

> Faisons connaissance avec...



... **Myriam BRULEY**. Elle est arrivée à l'AMAP il y a déjà sept ans, sur le bon conseil de son amie Patricia. Elle est aujourd'hui une membre active du Panier d'Argenteuil puisque non seulement elle distribue, mais elle enregistre le pointage, accompagne les commandes (notamment de fromage, qu'elle adore), assure la vente des œufs, et assiste parfois aux réunions du Collectif (premiers jeudis du mois). Femme plutôt discrète, elle se livre sans retenue si vous faites le premier pas. Vous apprendrez ainsi qu'elle est intéressée par les produits annexes (qu'elle souhaite toujours compléter) et vient avec plaisir chaque jeudi. L'une des raisons de sa fidélité est « l'ambiance

amicale » de notre Association. La franchise également : « les produits sont de qualité, et quand ce n'est pas le cas, on le dit ».

Titulaire d'un BTS de biochimie, elle a été laborantine dans l'industrie pharmaceutique et en laboratoire médical. Vers la cinquantaine, elle a passé le diplôme d'auxiliaire de vie sociale.

Heureuse avec deux grands enfants – mais pas encore grand-mère –, Myriam a connu quelques années très difficiles au niveau personnel et vient de perdre son dernier emploi d'auxiliaire de vie sociale. Mais elle ne se laisse pas abattre et réalise actuellement une évaluation. L'un de ses enfants est né à Atlanta où elle a vécu trois ans. Une sacrée expérience et des voyages inoubliables dans les parcs américains !

Ayant pratiqué la voile dans sa jeunesse, Myriam apprécie l'activité physique. Elle a été durant six ans la secrétaire du "GV de Sannois", Association de gymnastique volontaire. Elle adore les voyages (ah, les belles années en camping-car !), les randonnées, et les surprises. C'est pour ça qu'elle apprécie aller au spectacle, visiter les expos.

Myriam a du mal à demeurer sans rien faire ; les travaux manuels occupent une bonne partie de son temps : la cuisine (une passion très amapienne), la peinture décorative, la poterie, la couture, le tricot... Et elle s'engage pour la santé, notamment la vaccination. Mais attention, pas n'importe comment ! Parfaitement consciente des dégâts de la vaccination tous azimuts, elle milite pour des solutions alternatives, notamment les vaccins sans aluminium.



> Quelques nouvelles du Jardin de Cocagne-ACR

Malgré un mois de septembre tristement pluvieux et maussade, nous traversons quand même une belle période pour notre jardin producteur.

Toutes sortes de variétés de légumes sont prêtes à envahir nos paniers. Vous voulez savoir lesquelles ? De manière exhaustive ? Allez hop, c'est parti :

Dernière ligne droite pour les **radis**, les **tomates**, les **courgettes** et les **haricots**. Arrivée massive du peloton de **choux**, **salades**, **épinards**, **poireaux**, **courges**, **oignons**, **mâche**, **pommes de terre**, **navets**, **panais**, **betteraves**, **topinambours**, **pourpier**, et **cornets d'anjou (chicorées-scaroles)**. À vos livres de recettes !

Pour obtenir ces bons légumes, l'équipe a dû surmonter bien des épreuves. Le coup de chaud fin juin/début juillet a grillé des radis, des carottes et des épinards ! Un semis tardif a été effectué pour sauver la mise.

Des noctuelles, des petits vers gris, sont venus se régaler avant nous sur les radis et les choux. Et des doryphores s'en sont pris aux pommes de terre ! Sans parler du terrible mildiou... À renfort de traitements bios (novodor, bacillus thuringiensis), de purin d'ortie et de prêle, la récolte a pu être sauvée. Ouf !

Il ne reste plus qu'à réparer certains tunnels, arrachés par endroits par les vents de juin et d'août. Ce n'est pas de tout repos, la production de paniers bio !

> À vos agendas !

Samedi 7 octobre

FÊTE DES VENDANGES

L'AMAP-Le Panier d'Argenteuil sera présente à la Fête des Vendanges. C'est l'occasion de découvrir ce lieu exceptionnel à travers des animations autour du passé viticole de notre ville. Nous avons besoin de volontaires pour l'installation et la tenue du stand par roulement. Un lien avec un formulaire d'inscription vous sera envoyé et vous pourrez indiquer les tranches d'horaires qui vous conviennent.

Vignes municipales, rue de Mainville 10h00-17h30 - Navette gratuite.

Dans le cadre de la Semaine du Goût

Samedi 14 et dimanche 15 octobre

ATELIER CONFITURES ARGENTEUILLAISES

L'association La Pastèque se lance dans un nouveau projet, celui de limiter un gaspillage alimentaire «invisible» mais d'une grande qualité : celui qui se fait dans les jardins argenteuillais ! Cet atelier est organisé en partenariat avec le service Patrimoine de la Ville.

Derrière ce projet se cache la volonté de donner une autre image de notre jolie ville mais aussi de mettre en avant les ressources alimentaires locales.

Vous êtes propriétaire d'un jardin, vous avez trop de fruits dans votre jardin et vous n'aimez pas le gâcher ? Ouvrez votre porte aux bénévoles et ils se chargent de la récolte, le **samedi 14 octobre**, horaires à votre convenance,

vous souhaitez être bénévole pour récolter les fruits, **vous souhaitez participer** à l'atelier confection des confitures, **dimanche 15 octobre à 14h** dans les jardins de l'Abbaye, 19 rue de Notre-Dame, vous pouvez vous inscrire avec ce lien :

<http://www.lapasteque.net/portfolio-item/atelier-confitures-argenteuillaises/>

Informations, contactez-nous : info@lapasteque.net ou au 06 72 18 11 19

> Coup d'jeune !



RÉNOVATION DU LOCAL DE DISTRIBUTION

Lors de l'Assemblée générale de l'Amap, nous avons décidé de repeindre le local de distribution pour le rendre plus agréable. Il en a bien besoin !

Plusieurs d'entre-nous s'étaient proposés pour effectuer cette opération « coup d'jeune ». Voici donc un lien vers un sondage qui nous permettra de trouver

une journée avec le maximum de personnes disponibles :

<https://framadata.org/8moSdHwSHrbmuMXI>

La rénovation aura lieu sur une journée ou deux, durant un week-end avant décembre (car il fera sans doute trop froid ensuite). Remplissez simplement votre nom/prénom, et indiquez votre disponibilité pour chaque date proposée (3 choix possibles : disponible, si nécessaire, pas disponible).

N'oubliez pas d'enregistrer votre vote avant de quitter la page.

D'ici quelques jours, nous pourrons bloquer la date et commencer à organiser la journée !

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

Oui, je sais la poule urbaine est tendance et peut-être n'a-t-elle plus de succès pour vous...

Nous avons tenté l'aventure il y a deux ans en accueillant Mite et Zette, deux jolies poules de 5 mois encore un peu ados... fraîchement achetées près de Chartres dans un élevage tip top... car il n'était point question de se fournir dans le premier supermarché venu.

Zette, petit calibre bien roux, véritable machine à pondre, toujours affamée et n'ayant que la chair sur les os. Petite poule très attachante mais dont la ponte s'est vite enrayée au bout d'un an et demi entre œufs sans coquille, maladies bénignes avec prostration et crottes molles... la pauvre a vécu 2 ans, pas plus.

Mite, plus grosse et aux plumes claires, plus distante et n'ayant cessé de se blesser aux pattes... parce qu'incapable de comprendre à quoi servait une échelle... ponte moins fréquente mais plus espacée, une poule qui prend son temps.

Avoir des poules, c'est bien sympa même s'il faut parfois faire le deuil sur leur capacité à nettoyer votre jardin de ses limaces (elles ont toujours détesté ça) tout comme les épluchures de légumes qu'elles ont toujours boudé faute d'avoir du grain à volonté.



©Fotolia

Mais donnez-leur des croûtes de fromage, des restes de viande ou votre gazon à tondre (et plus si affinités) et vous les rendrez hystériques...

Attention la poule est curieuse, très curieuse et si elle pouvait passer son temps devant votre fenêtre à vous regarder déambuler dans votre maison, elle serait très heureuse.

Quant aux mœurs entre poules c'est souvent vacheries à tous les étages... ça commence par l'intimidation de la cheffe, picage et autres privations pour rester dans le rang. Faut laisser faire jusqu'à ce que la hiérarchie s'installe. Après, elles sont copines, enfin presque...

La poule adore se regarder dans un miroir. Elle peut y passer ses journées entières... elle y est bien, elle se mire et il y a du monde...

Malheur, vos poules ne répondent plus à vos cris puerils inventés pour le plaisir (pour vous) de les voir se jeter à vos pieds ou (pour elles) d'avoir une distribution de friandises ? Pas de panique, elles sont certainement au bain de poussière. Moment sacré où rien ne semble les détourner de leur occupation à se rouler dans la terre.

Suite au prochain épisode...

> Suivi des commandes

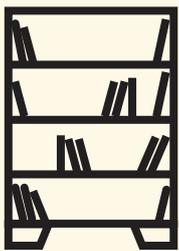
Huile d'olive - La livraison est prévue pour le **jeudi 28 septembre**, vous pouvez passer votre commande jusqu'au 26 septembre avec le lien. Pas de panique ! Laurence et Nikolas apportent toujours un peu plus que prévu, si vous n'avez pas eu le temps ou oublié de faire votre commande. **Le paiement s'effectuera en espèces de préférence.**

Volailles-Fermiers du Bord de Sèvre - Une livraison est prévue pour le **jeudi 12 octobre**. Vous avez jusqu'au **1^{er} octobre** pour passer votre commande. Marie-Jo et François seront au salon Marjolaine du 4 au 12 novembre au stand n°B10. Ils nous proposent des invitations, n'hésitez-pas à leur demander.

Viandes bœuf/agneau/veau - La livraison est prévue pour le **jeudi 12 octobre**, vous pouvez passer encore commande **jusqu'au 28 septembre** par mail : alain.herin@sfr.fr. **Jacques apporte toujours un petit complément en viande de bœuf. Attention ce ne sont pas des colis supplémentaires mais quelques morceaux emballés sous-vide.**

Sondage viande de porc - Le sondage était trop proche des vacances d'été et peu d'Amapiens-nous nous ont répondu. Entre-temps de nouveaux adhérents se sont inscrits et n'en ont pas eu connaissance. Nous allons réactiver le sondage en vous envoyant la proposition de notre producteur. Pour ceux ayant répondu, vos réponses sont enregistrées.

AVIS DE RECHERCHE



Vous connaissez les « **Servez-vous** » ? C'est très simple : c'est un meuble sans portes. Sur ses étagères, n'importe qui peut y déposer généreusement un livre, une plante, des semis, un outil, un chapeau... bref, un ou des objets en bon état mais qui n'ont plus d'utilité chez leur propriétaire. Le meuble expose alors ses trésors aux yeux

de tous : chacun peut s'y servir, et offrir des secondes vies.

C'est l'occasion de ne pas jeter, de ne pas surconsommer, et peut être de s'attarder quelques minutes pour échanger sur ce livre génial ou sur la culture de ces graines de capucine...

Vous devinez ? Oui oui, un « Servez-vous » va très bientôt nous rejoindre dans le local de l'AMAP ! Mais d'abord, **nous recherchons le meuble qui pourrait abriter ce beau projet**. Vous en avez un taillé pour ce rôle ? Qui dort au fond d'une pièce en attendant son heure de gloire ? Super ! Envoyez-nous une petite photo avec ses dimensions à l'adresse ci-dessous, le jury du casting sera peut-être conquis sans même passer par l'épreuve du chant !

amapargenteuil@gmail.com

> Recette de saison

C'est la saison des courges avec son festival de couleurs et de formes, une recette avec du potiron mais pourquoi pas mixer plusieurs variétés !

Pour 4 personnes, vous avez besoin de :

- 800 g de potiron.
- 4 pommes de terre à chair ferme.
- 4 tomates.
- 3 gousses d'ail.
- 1 chèvre frais.
- 4 cs d'huile d'olive.
- 1 petit bouquet de ciboulette et de persil.
- sel, poivre, basilic.

C'est parti, 20 minutes top chrono !

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Pelez le potiron en tranche de 2 cm environ.
- Épluchez les pommes de terre et les coupez en rondelles.
- Coupez en rondelles.
- Ciselez les herbes et hachez l'ail.
- Dans un plat huilé, déposez à la verticale et en alternance les rondelles et les tranches de ses légumes et du fromage de chèvre et les herbes.
- Salez et poivrez.
- Déposez un peu d'huile d'olive sur le dessus.
- Servez avec le reste des herbes.

Bon appétit !

Astuce : Pour éviter un dérapage incontrôlé et l'accident en essayant d'éplucher le potiron, armez-vous d'un grand couteau, faites des quartiers de 2 cm env. Mettez-les dans un plat puis au four, dès que la chair commence à être tendre, la peau s'enlève plus facilement.

Si il vous reste des courges, une amapienne avait concocté **une crème brûlée aux courges**, vraiment suprenante ! Retrouvez la recette sur notre site.



Tian de potiron au chèvre



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