sont élevés ; tout le reste est sauvage et constitue l'essentiel de leurs exportations. La colonisation (18^e) puis l'industrialisation (milieu 20^e) ont transformé les habitudes alimentaires. Aujourd'hui, les Groenlandais consomment les fruits et légumes qui proviennent de l'importation.

Ravis de leur inscription à l'AMAP, Guillaume et Siri apprécient l'accueil, la qualité des produits et désirent consommer « des légumes avant tout ».

Il ne leur reste plus qu'à trouver une place en crèche pour Inès avant de rêver à d'autres horizons.

> Des projets qui nous tiennent à cœur !

Chères Amapiennes, chers Amapiens,

Les AMAP commencent à intéresser de plus en plus de gens. Les différents scandales sanitaires poussent la plupart d'entre nous à s'interroger sur la qualité des aliments que nous consommons. Les membres du collectif ont plusieurs projets pouvant prendre forme sur notre territoire. **Si vous souhaitez participer activement à la mise en place de ces projets, nous vous attendons le jeudi 7 décembre après la distribution pour en discuter tous ensemble autour d'un repas partagé.**

> À vos agendas !

Dimanche 26 novembre

LANCEMENT DU 1^{er} DÉFI FAMILLES - ZÉRO DÉCHET

1^{er} Défi Familles Zéro Déchet d'Argenteuil

Dimanche
26 novembre 15h
Lancement
26 boulevard du
Général Lederc



OBJECTIF :

ALLÉGEZ VOS POUBELLES EN 6 MOIS

Accompagnement régulier, gratuit, ludique et convivial

Contact : Sophie au 06 73 92 45 20 ou contact@alternatiba-argenteuil.org
www.alternatiba-argenteuil.org - @alternatibaargenteuil



Un autre monde est en marche



Lancez-vous dans le 1^{er} Défi Familles Zéro Déchet d'Argenteuil

Chaque français produit 390 kg de déchets par an. Dans notre poubelle, un tiers des déchets sont des matières biodégradables et la moitié des emballages.

Par quelques gestes simples, nous pouvons facilement diminuer notre impact sur l'environnement, réduire nos déchets de 40% et faire des économies sur notre budget :

- réduire ou réutiliser nos emballages,
- cuisiner,
- composter nos déchets végétaux,
- moins gaspiller...

A partir de novembre 2017, pour une durée de 6 mois, seul, en couple ou en famille,

Découvrez 100 trucs et astuces pour alléger votre poubelle, et votre vie !

Au programme : découverte d'outils pratiques, partage d'expériences et moments festifs.

Dans un cadre convivial et détendu, via des ateliers pratiques et ludiques, en petits groupes de 3 à 6 familles, vous échangerez avec les autres participants et l'aide d'un animateur sur les actions qui peuvent être mises en place à la maison pour réduire vos déchets.

Pour vous accompagner, des rencontres régulières seront proposées tout au long du défi permettant à chaque famille de mesurer son avancée selon les objectifs personnels qu'elle se sera donnés.

LA PARTICIPATION AU DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET EST GRATUITE.

Vous êtes intéressé(e) ? Contactez Sophie au 06 73 92 45 20 ou contact@alternatiba-argenteuil.org

> J'ai des poules dans mon jardin de ville ! *suite.*

Comme tout urbain coincé entre obligations de la vie et temps non élastique, il n'était guère pensable que nos 3 poules nous prennent notre temps libre et nous imposent leur rythme...

Pourtant, ce qu'on imaginait une contrainte s'est presque transformé en plaisir de faire du zèle. Oui il faut le dire, regarder ses poules est tout sauf barbant. D'abord, une poule c'est drôle ! Et vas-y que je toise la copine, je la jalouse, lui chippe le ver qu'elle a dans le bec et me planque avec, ruse pour monter la première me coucher et tente de garder la meilleure place au perchoir en faisant le mort, sprinte pour arriver la première pour la distribution de friandises du matin, me roule dans la terre les pattes en l'air, me pose 100 questions avant de monter au perchoir ou goute des trucs juste pour ne pas paraître bête parce qu'on voit les autres se régaler avec des trucs qu'on a toujours boudés...

Oui, regarder ses poules c'est, côté spectacle, le Figuier Blanc, la star academy et facebook réunis...

En plus, on s'attache ! Elles sont tellement comme nous qu'on finit par les trouver trop sympas et ne plus vouloir les quitter... Voir ses poules épanouies, faisant des cabrioles, la crête bien rouge et la plume bien faite, ça vaut tous les pys...

Bien sûr le confort de ses poules ça se pense un peu. Vous ne voulez pas que votre élevage devienne un scénario de film d'horreur ?

Il vaut mieux ne pas trop improviser ! Alors c'est quoi ces petits trucs à assurer pour que le minimum soit garanti ?

Règle n°1, au regard du temps que passe une poule à manger, peut-être opter pour le grain à volonté, agrémenté de coquilles d'oeufs cassées et des protéines végétales sous forme de pois. C'est pas vraiment une obligation mais c'est mieux surtout si on n'a pas un grand terrain et de l'herbe à volonté. C'est l'assurance d'un moindre stress et donc de moins de problème sanitaires. Et les problèmes potentiellement ça ne manque pas entre fientes molles et de couleur



suspecte, apathie, poux rouges, stress... (désolé si cet article avec cet aparté précède une recette), autant de désordres qui démontrent peut-être que les poules ne sont pas traitées comme il le faudrait. On peut opter pour une mangeoire spéciale poule, pendue à un fil et à 10 cm du sol pour éviter les souris ou bien alors récupérer un bon tuyau d'évacuation des eaux avec un embranchement qui pointe vers le ciel et qu'on remplit de grain.

Règle n°2 : de l'eau propre à volonté, changée tous les deux jours minimum dans laquelle je mets un peu de vinaigre de cidre ou un morceau d'ail pressé quand je vois des fientes un peu molles...

Règle n°3 : un parcours suffisamment grand (10 à 20 m² par poule) pour qu'elles puissent déambuler, courir, être au soleil, à l'ombre, cachées sous un arbuste, aller de découverte en découverte, être au sec quand la terre est humide...

Règle n°4 : avoir des distractions : un perchoir de jour pour voir de loin, un miroir pour faire les belles, de la compagnie de personnes de temps en temps, un coin de terre meuble pas trop sèche pour se prendre des bains et faire la chasse aux poux, de préférence avec un peu de cendre de bois et abritée c'est mieux...

Règle n°5 : manger du vert, des plantes ou du gazon, riches en vitamines et en calcium pour faire de beaux oeufs, trouver des insectes...

Règle n°6 : être au propre, au sec et en hauteur pour dormir sur un beau perchoir. Et là, je dois vous parler de ma trouvaille, une petite bâche épaisse installée sous le perchoir récupère les crottes (nombreuses) de la nuit. Une fois par semaine, petit coup de raclette, je prends les 4 coins de la bâche et dépose les fientes sur le compost, passe un petit coup d'eau sur la bâche et c'est reparti pour un tour... un poulailler propre c'est la santé des poules au trois quarts assurée...

Et la ponte et les oeufs ? Tellement de choses à dire sur le sujet !



> Suivi des commandes

Volailles-Fermiers du Bord de Sèvre - La livraison est prévue pour le **jeudi 23 Novembre**.

Viande de porc - La livraison est prévue pour le **jeudi 30 novembre**. Vous avez jusqu'au **jeudi 23 novembre** pour passer votre commande soit à l'accueil où le bon de commande est disponible, soit jusqu'au **dimanche 26 novembre** avec ce lien (en cliquant directement dessus) : <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1x99xMyuDVl9EE8eGRtWdWguqjCMFLOw9BXiYXJludU/edit?usp=sharing>

Le producteur proposera une dégustation dont son cidre.

Huitres et coquilles St. Jacques - Pour Noël, le producteur de Cancale propose une livraison vers le 21 décembre. Vous serez avertis par mail pour passer votre commande si vous le souhaitez.

Notez bien qu'il n'y aura pas de distribution à l'AMAP le jeudi 28 décembre 2017 et le jeudi 4 janvier 2018.

> Poids y es-tu ?

Bilan à mi-contrat


Chaque semaine, Jean-Michel, Amapien-contrôleur, note scrupuleusement les quantités et toutes les variétés de fruits et de légumes que composent notre panier.

Vous avez eu :

 **+80 kg***
de légumes

 **+2 kg***
de fruits

 **3,5 kg***
de légumes transformés

 **+1 kg***
d'herbes aromatiques

= 23 paniers



+4 kg* / panier
chaque semaine
*soit

> Recette de saison

Un vrai délice aux multiples saveurs à partager cet automne !

Pour 6 personnes, vous avez besoin de :

- Une belle courge doubeurre (butternut)
- Deux carottes
- Un gros oignon
- Deux cuillères à café de gingembre en poudre
- Deux cuillères à café de curry en poudre
- Une brique de lait de coco (20 cl)
- Une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- Du beurre
- Du sel & du poivre

C'est parti, 15 minutes top chrono !

- Émincer votre oignon et le faire dorer dans du beurre.
- Ajouter votre courge butternut et les carottes coupées en dés.
- Mélanger et faire revenir l'ensemble.
- Ajouter gingembre, curry, sel et poivre.
- Recouvrir d'eau et laisser cuire 15 à 20 mn.
- Mixer le tout et ajouter votre lait de coco.
- Laisser mijoter à couvert et à feu très doux pendant quelques minutes.

Bon appétit !

Astuce : Avant de servir vous pouvez ajouter une cuillère de crème fraîche et décorer de petits morceaux de gingembre frais.



Velouté de doubeurre (butternut) au curry



Amis amapiens, si vous avez une âme de rédacteur/dessinateur en ébullition, vous pouvez vous joindre à nous pour l'élaboration d'une AMAPette ! Il suffit d'envoyer un petit message à l'adresse : argenteuilamap@gmail.com