

Voici la dernière Amapette de l'année ! L'occasion de se rendre compte des projets créatifs, citoyens et conviviaux mis en œuvre par l'AMAP, ses adhérents et partenaires. Sans compter les idées qui germent en attendant la nouvelle année. Mais ça, on en reparle en 2015. L'une des rédactrices de l'Amapette, Gaëlle, est partie en province balader ses boucles rousses vers de nouveaux horizons citoyens, éco-responsables et durables. Ciao Gaëlle !

> **Vous voulez nous rejoindre ? Faites-nous signe lors des distributions.**

**Belle fin d'année à tous.**

## > Portrait

**Retour sur la première Disco-Soupe argenteuillaise**

*Dans le système alimentaire, les crimes de fruits et légumes sont considérés comme particulièrement monstrueux.*

*À Argenteuil, des forces spéciales qui enquêtent sur cette triste affaire et proposent des solutions, sont membres d'une unité d'élite appelée "Disco-Soupe Argenteuil". Voici leurs histoires...*



**Avec Héléna, Marie-Laure, Françoise, Sarah, Laëtitia et un groupe d'habitants du centre-ville.**

### **Participation spéciale des Vélos Sauvages**

*Adaptation du projet Disco-Soupe, mouvement festif et solidaire venu d'Allemagne, qui s'approprie l'espace public et le rebut alimentaire pour sensibiliser au gaspillage.*

### **Une production AMAP**

#### **Producteurs exécutifs :**

*Monoprix d'Argenteuil et d'Asnières, Coccinelle Express, Argenteuil Primeurs*

#### **Producteurs associés :**

*La Maison de quartier du Centre-Ville, Silicon Banlieue les Bains-Douches, Lucile Harel de l'Atelier Santé Ville. Avec le soutien du FPA – Fonds de participation habitants de la Ville d'Argenteuil. Et des antennes Disco-Soupe de Colombes et Courbevoie – prêt de matériel.*



### **J-2 avant l'intervention : Héléna**

**Sarmiento-Verdier** co-organisatrice de la "Disco Soupe Argenteuil". Héléna est une trentenaire passionnée et munie d'un enthousiasme viral, une amapienne depuis 3 années que nous avons rencontrée à la sortie de la distribution du jeudi 30 octobre, soit 2 jours avant l'opération Disco Soupe.

### **Sensibiliser au gaspillage alimentaire**

Marquée par la découverte du documentaire alarmant signé Olivier Lemaire : "Global gâchis : le scandale mondial du gaspillage alimentaire", elle s'intéresse aux initiatives locales et citoyennes anti-gaspillage comme les Disco-Soupes ou le Banquet des 5000. Elle rejoint alors Sarah et Laëtitia ainsi qu'un groupe d'habitants du centre-ville, et mettent rapidement en œuvre le premier Disco-Soupe argenteuillais, square des deux abbés dans le centre-ville.

Le projet s'organise, les partenaires répondent présents et sont très réactifs, que ce soit dans l'apport des matières premières, le prêt de matériel des antennes voisines, un soutien financier de la Ville pour couvrir une courte formation risques, hygiène et organisation, le relais de l'information et la communication.

### **Créer du lien, se rencontrer, partager**

Pour Héléna, l'objectif est double. La réalisation de ce projet et le partage de cette fameuse soupe collective permet aussi à tous de se rencontrer, de se retrouver : adultes, enfants, habitants d'ici et d'ailleurs, acteurs économiques locaux, associations...

"Ces projets fédérateurs permettent de créer du lien, de se rencontrer, c'est très important. Je suis argenteuillaise depuis 13 ans et ne connaissais pas grand monde. Ces activités multiplient les occasions de rencontrer l'autre".

### **Le mot de la fin... Et après ?**

Héléna est sensible à son territoire et souligne que ces opérations permettent de "révéler une image plus positive de notre ville. C'est une belle occasion de se sensibiliser à des modes de consommation alternatifs et plus responsables".

L'initiative est née du "Bar à idées" organisé par la Maison de quartier du centre-ville, d'autres projets citoyens peuvent y voir le jour. Le Disco-Soupe peut aussi voyager au sein d'autres quartiers.

**Exemple :** Le président de l'AMAP, Thierry Morel, nous informe justement qu'un spécialiste du compostage de l'AMAP de Colombes et Agrocité va prochainement animer une cession de formation au compostage urbain...



### **Héléna en coulisses**

On vous le disait plus haut, Héléna est passionnée... À 16 ans, la future traductrice découvre le Mexique. C'est la révélation. Elle souligne avec enthousiasme la richesse de la culture mexicaine, son histoire et son patrimoine mais aussi sa culture populaire, la volonté des mexicains de communiquer et d'échanger autour de leur culture. Héléna alimente un blog, <http://mexicaddit.over-blog.com/>

## > À vos agendas !

Jeudi  
18  
décembre  
L'AMAP  
voit double !  
Distribution  
de  
2 PANIERS



Les jeudis  
25 décembre,  
1 et 8 janvier  
L'AMAP  
sera fermée !



Jeudi  
15 janvier  
2015  
C'est  
La reprise !



## OUVERTURE EXCEPTIONNELLE !

de l'AMAP le lundi 22 décembre de 19H00 à 20H00 pour la réception des coquillages de CANCALE et la livraison de la volaille

<http://amap-argenteuil.wix.com/amap-argenteuil>

### À partir du 13 décembre. Les Vélos Sauvages

prennent leur quartier d'hiver dans la salle de la MJC, là où l'AMAP est installée. Atelier, chaque deuxième samedi du mois de 14 à 18 heures.

Le dimanche devrait être consacré à une "bycyclette" si le temps le permet.

**Prochains ateliers : samedi 13 décembre 2014 et samedi 17 janvier 2015 - [Velos-sauvages@orange.fr](mailto:Velos-sauvages@orange.fr)**  
[www.facebook.com/velosauvages](http://www.facebook.com/velosauvages)  
Tél. : 06 30 84 42 77



**Du 19 au 23 Décembre. Christiane, notre naturopathe** propose des coffrets de Noël personnalisés **avec un cadeau offert**, les Amapiens pourront les récupérer sur son stand **FLORABIOSENS** au marché de Noël (Centre-ville - Basilique Saint-Denis)

**Sur commande par mail :**  
[chposluszny@orange.fr](mailto:chposluszny@orange.fr)

**Un soin SPA visage dans une chocolaterie !** Le 28 et 29 novembre, Nathalie et Christophe de la chocolaterie **NATURE & CACAO** en partenariat avec Christiane de **FLORABIOSENS**, ont innové en proposant un soin SPA visage au chocolat bio avec des fragrances cacao, d'agrumes et de bois de rose, un pur moment de bonheur ! Puis pour éveiller nos papilles gustatives, une pause gourmande avec un délicieux chocolat chaud, un praliné et une tisane "Buisson de Miel", nous ont été proposés. Enthousiastes, Nathalie et Christophe soutiennent le projet écologique "bien être" de Christiane et renouvellent l'évènement pour la Saint-Valentin !



**Nature et Cacao - 53, avenue Gabriel Péri 95100 Argenteuil**

## > Les ateliers du samedi !

### À vos tabliers !

Un samedi par mois, on s'illustre en cuisine ! Un chef enseigne aux participants à mettre la main à la pâte lors d'un atelier de pratique. Deux maîtres mots : convivialité et gourmandise !

### Laissez parler les p'tits papiers...

Un atelier « tout en papier » pour donner une seconde vie à tous ces papiers qui envahissent nos tiroirs et boîtes aux lettres. Une manière astucieuse de créer de nouveaux supports en compagnie d'une passionnée du livre.

### Zen...

Atelier bien-être, naturopathie, découverte d'huiles, relaxation...

### Ludo !

Enfin, un samedi par mois est consacré au jeu : ludothèque parents/enfants.

**Infos : 01 34 23 62 70 - [centre.ville@ville-argenteuil.fr](mailto:centre.ville@ville-argenteuil.fr)**

## > Coup de cœur !

### Le « yarn bombing » ou « knit\* graffiti ».

Ce mouvement artistique et collectif dédié au tricot urbain est né en 2005 au Texas, sous l'impulsion d'une vendeuse de laine et passionnée de tricot : Magda Sayeg.

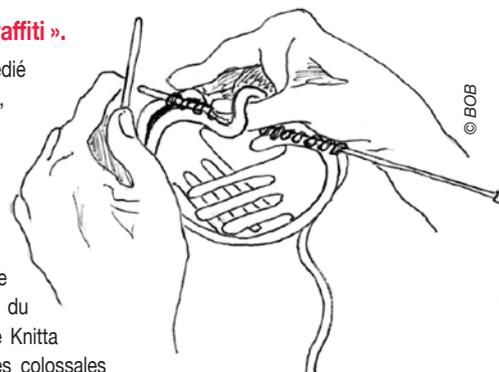
Elle décore la poignée de porte de sa boutique et passe à l'offensive en créant dans la foulée un collectif de tricoteurs et tricoteuses, véritable gang du tricot/crochet œuvrant sous le nom de Knitta

Please. Objectif : réaliser des quantités colossales de tricot au crochet et en envelopper le mobilier urbain - objets, monuments publics et privés, réverbères, arbres et même des ponts ou des bus.

L'ambition de cette nouvelle forme de Street art est simple et efficace : rendre la ville plus gaie, en améliorer sa lecture, à grand coup d'aiguilles, en couleur et en grand.

La pratique se répand largement, et des collectifs se créent ici et là. L'hiver arrive et le bar à idées cité plus haut a lieu régulièrement... On dit ça, on dit rien...

\* To knit - tricoter



© BOB

## LA RECETTE D'UNE AMAPIENNE

Nous sommes comme ça !

Nous vous offrons une recette d'Halloween

pour les fêtes de fin d'années !

Délicieuse, originale et idéale pour épater vos convives.

Bonne dégustation !

### > Crème brûlée aux courges bio

Une bonne idée d'avoir laissé la recette sur le bureau des inscriptions près de Martine. Merci.

**Préparation : 35 mn**

**Cuisson : 120° ou thermostat 4**

#### Ingrédients

Courges (potimarron, potiron, patidou...) 350 g

Crème liquide 25 cl ou 30 cl

Sucre de canne 50 g

Sucre de canne vanillé 1 sachet

Jaunes d'œuf 3

Un peu de sucre cassonade pour faire caraméliser les crèmes

#### Préparation de la crème brûlée

Nettoyer la courge. La cuire à la vapeur avec la peau.

Mixer la courge avec la peau et la crème.

Battre les jaunes d'œuf avec le sucre de canne et le sucre vanillé.

Mélanger le tout.

Verser dans des ramequins.

Mettre un peu d'eau dans le lèche-frites ou un autre plat et y placer les ramequins.

Faire cuire.

Caraméliser en fin de cuisson au chalumeau, au tison ou au grill.

