

> Faisons connaissance avec...

... Monique Lopez. Monique est une artiste. Depuis 2012, elle fréquente l'atelier d'arts plastiques de William Castano où elle perfectionne les techniques de dessin, aquarelle et acrylique. Sa spécialité : la décoration d'enveloppes et le papier cadeau pour sa famille et ses amis.

Depuis la dernière Assemblée générale (18 septembre), Monique est la nouvelle vice-présidente du Panier d'Argenteuil, prêtant ainsi assistance à Ghislaine (portrait précédent, [AMAPette n° 21](#)), notre nouvelle présidente. Ne le répétez pas car elle est très discrète, mais c'est le dynamisme de Dominique qui a motivé Monique à rejoindre le Collectif et d'être référente pour les abonnements au "Bouc vert" ; gestion qu'elle partage avec Janine, amapienne et l'une des créatrices du SEL (Système d'Échange Local) d'Argenteuil.

« Tous ces légumes m'ont enrichie ! » Monique développe ses compétences en cuisine grâce à l'AMAP dont elle apprécie à peu près tout, notamment la jeunesse et le fait de partager la même sensibilité avec les adhérents. Une remarque toutefois : l'équipe est devenue essentiellement féminine, où sont passés les hommes ? Et un souhait : qu'on arrive à développer la production locale avec les jardins et la plaine d'Ardival. L'une de ses filles anime "La Cambuse", une épicerie coopérative (sur le même principe que "La Louve" à Paris) et Monique est investie dans d'autres associations dans la même mouvance ; « Ça me donne de l'espoir dans la vie ».

Une vie déjà bien remplie. Monique Lopez est née à Clichy-sur-Seine il y a soixante-treize ans. À l'époque, elle portait le joli nom de Cordillet. Sa famille quitte Épinay-sur-Seine et migre vers Orléans lorsqu'elle a dix ans, suivant le papa militaire navigant dans l'Armée de l'Air et qui plus est, fervent catholique et admirateur du Général de Gaulle. Ce qui devait ravir la maman, communiste, d'où de grands débats à la maison. Aînée de trois filles, Monique est allée pendant une année chez les Guides ; elle défilera avec l'une de ses sœurs aux fêtes de Jeanne d'Arc, ce qui la renforcera dans ses convictions humanistes.

Elle passe son bac secrétariat en 1967 et enchaîne les boulots dans les petites boîtes où elle fait du secrétariat.



Elle est ensuite embauchée chez Quelle. Dans cette première entreprise de vêtements allemande, pendant les mouvements de 1968, elle tente de monter un syndicat mais en est empêchée par les collègues masculins. Puis elle part pour Paris, après un mariage urgent à 22 ans avec Raphaël qui entre à l'école d'infirmières de l'Assistance Publique. Il fera la plupart de sa carrière à l'hôpital Louis-Mourier de Colombes. Deux filles suivront de près, Alexa et Edwige. L'aînée habite le Jura et la cadette Colombes, près de maman. Edwige est une adepte du zéro déchet, c'est d'ailleurs une cliente de SMILE. Monique a quatre petits-enfants dont elle adore s'occuper.

Après la deuxième naissance, Monique travaille à l'économet de la SNCF, à l'entrepôt d'Argenteuil (rue Vercingétorix). Puis elle passe le concours de rédacteur stagiaire et part au siège où elle fait sa carrière dans la gestion du personnel, la comptabilité, le recrutement, le reclassement dans le secteur tertiaire. Fréquentant quotidiennement la direction de la SNCF, elle verra passer plusieurs Présidents, de Jacques Pélissier à Guillaume Pepy, en passant par Loïk Le Floch-Prigent.

Après Saint-Gratien, en 1988, la famille s'installe à Argenteuil, rue Étienne-Chevalier. Depuis qu'elle est retraitée, Monique lit beaucoup la presse (moins de livres qu'avant, mais c'est provisoire !) et le strict minimum pour la télé dont elle se désespère du pouvoir qu'elle a pris. Elle aime le cinéma, le théâtre et les voyages (hélas ! à cause de la pollution des avions). Elle suit de temps en temps l'Université inter-âge d'Argenteuil pour les visites des quartiers de Paris, des expositions et quelques conférences. C'est entourée de jeunes qu'elle se sent bien, et elle regrette de rencontrer si peu de ses vieux amis intéressés par la Transition écologique.

Adhérente de l'AMAP dès sa création, elle y découvre les légumes, les recettes, s'intéresse à l'écologie – avec d'autres associations comme Artisans du monde ou Greenpeace. Il est vrai que sa mère avait toujours fait attention à ce que ses filles mangeaient en privilégiant le "local". Ce n'est que la deuxième année qu'elle se décide à prendre un panier qu'elle partagera ensuite avec François, autre adhérent amoureux de la terre.

> L'AMAP accueille Poiscaille

Comme vous avez dû le lire dans nos mails du mercredi, depuis cet été, nous avons la possibilité de recevoir du poisson grâce à **Poiscaille**.

Aussi, j'ai eu envie d'en savoir plus, auprès d'**Alix Segard**, qui est chargée de faire le lien et de veiller à ce que notre partenariat se passe bien. Elle a gentiment accepté de se prêter au jeu d'un entretien téléphonique.

Qu'est-ce que vous diriez pour présenter Poiscaille brièvement ?

C'est l'AMAP du poisson, la seule alternative aux chalutiers qui retournent les fonds marins, la solution aussi à la disparition de la poissonnerie de proximité.

Comment êtes-vous arrivée à Poiscaille ?

(Par un itinéraire surprenant, vous allez en juger)

Je travaillais à M6 dans la publicité. Ensuite, j'en ai eu marre et j'ai travaillé dans des fermes. J'étais végétarienne par cohérence. Et puis j'ai rencontré Charles, le fondateur de Poiscaille qui m'a présenté le cercle vertueux de ce projet. En préservant les fonds marins par une pêche adaptée, en payant mieux les pêcheurs, ils auront moins besoin de pêcher... Et j'ai embarqué !

Comment développer le lien entre les AMAP et Poiscaille ?

Effectivement, au départ, je n'avais pas pensé à contacter les AMAP car les pêcheurs ne peuvent pas être présents lors des distributions. Mais nous sommes conscients que c'est la seule solution fiable pour des consommateurs éloignés des côtes de pouvoir participer à ce cercle vertueux.

Pour l'instant, ce lien passe par le site internet, facebook et le petit bulletin qui vous permet de suivre la vie de Poiscaille et le quotidien des pêcheurs.

Notre grande préoccupation actuelle, c'est de faire grossir Poiscaille pour qu'il devienne le porte-parole de la petite pêche car les pêcheurs sont assez isolés face à la pêche industrielle.

Mais nous pensons aussi à créer des événements pour permettre à nos abonnés de rencontrer les pêcheurs.

Tout à l'heure, vous m'avez dit que vous étiez végétarienne à l'époque où vous travailliez dans les fermes, est-ce que votre rencontre de Poiscaille fait que vous ne l'êtes plus ?

Effectivement, mais je ne consomme que les produits de Poiscaille !

Et du coup, quelle est votre recette préférée ?

Alors, sans hésitation, c'est le céviche de Chinchard, c'est très simple mais très savoureux... Il suffit de faire une marinade avec du citron, de l'ail, de la coriandre et selon votre goût du gingembre et du piment frais, en verser sur les filets de chinchard coupés en lamelles. Rien que de vous en parler, j'en ai l'eau à la bouche ! Les copains de Poiscaille, lorsqu'ils veulent me faire plaisir, me sortent du chinchard des frigos, et me le préparent pour le déjeuner.

Merci pour ce partage, Alix et pour le travail effectué et relayé à toute l'équipe de Poiscaille et aux pêcheurs la satisfaction des abonnés dont le nombre va sûrement s'accroître au fil des mois...

Ghislaine Lecomte

Comment ça marche ?

Vous recevez un mail, la veille de votre livraison à 19h précises !

Vous découvrez le contenu de votre casier.

3 possibilités :

Miam, je valide.

Bof, je change et je choisis des poissons proposés.

Non, je suis en vacances ou...

Poiscaille vous propose aussi d'ajouter des "petits plus"*.

* Poissons frais, coquillages, crustacés (selon la saison et les arrivages) et des produits de la mer transformés, des algues...



Quoi, il y a du poisson à l'AMAP ?

Vente en directe - Frais - Durable - Éthique

C'est un **abonnement FLEXIBLE** et **SANS ENGAGEMENT**, vous commandez quand vous le souhaitez et vous serez livré le **3^e jeudi du mois à l'AMAP**.

Nous sommes référencés comme point relais.

Tout se fait sur la plateforme

<https://poiscaille.fr/>



> Coup de cœur

Carnet de bergères
Marion Poinssot et Violaine Steinmann
Éditions Le Pas d'oiseau



N'avez-vous jamais eu envie de changer votre quotidien ?

Moi, il m'est arrivé certains jours de ras-le-bol, de clamer « Je vais aller élever des chèvres dans le Larzac ! ».

Sûrement une raison

de plus, après la lecture d'un article alléchant, pour me pousser à commander au Presse-Papier (publicité gratuite, je vous l'assure !) « **Carnet de bergères** ».

> Recette de saison

Le radis noir : un légume racine de saison qui ne veut que votre bien-être !

Prochainement, le radis noir va arriver dans notre panier. Il n'est pas très appétissant et peut vous rebuter. Ne le boudez pas ! Il renferme des trésors pour votre santé en le consommant de préférence cru. Si vous n'appréciez pas son petit goût piquant, nous vous proposons cette recette où il est cuit.

Vous avez besoin de :

- 3 radis noirs
- 2 pommes de terre
- 1 cube de bouillon végétal ou ½ litre de bouillon de légumes
- Du fromage (ex. : cancoillotte - chèvre - Comté...)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Du sel, du beurre

Cette recette de velouté sert de base et peut être déclinée avec des ingrédients selon votre régime alimentaire et aussi d'apporter votre touche personnelle.

Épluchez 2 des radis, bien laver le 3^e qui conservera sa peau et coupez-les en dés.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines lamelles.

Faites revenir 2 min les dés de radis dans le beurre puis ajoutez les pommes de terre et les ¾ du bouillon.

Laissez cuire à couvert une 1/2 heure.

Les radis et les pommes de terre doivent être fondants.

Ajoutez le fromage, la crème fraîche, le sel et mixez le tout de manière à obtenir un velouté, au besoin, rajoutez du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.

BON APPÉTIT !

Pour ceux qui osent le cru : [le radis noir en carpaccio](#).

Une recette réalisée dans le cadre des ateliers cuisine à l'AMAP avec Nathalie Mandard.



Comme j'ai aimé cette découverte du « brebisme » selon l'expression de ses autrices Marion Poinssot et Violaine Steinmann, je vous la partage.

Elles sont des bergères d'aujourd'hui avec leur connexion au réseau pas toujours simples. Elles nous partagent leur quotidien mais aussi leurs doutes, leurs peurs et leurs joies et mélangent écriture, dessin, poésie. Elles peuvent atteindre les cimes mais aussi traverser le brouillard, nous parler du Lavomatic et de politique ou de la solitude et toujours de leurs brebis mais aussi des chiens, des loups, des rats et des randonneurs. Et elles ne se censurent pas.

Marion Poinssot garde les brebis au Vicdessos tandis que Violaine Steinmann œuvre dans la vallée du Biros, toutes les deux en Ariège. La première a travaillé avant auprès des paysans au Mexique puis en éducation populaire dans l'Aveyron. La seconde était marionnettiste.

Et c'est avec un pincement au cœur que je les ai laissées à la fin de l'estive, retrouvant le quotidien.

Ghislaine Lecomte



Le radis noir, ou radis d'Espagne, radis d'hiver, raifort des Parisiens, raifort cultivé

Quelle est son origine ?

ASIE

Quels sont ses bienfaits ?

RICHE EN

- vitamines B9 et C
- sels minéraux (potassium, iode...)
- fibres
- glucides

SES PROPRIÉTÉS

- antifongique
- antibactérien
- antioxydant
- carcinogène
- détoxifiante
- digestive

Mais pourquoi, **il pique tant** ?

Certaines plantes (radis, moutarde, chou de Bruxelles, cresson...) produisent une molécule soufrée dérivée d'acides aminés appelée **GLUCOSINOLATE**. Elles l'utilisent comme répulsif naturel contre les insectes ravageurs d'où leur goût amer ou piquant.



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