

> Faisons connaissance avec...



... **Juliette DUBOIS et Rémi GILLE**, la trentaine, sont arrivés à Argenteuil il y a deux ans. Besoin d'espace, de quitter Paris, d'acquiescer une petite maison dans le centre, près de la gare, du cinéma, des commerces... et comme ils adorent marcher, ça leur convient parfaitement. Ils retapent – presque seuls – leur maison avec un goût sûr, et ils accepteraient volontiers l'aide de spécialistes en divers corps de métiers.

Juliette et Rémi cuisinent beaucoup mais refusent de

cautionner la grande distribution ; ils ont donc cherché des légumes bio et locaux et ont naturellement trouvé place à l'AMAP dont les valeurs leur correspondent. Mais ils vont plus loin : leur potager Argenteuillais est prêt pour la permaculture (voir portrait Amapette n° 10) et produit déjà quelques légumes de qualité, l'objectif étant de devenir autosuffisants pour leur consommation personnelle.

Malgré le peu de temps dont ils disposent, ils se sont investis dans le Collectif et assurent une présence très appréciée. Ce sont eux par exemple qui ont piloté les travaux de réfection en peinture du local en décembre dernier. Ils ont compris que sans moteur, et quelle que soit la structure associative, les adhérents s'investissent peu ; ce sont souvent les mêmes qui agissent et prennent les décisions. Après l'alerte de mars 2017 (voir Amapette n° 9) sur la poursuite du Panier d'Argenteuil, ils ont eu envie de participer à l'évolution de notre AMAP et en sont heureux. Un peu effrayés au début par la liste de tâches, ils constatent avec le recul que ce n'est pas si contraignant.

Tous deux sont intermittents du spectacle, côté technique : elle est costumière, il est ingénieur du son.

Originaire d'Aurillac (Cantal), motivée par la passion de ses parents pour le cinéma et le travail du bois, Juliette est allée au lycée « La Source » de Nogent-sur-Marne décrocher un DMA (diplôme des métiers d'art) et un DTMS (diplôme des techniciens des métiers du spectacle). Depuis, elle travaille pour l'opéra, le cinéma, la télé, le théâtre... et même la haute-couture. Les marques Dior, Givenchy et Chanel requièrent ses services de « petite main » extrêmement minutieuse au sein d'un atelier spécialisé.

Rémi vient des Andelys (Haute-Normandie). Il travaille au théâtre de Sartrouville où il assure la régie son. Pour l'audiovisuel, il participe à divers enregistrements et tournages comme preneur de son ou en post-production. Mais Rémi est avant tout un artiste : il joue du piano et a tenu la guitare dans un groupe de jazz manouche et un autre de rock. Avec un copain d'enfance, il a créé il y a dix ans la Compagnie « Ô clair de Plume » qui représente des contes musicaux pour le jeune public.

> À vos agendas !

JEUDI 1^{ER} MARS - PRÉSENTATION DES PRODUITS BIO DE LA MARQUE BODY-NATURE

Nathalie Madeira sera présente pour une démonstration des produits d'entretien et cosmétiques.

JEUDI 8 MARS - ATELIER CUISINE

Avec **Nathalie** notre cuisinière de l'extrême dont vous appréciez de plus en plus les petits plats qu'elle nous mitonne !

Jeudi 15 mars

Il n'y aura pas de distribution à l'AMAP.

ACR - Jardin de Cocagne est en vacances.

> Suivi des commandes

Volailles-Fermiers du Bord de Sèvre - La livraison est prévue pour le **jeudi 8 mars**. Le bon de commande est à envoyer **avant le 25 février**. Marie-Jo et François seront au Salon « Vivre autrement » du 16 au 19 mars au Parc Floral de Vincennes (stand A25). Vous pouvez leur demander des invitations par mail et les retirer lors de la livraison, le 8 mars.

> Coup de cœur !



L'hiver est encore bien là mais les jardiniers reprennent leurs outils : en route vers les tout premiers semis ! Détenteurs d'un grand potager ou d'un petit balcon ensoleillé, dans les pots de culture que vous vous apprêtez à bichonner, vous pouvez glisser quelques graines de la variété « Champagne » les yeux fermés. Dans quelques mois, vous récolterez alors de jolies grappes non pas de raisin mais de petites tomates jaune pâle. Originaire de la région du même nom, cette variété ancienne n'est pas très courante*. Pourtant, sa peau fine, sa texture juteuse et surtout, surtout son goût très parfumé, sucré, singulier en font un véritable bonbon. Comme elle est toute petite (mais très productive !) elle sera la première arrivée à maturité et sa dégustation sera une belle occasion de célébrer l'été. Champagne !

* On trouve les graines de la variété « Champagne » sur Internet ou, qui sait, quelques semis partagés dans le « Servez-vous » de l'AMAP au printemps...



> Quelques nouvelles du Jardin de Cocagne-ACR



Cette année, la météo hivernale n'épargne pas les jardiniers ! Les pluies de décembre et de janvier ont transformé la terre des jardins en éponge géante et les neiges et gelées de février plongent tout ce beau monde en hibernation.

Seuls les choux de Bruxelles triomphent et embrassent le gel avec plaisir (ça leur enlève leur amertume paraît-il).

Jusqu'à la fin de l'hiver, nos paniers seront donc aux couleurs des survivants : **poireaux, céleris, choux (rouges, verts et Bruxelles), carottes, radis noirs, mâche, betteraves, oignons rouges, pommes de terre et une courge « galeuse d'Eysines »**

qui cache sa drôle de tête dans les stocks mais dont tout le monde devrait apprécier la chair fine et délicatement sucrée.



En attendant le soleil, nous retrouverons aussi **quelques conserves de coulis de tomates et de ratatouille**.

Côté culture, nos jardiniers s'apprentent à semer les radis, navets et carottes sous tunnel et quand la douceur du printemps se fera sentir, viendra le tour des petits pois, fèves, pommes de terre, oignons et échalotes.

À noter aussi que deux nouveaux membres viennent d'arriver et devraient faciliter le travail de la saison prochaine : une souleveuse à pommes de terre, qui évitera de les extraire à la fourche et de les blesser, et une butteuse, qui fera gagner un temps précieux pour former les buttes et pour désherber certains légumes.



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

La cocotte est encore une jeunette lorsqu'elle commence à pondre autour de 20 semaines en moyenne. Grosse ponte la première année (200, voire 300 œufs pour les plus productives), puis, au fil des années, ponte de moins en moins intense pour arrêter définitivement vers 6 ans. La première année pas le temps de faire de pause. La deuxième année déjà cocotte se donne des prétextes pour respirer : mue vers septembre, jours plus sombres en hiver, contrariétés diverses. La rousse, « machine à pondre » menue avec de gros œufs, la Harco ou encore la Sussex, sont de grosses pondeuses avec une production deux fois plus importante que la poule d'ornement.

Comment les œufs de poule se forment-ils ?

À l'âge adulte, la poule possède quelques milliers d'ovules appelés ovocytes. Chaque jour, l'un d'eux se développe jusqu'à devenir, en une dizaine de jours, le jaune dit – vitellus – qui, une fois mûr, est libéré dans l'oviducte, tuyau de 65 cm dans lequel l'œuf se forme. En quelques heures, le blanc d'œuf se forme autour du vitellus qui tourne sur lui-même pour maintenir le jaune au centre. Puis, les deux membranes coquillières sont élaborées à partir de carbonate de calcium stocké dans les os et les intestins de la poule. Les muscles internes continuent d'agir pour faire tourner l'œuf sur lui-même et uniformiser la coquille. Des pigments contenus dans les sécrétions biliaires vont ensuite le colorer et l'évacuation se fera par le cloaque*, de préférence le matin, suivi d'un gentil mais sonore caquètement (super réveil à 6 h du matin !). Le cloaque sert aussi à recueillir le sperme du coq pour féconder le vitellus. Dans ce cas, l'œuf pondu et couvé éclosa en un poussin, 21 jours plus tard. Mais pas besoin de coq pour avoir des œufs... sauf si on tient particulièrement à déclarer la guerre à ses voisins.

Pour avoir de bons et beaux œufs, une règle d'or, bien nourrir ses poules ! Plus l'alimentation est riche et variée, plus la ponte sera abondante. Se contenter des restes de repas ne suffit pas pour nourrir vos poules pondeuses et il faut prévoir en permanence un mélange complet spécial pondeuses, en granulés, miettes ou grains broyés trouvé dans

le commerce. Un mélange bio vous évite de vous retrouver avec des résidus de pesticides, fongicides et autres produits chimiques. Ce n'est pas le moment de réduire à néant vos efforts d'améliorer ce que vous avez dans votre assiette !

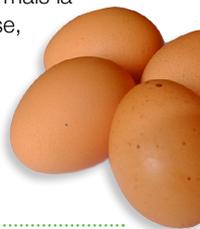
Pour ce qui est des restes de la maison, ils sont aussi nécessaires surtout si les poules n'ont pas accès à de l'herbe et de petits animaux sur leur parcours.

Faites le tri avant de jeter vos restes aux poules ou donnez-leur accès au compost sur lequel vous jetterez tous vos déchets ! Observez les poules et apprenez à reconnaître leurs aliments préférés. Première déception : une grande partie des déchets végétaux de la cuisine ne seront pas touchés surtout si avant d'arriver chez vous les poussins n'ont eu que des miettes comme aliment. Autre règle donc : broyez ou hachez tous vos restes et notamment les légumes pour en faciliter l'absorption. Vous verrez vite aussi que les restes liquides ou en sauce qui collent au bec les énervent (les mélanger avec une base plus compacte comme du pain rassis, des pâtes ou du riz). Vous constaterez aussi qu'elles raffolent d'herbe (qui donnent sa jolie couleur au jaune), de croutes de fromage (n'ai pas trouvé plus attractif), de restes de viandes, poissons, coquillages et crustacés... et je broie os, arrêtes de poisson et coquillages à la masse. Si vous avez un peu de tout et vous ne savez pas quoi donner à vos poules ? Vous pouvez leur préparer la fameuse pâtée à base de pain notamment dont vous trouverez 1000 recettes sur Internet.

Enfin séquence mystère : le nicher.

En théorie c'est un endroit en hauteur protégé du vent, de la pluie et des regards, afin que les poules se sentent assez à l'aise... mais là elles n'en font souvent qu'à leur tête : une patte douloureuse, concurrence à la même heure, peur de voir ses œufs mangés... et elles se trouvent un autre endroit qu'il vous faudra leur offrir !

**Cloaque : région postérieure du tube digestif des vertébrés, où s'ouvrent l'intestin postérieur, les voies urinaires et génitales. (Les poissons osseux et les mammifères n'ont pas de cloaque.)*



> Expérience d'Amapiens

Créer une AMAP, l'aide du réseau régional

23 novembre 2017, un jeune couple d'amapiens s'est rendu à la formation « **Comment créer une AMAP ?** » dispensée par le réseau des AMAP d'Île-de-France. Dans le bâtiment MUNDO-M de Montreuil (locaux et services partagés – coworking, hébergement association...) où une bonne dizaine de participants sont prêts à écouter Mathilde, notre « Amap'experte » du réseau. Et hop, à peine le temps d'un tour de table où chacun se présente, placée au sol, nous choisissons une photographie qui nous correspond. Et nous voilà dans le vif du sujet : « Une AMAP n'est pas qu'un simple système de consommation de panier de légumes payé à l'avance ». Le ton est donné. S'en suit un contenu très riche : la découverte et l'explication de la charte fondatrice du mouvement AMAP, compilant les cinq principes fondamentaux et les trois engagements qui doivent animer l'esprit des futurs créateurs ou amapiens de longue date ; commencent de longues discussions autour des engagements réciproques entre producteurs et amapiens, les étapes clés pour réussir à créer son AMAP... Il était quand même bon de savoir que nous faisons parfois peur aux commerçants voisins lors d'une nouvelle implantation. Ainsi, depuis 2014, « AMAP » est une marque privée déposée à l'INPI* et dont le Miramap (Mouvement Inter-régional des AMAP) est propriétaire. Miramap, késako ? Il a pour objet de renforcer la cohésion des AMAP à travers le partage d'une éthique commune, de mutualiser les expériences et les pratiques et d'assurer la représentation et la mise en valeur des AMAP au niveau national. Plus d'infos et d'autres formations : www.amap-idf.org

* Institut National de la Propriété Intellectuelle

La ville d'Argenteuil participe au **Défi Famille - Zéro déchet** (voir *AMAPette n°12*). Cette recette peut vous aider à réduire vos déchets, faire des économies. Les ingrédients utilisés serviront pour des recettes culinaires. Vous éviterez les perturbateurs endocriniens ! Un déodorant **peu cher, facile à fabriquer et à utiliser. Une fois que vous aurez testé ce déodorant, vous ne voudrez plus en changer !**

> Déodorant au bicarbonate & huile de coco

Pour une préparation dans un contenant de 50 ml environ, vous avez besoin de :

- 30 g de bicarbonate alimentaire (en poudre la plus fine possible)
- 30 g de maizena
- 30 g d'huile de coco (la plus pure que vous puissiez trouver)

C'est parti !

- Peser tous les ingrédients séparément.
- L'huile de coco est pesée dans un bol.
- Faire chauffer de l'eau à la bouilloire et la mettre dans un saladier.
- Placer le bol contenant l'huile dans le saladier pour la faire fondre au bain-marie.
- Une fois l'huile fondue, ajouter au fur et à mesure les autres ingrédients.
- Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Placer le mélange dans un contenant propre avec bouchon et le mettre au frigo pour le solidifier rapidement et éviter que le mélange ne se stratifie.

Trucs et astuces :

- Une fois le mélange solide (après 24h environ), le conserver en dessous de 25°C (car l'huile de coco se liquéfie au-dessus de cette température).
- Si votre mélange est liquide, car vous l'avez oublié dehors en plein été, pas de panique, on mélange de nouveau le tout pour que cela soit homogène !
- Ne pas s'habiller immédiatement après application pour éviter les traces blanches !

Retrouver toutes les recettes des AMAPettes et des ateliers de Nathalie qui auront lieu désormais le deuxième jeudi du mois)... sur notre Facebook et sur notre site :

<http://amap-argenteuil.wixsite.com/amap-argenteuil/atelier-cuisine-avec-nathalie>
<http://amap-argenteuil.wixsite.com/amap-argenteuil/nos-recettes>



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