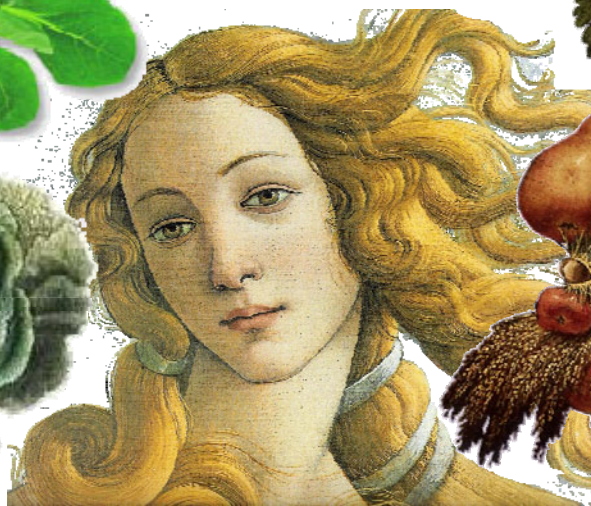




Almanach de l'AMAP des Feuillantines

ALMANACH 2013

1^{er} trimestre



Un Almanach ? Pourquoi faire?

Monsieur Jourdain : *Apprenez-moi l'orthographe.*

Maître de Philosophie: *Très volontiers.*

Monsieur Jourdain : *Après vous m'apprendrez l'**almanach**, pour savoir quand il y a de la lune et quand il n'y en a point.*

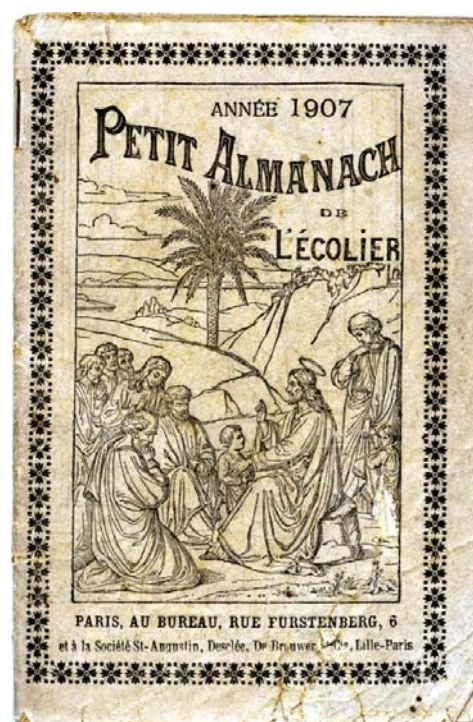
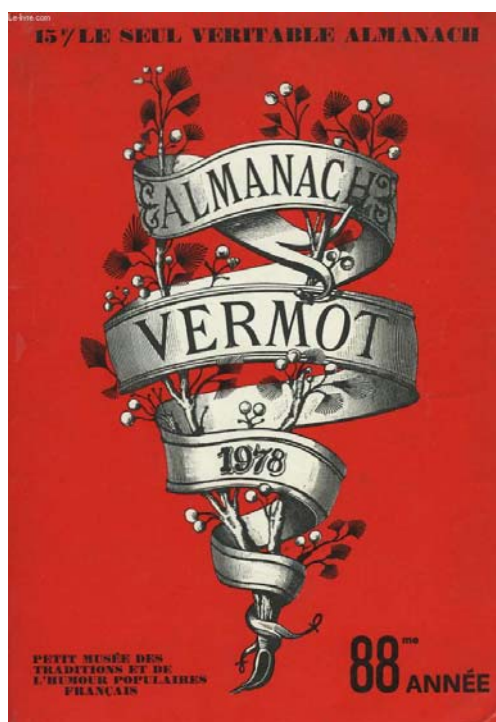
(Molière, *Le Bourgeois gentilhomme*, acte 2, scène 4)

Dérivé de l'arabe, le terme Almanach recouvre des formes de publications extrêmement diverses ayant en commun l'idée d'un recueil de textes, d'images, de renseignements pratiques, organisés en fonction du calendrier. Il y en a pour tous les goûts, du plus populaire (comme l'almanach Vermot, très connu pour ses blagues un peu lourdes) au plus technique (l'Almanach du Marin qui donne les éphémérides et les heures de marées) ou au plus raffiné (l'Almanach des Muses, recueil de poésies et de mélodies précieuses). Dans les campagnes, les Almanach, diffusés par les colporteurs, ont longtemps été la forme de littérature la plus lue.

Nous allons donc inventer l'Almanach des Feuillantines. C'est très simple: en comptant les demi-paniers, il doit y avoir pas moins de 52 adhérents de notre AMAP. Cela tombe bien, il y a 52 semaines dans l'année! On peut donc parfaitement imaginer de rassembler en un volume de 52 pages les contributions diverses des amapiens. Contributions entièrement libres: photos, textes, informations, recettes, conseils, réflexions, idées, fictions...; du sérieux ou du drôle, du méchant ou du tendre; du savant ou des brèves de comptoir: tout ce vous auriez envie de partager avec les autres membres de l'association. Organisé en cohérence (plus ou moins directe) avec les 4 saisons, ce matériel constituera un lien entre les Feuillantini(e)s, une mémoire aussi des grands débats et des petits soucis de l'association.

Cette première livraison ne couvre qu'un trimestre. C'est le résultat du premier appel à contributions. La suite dépend largement de vous! Envoyez vos contributions, sur quelque sujet ou sous quelque forme que ce soit: la diversité des contenus fera la richesse de l'ensemble!

Gilles (gilles.billen@upmc.fr), responsable Almanach



SEMAINE 1

Le calendrier révolutionnaire : un hommage à la nature et au travail agricole

Le Calendrier révolutionnaire est issu de la vague révolutionnaire de l'an II (1793-1794). Après la chute de la monarchie, la jeune République voulait sortir de l'ère « vulgaire » guidée par la superstition de la religion pour entrer dans un nouvel âge dirigé par la raison. L'Assemblée des représentants du Peuple, la Convention, a donc lancé un appel aux patriotes désireux de déposer leurs projets de nouveau calendrier en accord avec les idéaux de vertu, d'égalité et de proximité avec la Nature. C'est le projet des poètes Chénier et Fabre d'Eglantine (celui là même qui a composé « il pleut, il pleut bergère ») et du peintre David qui a été retenue par l'auguste assemblée en octobre 1793. La Nature et l'Histoire se rencontraient puisque c'était le 22 septembre, le jour de la proclamation de la République et jour de l'équinoxe que débutait ce nouveau calendrier au 1er Vendémiaire.

Ce projet se voulait ancré dans l'universalité des cycles de la Nature. Il était établi selon système décimal : 12 mois de 30 jours, divisé en 3 décades auxquels il faut y ajouter 5 jours supplémentaires par an. Les mois se succédaient ainsi : Vendémiaire (septembre-octobre) : mois des vendanges, Brumaire (octobre-novembre) : mois des brumes, Frimaire (novembre-décembre) : mois du froid, Nivôse (décembre-janvier) : mois des neiges, Pluviôse (janvier-février) : mois des pluies, Ventôse (février-mars) : mois des vents, Germinal (mars-avril) : mois des germinations, Floréal (avril-mai) : mois des fleurs, Prairial (mai-juin) : mois des prairies, Messidor (juin-juillet) : mois des moissons, Thermidor (juillet-août) : mois des chaleurs, Fructidor (août-septembre) : mois des fruits.

Dans une volonté, à la fois de la laïcité et de pédagogie, les saints disparaissaient au profit de toute une liste cohérente d'outils, de fleurs, de fruits, de plantes, d'animaux etc, au fil des mois et des saisons. Ils apparaissaient à période régulière selon les jours des décades. Primidi, Duodi, Tridi, Quartidi, Quintidi : auxquels correspondaient un animal, Sextidi, Septidi, Octidi, Nonidi, Decadi : auxquels correspondaient un outil agricole et le repos décadaire ! Ainsi chaque mois comptait trois animaux et trois outils agricoles. Malgré une légende encore répandue, très peu d'enfants ont porté des prénoms comme râteau ou carotte. La ferveur révolutionnaire n'allait pas jusque là ! Néanmoins de nombreux prénoms de fleurs, largement utilisés aujourd'hui, sont issus du calendrier révolutionnaire (Rose, Lila, Amaryllis etc).

Malgré une inévitable période d'adaptation, le calendrier révolutionnaire fut soutenu par une large base de la population, en particulier la population paysanne (qui représentait 98 % de la population à l'époque). Si bien que c'est un des derniers symboles de la France révolutionnaire qui fut supprimé par Napoléon en 1806 lors de l'instauration de l'Empire.

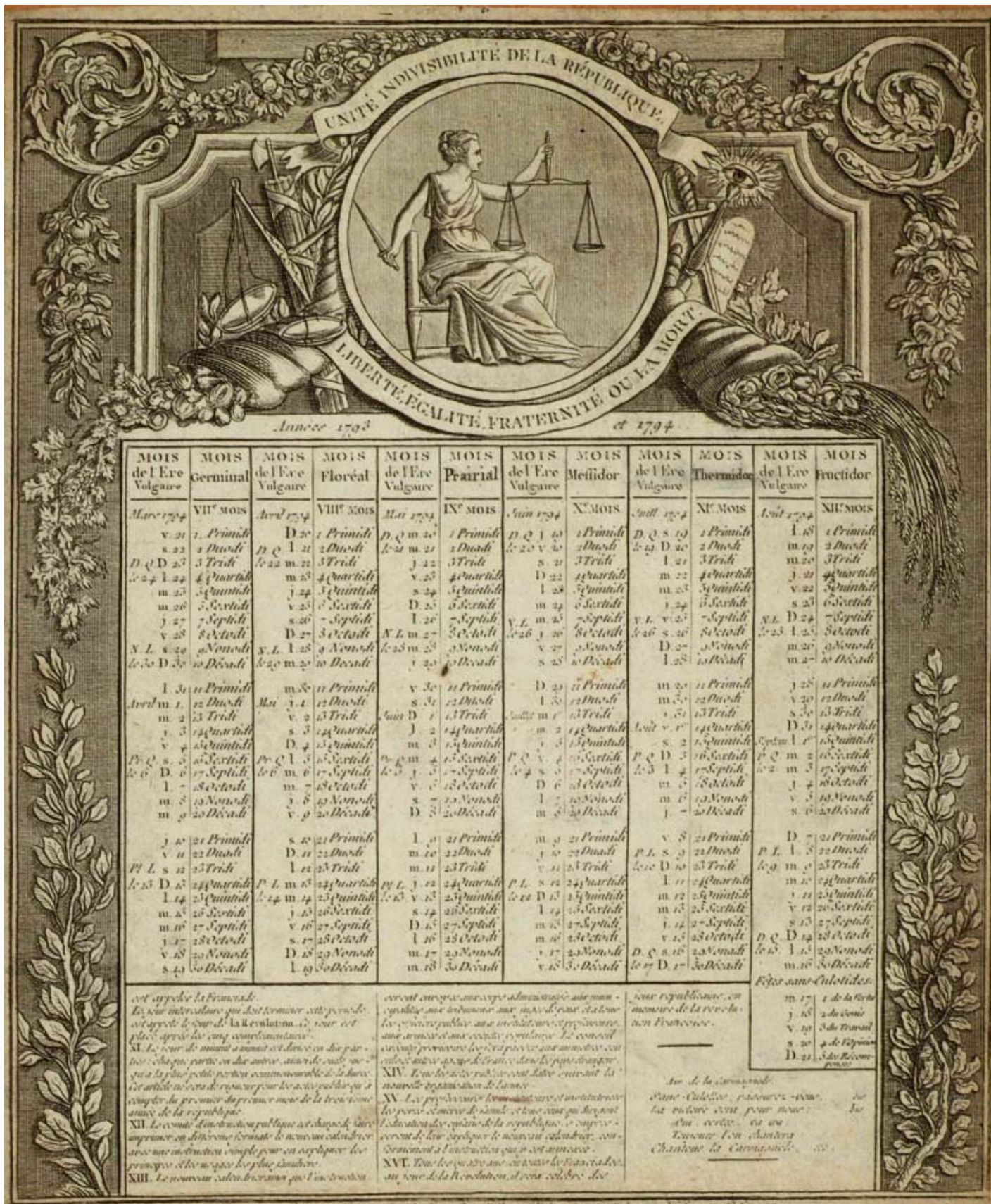
A l'école primaire, on m'avait appris qu'il avait été supprimé parce que compliqué. Mais c'est totalement faux ! Il a été supprimé bien évidemment pour des raisons politiques de conciliations et de compromissions de la part de Napoléon. Car, que penser du calendrier grégorien aujourd'hui ? C'est un calendrier inventé par Jules César, le mois de juillet porte son nom. Auguste, son successeur, y a ajouté le mois d'août (August en anglais), et lui a mis 31 jours pour montrer qu'il était aussi important que Jules. Les jours de l'an ont changé au moins trois fois... Si bien que les numérotations de septembre (septième mois) jusqu'à décembre n'ont plus aucun sens !

Tout au long de l'année, vous regarderez maintenant avec attention votre calendrier révolutionnaire. Vous ne pourrez que constater par exemple que les premières brumes arrivent bien autour du 21 octobre. C'est systématique ! Pourquoi alors ne pas penser que ce calendrier a toute sa place dans une perspective d'agriculture alternative et de retour à la Nature ?

Bon Vent !

Les Serrier-Garcia-Brinon. Paris, le 17 Frimaire, an CCXXI (jour de Cyprès).

PS: Malgré mon peu d'attachement pour les smartphones, je sais qu'il existe une application gratuite « calendrier révolutionnaire ». Il existe également des programmes gratuits pour pc (et mac ?) sur le net.



Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 2

Le Potager des Arts

L'Almanach des Feuillantines se propose, dans une rubrique récurrente, de rendre justice à l'idée selon laquelle les légumes ne seraient que produits purement alimentaires. Depuis la nuit des temps le légume est étroitement associé à l'Art, et c'est ce que nous comptons bien démontrer à travers les plus belles œuvres potagères de l'Histoire. Chaque semaine de l'Almanach sera donc illustrée d'une œuvre légumière, originale (l'AMAP compte plusieurs artistes) ou reproduite avec plus ou moins de fidélité (l'AMAP compte aussi des faussaires).

Cette semaine : le légume dans l'art pariétal



Par quel aveuglement les archéologues, découvrant les grottes de Lascaux et d'Altamira, ont-ils systématiquement pris pour des stalactites ce qui représentait en fait des racines comestibles parmi lesquelles bondissaient les chevaux sauvages et les aurochs ! Cette nouvelle vision de ces fresques célèbres montre que le régime alimentaire de l'Homme de Cro-Magnon était beaucoup plus végétal et raffiné qu'on ne l'avait cru jusqu'ici, et comportait très certainement une recette ancestrale de bœuf aux carottes !

Ossu-Bucco de carotte

Une recette qui convient parfaitement aux grosses carottes d'hiver, qui atteignent parfois la taille d'un jarret de veau. Le principe est précisément de remplacer le jarret de veau par des carottes. Et c'est délicieux !

Dans une cocotte faire revenir les carottes dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ajouter des échalotes découpées en fines rondelles et les faire roussir .

Verser alors deux décilitres de vin blanc, ajouter des tomates (ou un coulis), du thym, de l'ail, du poivre.

Faire mijoter au moins trois quart d'heure. Saler et servir avec des tagliatelles ou du riz.

Bon Appétit ! (Gilles)

Les Recettes

Gratin de chicorées rouges

Par ces temps froids où l'on préfère manger chaud, je me suis demandé comment agrémenter les chicorées rouges d'un panier précédent. Voici donc une recette facile sortie de mon chapeau. Après avoir lavé les chicorées, les couper en 4.

Faire un bouillon de poule.

Faire cuire les chicorées coupées dans le bouillon pendant 30 minutes.

Faire revenir quelques échalotes dans un peu d'huile, y ajouter les chicorées, les faire colorer un peu. Dans un plat à gratin, disposer les chicorées, ajouter quelques raisins secs et des noix.

Faire une béchamel avec un peu de gruyère râpé. Couvrir les chicorées de cette sauce, parsemer d'un peu de gruyère et de chapelure.

Mettre au four à 180° pendant 20 minutes.

Bon appétit. (Cécile Houchois)

Cake à la betterave

250 gr de Betterave crue

200 gr de farine

2 œufs

125 gr de beurre

125 gr de sucre

1 sachet de levure

50 gr de raisins secs

60 gr de noix ou pistaches

PREPARATION:

Four à 150 °C

Eplucher les betteraves et les râper. Concasser les noix.

Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporer petit à petit la farine mélangée à la levure, puis le beurre fondu tout en remuant.

Ajouter les betteraves et les fruits secs. Bien mélanger.

Garnir un moule à cake et cuire environ 1h20. Surveiller la cuisson à l'aide d'un couteau dont la lame ressortira sèche quand le cake est cuit

(La feuille de chou n°378

Association Les Potagers de Marcoussis – Chantier d'Insertion

Qu'est ce qu'une AMAP ?

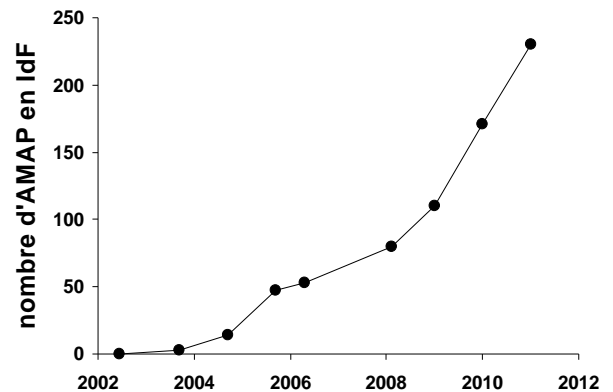
Une AMAP est un collectif de citoyens urbains qui souhaitent reconquérir une part de maîtrise de cette composante importante de leur vie quotidienne qu'est leur approvisionnement alimentaire. Ils nouent dans cet esprit un lien solidaire avec un producteur rural qui s'engage à leur fournir le produit de sa récolte et à les associer aux décisions relatives à la conduite de sa production.

Les motivations des amapiens sont multiples : manger plus sain (des légumes garantis sans pesticides, et qu'on a même peut-être vu grandir !), faire un pied de nez à la grande distribution (quel pied de faire son marché sans caddie et sans passage aux caisses !), être cohérent par rapport à la société dont nous rêvons (et offrir un prix juste pour le service que nous rend notre producteur), créer du lien social (c'est pas à la superette qu'on s'échange des recettes de cuisine et qu'on refait le monde le temps d'aller chercher ses pommes de terres).

Les AMAP existent en Ile-de-France depuis 8 ans. Leur nombre ne cesse de croître depuis. Leur audience peut s'estimer à 0.3 % de la population francilienne. Le sociologue Patrick Viveret, dans son livre « Pourquoi cela ne va pas plus mal ? » estime que si la société survit aux crises et parvient à évoluer malgré l'incapacité évidente des gouvernants à faire face aux problèmes économiques, c'est grâce à l'existence des « créatifs culturels » : des citoyens engagés dans les mouvements associatifs, qui inventent tous les jours de nouvelles formes de vivre ensemble, depuis les comités de parents d'élèves jusqu'aux organisations syndicales. Il estime leur nombre à une vingtaine de pourcent de la population.

Les amapiens font partie de ces créatifs culturels : quelle responsabilité

Gilles



Développement des AMAP en Ile-de-France (source : AMAP-idF.org)

Les Recettes

Soupe délice de blette

Pour 4 personnes :

- 500 g de feuilles de blettes
- 300 g de pomme de terre
- 1 échalote (ou oignon)
- Sel (peu), poivre, bouquet garni

Laver les feuilles des blettes et éplucher les pommes de terre. Faire revenir l'oignon dans une cuillère d'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre sans laisser roussir. Ajouter les feuilles de blette et 1 litre d'eau (la quantité d'eau dépend aussi de votre gout, si vous aimez la soupe épaisse moins d'un litre, si vous aimez la soupe liquide, 1,5 litre). Il faut que l'eau recouvre la plupart des feuilles.

Ajouter le sel, poivre et bouquet garni.

Laisser cuire 30 min puis mixer. Eventuellement, pour les gourmands, une cuillère de crème fraîche.

Tortilla de blette

Pour 4 personnes

- blanc des blettes (l'équivalent d'un kg de blette)
- 1 échalote (ou oignon)
- Sel, poivre, bouquet garni
- 5/6 œufs selon grosseur
- Faire blanchir les blettes
- Mélanger les œufs à part

Faire revenir l'échalote sans la faire griller. Ajouter les blettes sans leur eau. Utiliser une poêle de taille moyenne de manière à avoir une épaisseur de blettes d'environ 4/5 centimètres, ajouter les œufs, sel et poivre. Laisser cuire jusqu'à ce que l'œuf ne coule plus trop (sans qu'il soit cuit) puis retourner la tortilla d'un coup sec sur une assiette avant de la remettre quelques instants sur le feu (une minute). Servir chaud.

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 3

L'hiver selon la médecine traditionnelle chinoise



La médecine traditionnelle chinoise est le résultat de plus de 3000 ans d'observation de la nature par des sages chinois adeptes du taoïsme puis du confucianisme. Au deuxième siècle après J.-C., les apports du bouddhisme ont été intégrés à leurs connaissances comprenant l'acupuncture, le Qi Gong, les massages, la pharmacopée et la diététique. Ces sages ont étudié l'influence du temps, des saisons, des aliments, des astres et mêmes des couleurs, des mouvements et des sons sur l'être humain en travaillant par recoupement sur l'effet subtil des changements sur leurs corps et ceux de leurs patients. Ces données pratiques ont posé les fondements de la théorie des « 5 éléments » qui symbolise les mouvements énergétiques des phénomènes naturels. A ces 5 éléments correspondent pour les Chinois 5 saisons : le printemps relié au bois, l'été au feu, l'automne au métal, l'hiver à l'eau. Entre chacune de ces 4 saisons, apparaissent les intersaisons qui durent environ 18 jours et qui nous font revenir au centre, il s'agit de la saison terre.

Mais puisque nous sommes en hiver, concentrons-nous sur cette saison « énergétique » qui débute fin octobre et s'étend jusqu'à début février. L'hiver marque la fin du cycle annuel, après les récoltes d'automne, la terre épuisée est au repos, la nature semble s'endormir, rentrer en hibernation. Ce mouvement d'enfouissement rappelle celui de l'eau qui coule sans interruption malgré les obstacles, érodant inmanquablement ce qui se présente à elle pour aller toujours davantage vers l'intérieur. En hiver, apparaît le cœur de la nuit, le froid, la couleur noire, le yin du yin. La vie se concentre à l'intérieur et nous invite au repos et à la méditation pour nous préparer à la future éclosion printanière.

Chacun des cinq éléments est également rattaché à un organe. L'eau symbolisant l'hiver est rattachée à l'énergie des reins et de la vessie. Les reins sont un organe clé en médecine chinoise. De manière générale, il contient notre énergie vitale, produit la moelle osseuse et nourrit le cerveau, les os, les dents et les cheveux. La vitalité sexuelle et les organes liés à la procréation sont également gérés par l'énergie des reins. D'un point de vue que l'on pourrait qualifier de « psychique », le Zhi des reins commande notre volonté, notre goût de vivre. En cas de déficience de l'énergie des reins, on voit souvent apparaître des mouvements de peurs irrépressibles. En hiver, il est particulièrement conseillé de prendre soin de son dos, de l'aider à se relâcher vertèbre par vertèbre et d'étirer l'arrière des jambes relié au méridien de la vessie.

Du côté de la diététique, la saveur salée correspond à l'élément Eau. S'il n'est bien sûr pas conseillé d'ajouter du sel à vos repas, il existe de nombreux aliments de saveur salée : soja, algues, porc, canard, crustacés et fruits de mer. La saveur sucrée en excès nuit à l'énergie des reins. D'autres aliments sont bénéfiques en cette saison et, pour le bonheur des Amapiens, ce sont justement les légumes d'hiver ! Les légumes racines (carottes, oignons, navets, pommes de terre) et les légumineuses (toutes sortes d'haricots...) sont favorables à l'énergie des reins. Cannelle, sésame et riz conviennent également en cette saison. S'agissant des fruits, préférez les pommes et les fruits secs. Quant à la cuisson, il est recommandé de cuire de façon lente et prolongée plutôt que manger des plats ou boissons froides.

Ainsi, en dépit de sa grande technicité, la médecine chinoise fait preuve de beaucoup de bon sens. Proche de la nature, elle invite à une écoute fine de nos besoins et envies pour plus de bien-être et de joie au quotidien.

Nadine Susani (diplômée de la fédération des arts énergétiques et du Qi Gong)

Le Potager des Arts

Le potiron est généralement associé au folklore d'Halloween ou à la tradition Walt Disney. Mais l'équipe de rédaction de votre Almanach préféré a préféré renouer avec les racines breughélienne de l'esprit AMAP. Cette représentation d'une distribution de soupe à la citrouille par un vaillant maraîcher du XVI^e siècle lors d'une réunion hebdomadaire des membres de l'association lui a semblé convenir à merveille.



(Pour les 'nouveaux' qui ne l'ont pas connu, le maraîcher est le précédent fournisseur de l'amap des feuillantines, Loïc Boulanger; on reconnaît aussi dans l'assistance d'anciens Feuillantins.)

Recette

Soupe orange, zébrée de blanc, carotte, potiron, crème de coco

Toujours « tout simple » : faites blondir des oignons, ajouter les carottes et le potiron, coupés en tranches fines. Couvrez d'eau (le volume d'eau dépend de la destination que vous voulez donner à la préparation : soupe ou purée ?). Mixez. Au moment de servir, laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et dessinez votre œuvre avec de la crème de coco. Vous pouvez ajouter quelques graines de cumin.

catLM

Citation

Je préférerais m'asseoir sur un potiron et le posséder bien à moi que d'être assis à plusieurs sur un coussin de velours!

Walden ou la vie dans les bois (1854)
citation de HD Thoreau

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 4

Du verger de Chambourcy (les poires de Bertrand)

Message de Bertrand après une journée de greffe

Je pense que le véritable soutien des amapiens pour moi, c'est votre présence.

Quand je vois vos bouilles contentes l'hiver aux distributions de poires et que je rentre à la maison la banane jusqu'aux oreilles et fier de mon métier.

Quand la qualité de mon travail est reconnue et appréciée.

Quand vous venez me donner un coup de main, avec une efficacité que je n'avais même pas imaginée.

Quand je vois les mêmes bouilles contentes de repartir vannées, pleins d'ampoules et de coups de soleil.

C'est de savoir que maintenant, même si on s'est bien marré, on a été très efficaces et que je ne suis pas le seul concerné par la reprise ou non des greffes.

Je ne sais pas si je dois vous remercier, si ça fait partie du contrat ou pas, mais une chose est sûre, vous m'avez remotivé et ça je vous en remercie.

J'espère que vous vous êtes amusés autant que moi et je sais que le job est bien fait. J'attends maintenant avec impatience les premiers bourgeons et vos photos.

Maintenant, je dois vous parler de ce nouveau verger. Comme vous avez pu le constater, mes vergers n'ont presque pas de fleurs cette année, ce qui veut dire quasiment pas de récolte de poire.

Un voisin qui prend sa retraite vient de me céder un verger qui lui a des fleurs et peut faire une récolte cette année. Au moins de quoi approvisionner les amap. La seule chose, c'est que pour fructifier, ces arbres doivent être taillés, sommairement mais taillés avant la floraison, c'est leur dernière chance.

On attaque demain matin avec mon fils dans l'urgence pour sauver les meubles et tenter d'y faire une récolte. Alors, avis à toutes les personnes qui seraient disponibles cette semaine pour une initiation à la taille fruitière. Rien de bien compliqué ni de fatigant, à la portée de tous les novices mais indispensable à la fructification.

Bertrand

Ok, peut être que j'abuse de vous demander ça mais ceux qui sont venus n'avaient qu'à être moins efficaces et moins sympas...



Gâteau aux poires de ma grand-tante Madeleine

(il s'agit de la grande-tante d'Aurélie !)

Mettre au fond du moule 3 ou 4 poires coupées en fines tranches.

Mélanger dans un saladier :

5 cuil. à soupe de farine

4 cuil. à soupe de sucre en poudre

3 cuil. à soupe de lait

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 œuf

$\frac{1}{2}$ sachet de levure

et verser la préparation sur les tranches de poires

Faire cuire 25 min à four moyen

Préparer une crème : mélanger 50 g de beurre salé fondu avec 100 g de sucre en poudre, 1 œuf et un sachet de sucre vanillé.

Verser la crème sur le gâteau et terminer la cuisson (15 min) jusqu'à ce que la crème soit bien caramélisée sur le gâteau.



(L'image est d'autant moins contractuelle qu'elle a été piquée sur internet et est sans relation avec la recette qu'elle est censée illustrer!)

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

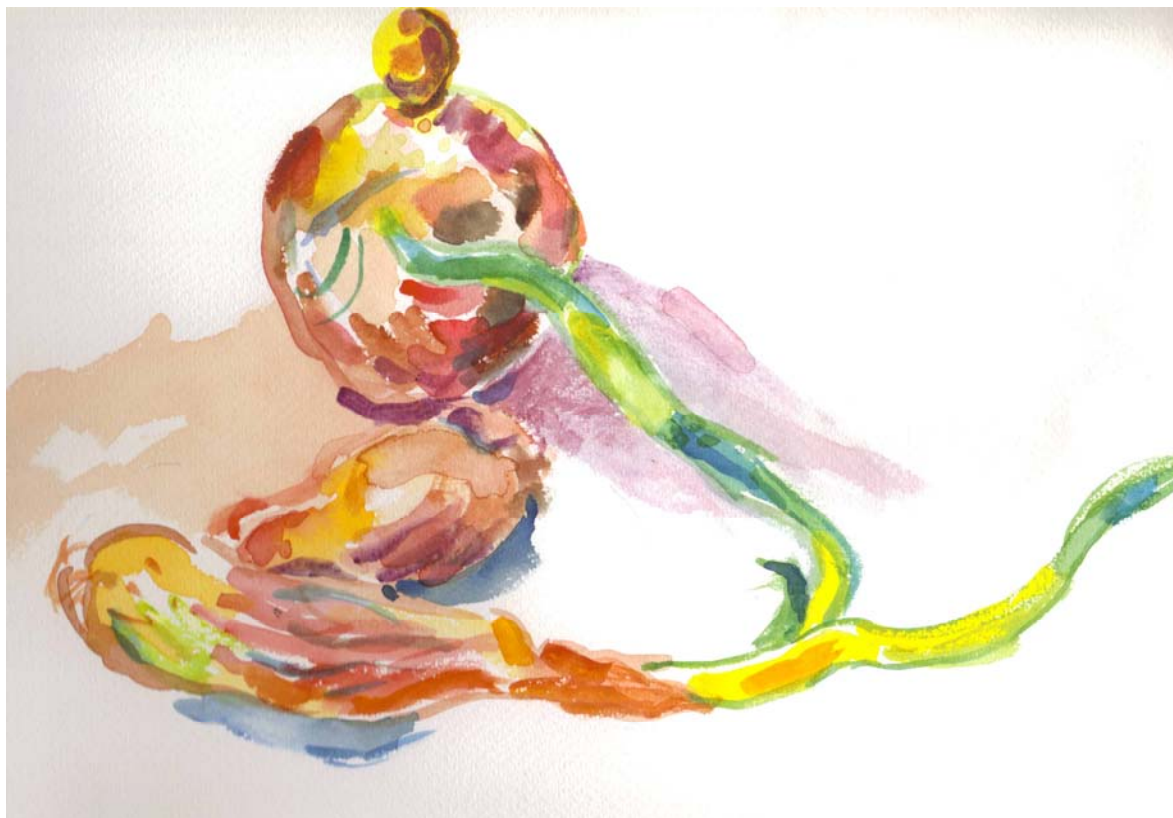
SEMAINE 5

Le Potager des Arts

Cette semaine : les aquarelles de Raebeth



Pour Raebeth les légumes de Baptiste sont une source d'inspiration artistique inépuisable. Ils ne passent à la casserole qu'après avoir posé pendant plusieurs heures.



Ce texte était affiché à la vitrine de la librairie Jonas (rue de Tolbiac dans le 13e). Il est signé de Fred Vargas, auteur des excellents romans policiers dont le héros est l'atypique Commissaire Adamsberg et son omniscient adjoint Adrien Danglard (« L'homme aux cercles bleus », « Un lieu incertain », et biens d'autres encore, tous plus captivants les uns que les autres). Je n'ai pas réussi à savoir où ce texte a été publié, mais je l'ai retranscrit pour le plaisir des amapiens feuillantins.
Gilles

Nous y sommes

Nous y voilà nous y sommes.

Depuis cinquante ans que cette tourmente menace dans les hauts-fourneaux de l'incurie de l'humanité, nous y sommes. Dans le mur, au bord du gouffre, comme seul l'homme sait le faire avec brio, qui ne perçoit la réalité que lorsqu'elle lui fait mal. Telle notre bonne vieille cigale, à qui nous prêtons nos qualités d'insouciance, nous avons chanté, dansé. Quand je dis nous, entendons un quart de l'humanité, tandis que le reste était à la peine. Nous avons construit la vie meilleure, nous avons jeté nos pesticides à l'eau, nos fumées dans l'air, nous avons conduit trois voitures, nous avons vidé les mines, nous avons mangé des fraises du bout du monde, nous avons voyagé en tous sens, nous avons éclairé les nuits, nous avons chaussé des tennis qui clignotent quand on marche, nous avons grossi, nous avons mouillé le désert, acidifié la pluie, créé des clones. Franchement on peut dire qu'on s'est bien amusés. On a réussi des trucs carrément épatants, très difficiles, comme faire fondre la banquise, glisser des bestioles génétiquement modifiées sous la terre, déplacer le Gulf Stream, détruire un tiers des espèces vivantes, faire péter l'atome, enfoncer des déchets radioactifs dans le sol ni vu ni connu. Franchement on aimerait bien continuer, tant il va de soi qu'il est plus rigolo de sauter dans un avion avec des tennis lumineuses que de biner des pommes de terre. Certes.

Mais nous y sommes à la Troisième Révolution. Qui a ceci de très différent des deux premières (la Révolution Néolithique et la Révolution Industrielle, pour mémoire) qu'on ne l'a pas choisie. « On est obligés de la faire, la Troisième Révolution ? » demanderont quelques esprits réticents et chagrins. Oui. On a pas le choix, elle a déjà commencé, elle ne nous a pas demandé notre avis. C'est la mère Nature qui l'a décidé, après nous avoir aimablement laissé jouer avec elle depuis des décennies. La mère Nature épuisée, souillée, exsangue, nous ferme les robinets. De pétrole, de gaz, d'uranium, d'air, d'eau. Son ultimatum est clair et sans pitié : Sauvez moi ou crevez avec moi (à l'exception des fourmis et des araignées qui nous survivront, car très résistantes, et d'ailleurs peu portées sur la danse). Sauvez-moi ou crevez avec moi. Evidemment, dit comme cela, on comprend qu'on n'a pas le choix, on s'exécute illico et même, si on a le temps, on s'excuse, affolés et honteux. D'aucuns, un brin rêveurs, tentent d'obtenir un délai, de s'amuser encore avec la croissance. Peine perdue. Il y a du boulot, plus que l'humanité n'en eut jamais. Nettoyer le ciel, laver l'eau, décrasser la terre, abandonner sa voiture, figer le nucléaire, ramasser les ours blancs, éteindre en partant, veiller à la paix, contenir l'avidité, trouver des fraises à côté de chez soi, ne pas sortir la nuit pour les cueillir toutes, en laisser au voisin, relancer la marine à voile, laisser le charbon là où il est (attention, ne nous laissons pas tenter, laissons ce charbon tranquille), récupérer le crottin, pisser dans les champs (pour le phosphore, on n'en a plus, on a tout pris dans les mines, on s'est quand même bien marrés). S'efforcer. Réfléchir même. Et sans vouloir offenser avec un terme tombé en désuétude, « être solidaire ». Avec le voisin, avec l'Europe, avec le Monde.

Colossal programme que celui de la Troisième Révolution. Pas d'échappatoire, allons-y ! Encore qu'il faut noter que récupérer du crottin, et tous ceux qui l'ont fait le savent, est une activité foncièrement satisfaisante. Qui n'empêche en rien de danser, le soir venu, ce n'est pas incompatible. A condition que la paix soit là. A condition que nous contenions le retour de la barbarie, une autre des grandes spécialités de l'homme, sa plus aboutie peut-être. A ce prix, nous réussirons la Troisième Révolution. A ce prix nous danserons, autrement sans doute, mais nous danserons encore.

Fred Vargas

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
----	----	----	----	----	----	----

SEMAINE 6

Biodiversité agricole et Semences paysannes

La biodiversité, ça sert à quoi ?

Lorsque, en 2004, l'ourse Cannelle est tombée sous les balles d'un chasseur pyrénéen, le Président Chirac a parlé d'une perte dramatique de biodiversité ! A Paris, les efforts en matière de biodiversité se portent pour l'essentiel sur la sauvegarde des petits oiseaux. Mais la biodiversité n'a pas pour seule fonction que d'égayer nos parcs et nos campagnes. L'argument qui justifie les efforts de préservation de la biodiversité est celui de la résilience qu'elle peut conférer aux systèmes naturels : un écosystème est plus résistant aux perturbations si plusieurs espèces plutôt qu'une seule y assurent des fonctions proches. Imaginez une forêt où pousserait une seule espèce d'arbre : en cas d'épidémie, d'invasion d'un prédateur ou de changement climatique touchant cette espèce, la forêt peut disparaître ; une forêt plus mélangée, où certaines espèces peuvent prendre le relai serait moins vulnérable.

Mais l'environnement dans lequel nous vivons n'est plus celui de l'ourse Cannelle. Depuis un millénaire l'homme a remodelé complètement le paysage de l'Europe au service de son agriculture. C'est donc aussi et surtout de la résilience des systèmes agricoles dont nous dépendons qu'il faut se soucier. Le paysage rural traditionnel de l'Europe, même s'il est complètement artificiel, a acquis sur la durée une grande stabilité, par la diversité de sa mosaïque paysagère et des innombrables variétés cultivées, souvent très adaptées aux conditions locales de culture. Pourtant, actuellement, l'érosion de la diversité agricole se fait sentir. Bien qu'il en soit peu question dans les médias, il s'agit là d'un problème autrement plus grave que la disparition de l'ours des Pyrénées. Le paysage rural s'uniformise, les variétés cultivées se banalisent, les semences sont produites de manière de plus en plus centralisées et les agriculteurs en perdent complètement la maîtrise. Pour chaque espèce, l'objectif est désormais de ne cultiver que quelques variétés et d'adapter ces variétés au terroir, alors que pendant longtemps, c'est la situation inverse qui a prévalu. Or, les agricultures biologiques et paysannes n'ont que leurs pratiques culturelles pour adapter les plantes à chaque terroir; elles ont ainsi besoin de nombreuses variétés, sélectionnées dans et pour leur terroir.

Des événements récents semblent montrer que l'évolution de la réglementation en matière de commercialisation des semences accentue de fait la perte de la diversité agricole. Cela est lié à la gestion du Catalogue Officiel des semences. Ce registre a été mis en place en France entre 1922 et 1932 à la demande des agriculteurs. Il avait à l'origine pour vocation de protéger les obtentions végétales et de garantir la pureté et l'homogénéité génétique des semences mises sur le marché par l'industrie semencière. L'inscription d'une variété sur cette liste gérée par le GNIS (Groupement National Interprofessionnel des Semences, financé majoritairement par le semencier Vilmorin) est obligatoire avant la commercialisation de semences ou de plants. Il s'agit donc, en fait, d'une autorisation de mise sur le marché. Or, on a assisté à une dérive que l'association Kokopelli qualifie d'« inexorable et de sournoise »... Le Catalogue Officiel dresse en effet une liste des semences officielles. On peut, dès lors, s'interroger sur la possibilité de cultiver des variétés non inscrites au catalogue? En théorie, c'est possible... Ce qui est interdit c'est le commerce ou l'échange à titre onéreux ou gratuit de semences issues de variétés non inscrites au catalogue (des dérogations existent). En pratique, il est rare qu'un paysan produise toutes ses semences potagères : la réglementation limite donc très fortement la possibilité de cultiver des variétés non inscrites... et restreint leur utilisation aux seuls jardiniers amateurs. Pourquoi uniquement à ces derniers? A qui profite le crime? Sans aucun doute aux semenciers, dont l'intérêt est évidemment de promouvoir leurs variétés hybrides F1, que le paysan est obligé de racheter chaque année puisque les semences obtenues après la première récolte sont génératrices de récoltes médiocres... En totale opposition, donc, avec les semences paysannes qui peuvent être ressemées sans problème et dont l'utilisation permet aux paysans la sélection et la multiplication des variétés qu'ils souhaitent cultiver.

4 – 10 FEVRIER 2013

Le Catalogue Officiel, conçu initialement pour apporter des garanties aux paysans contre les semenciers malhonnêtes, s'est ainsi peu à peu mué en outil d'interdiction de commercialisation de nombreuses semences, notamment de variétés anciennes.

On peut alors se demander quel est l'impact du Catalogue Officiel sur la biodiversité agricole. Quelques données chiffrées répondront à cette interrogation : en 1952, 876 variétés dites « anciennes », et toutes reproductibles par les paysans, étaient inscrites au catalogue officiel. En 2002, elles n'étaient plus que...182!!! Prenons le cas de la carotte : en 1952, 39 variétés non hybrides étaient inscrites au Catalogue. En 2005 : 12 variétés non hybrides (dont 6 de 1952) et 54 hybrides... Faites les comptes : perte de 84 % des variétés de carottes inscrites en 50 ans... Ces variétés « disparues » appartiennent au domaine public; elles n'ont pas systématiquement été réinscrites, car il faut maintenir leur pureté génétique - c'est tout un art - et payer des sommes importantes... Ces variétés se retrouvent finalement comme ressources génétiques dans les frigos des banques de semences, conservatoires pour variétés non commercialisées.

Le GNIS et le GEVES (Groupe d'Etudes des Variétés et des Semences) auront beau jeu de rétorquer que le Catalogue Officiel contribue à la préservation de la biodiversité agricole puisque le nombre d'espèces inscrites au catalogue est en augmentation constante... Mais, contrairement à ce que prétendent ces organismes, l'érosion génétique est bien réelle, notamment pour toutes les espèces pour lesquelles on sait produire des hybrides F1, et la base génétique de toutes les variétés « modernes » est extrêmement restreinte!

Selon les acteurs du réseau Semences Paysannes, l'industrie semencière ne semble pas prête à tolérer que certains flux de semences lui échappent. Des semences paysannes susceptibles d'être véhiculées hors de la sphère marchande et de la logique du marché? Inacceptable! Il faut s'assurer de la dépendance des agriculteurs et les assujettir aux règles de l'agriculture productiviste qui rapporte tant à ses acteurs économiques : semenciers, producteurs de pesticides, industrie agro-alimentaire, grande distribution...

Kokopelli, association militant pour la libération des semences, a été trainée à plusieurs reprises devant la justice française par les semenciers. Elle a perdu plusieurs procès... mais continue à braver les interdits en commercialisant des semences non inscrites au Catalogue Officiel et pouvant être ressemées...

Gilles et Pierre

Pour approfondir ce vaste sujet voici quelques liens web...

dont nous nous sommes largement inspirés :

L'excellent site du réseau semences paysannes :

www.semencespaysannes.org/

Celui de Kokopelli : www.kokopelli.asso.fr/

Deux communiqués du GNIS sur Kokopelli et sur la biodiversité

<http://www.gnis.fr/index/action/page/id/67/cat/2/ref/435>

<http://www.gnis.fr/index/action/page/id/67/cat/2/ref/445>

Et enfin, un lien vers le site de l'association GRAIN, ONG dont

le but est de promouvoir la gestion et l'utilisation durables de

la biodiversité agricole : <http://www.grain.org/accueil/>

Ainsi qu'un article de Shabnam Laure Anvar, doctorante

en Droit à la Sorbonne, publié dans le Courrier de

l'Environnement de l'INRA (septembre 2007) :

www.semencespaysannes.org/images/imagesFCK/file/actualites/courrier54anvar.pdf



Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 7

iPho ?

Le Phô (le 'ô' avec son drôle d'accent impossible à reproduire sur un traitement de texte occidental, se prononce 'eu') est une sorte de soupe aux vermicelles de riz, agrémentée d'un peu d'émincé de bœuf, et magnifiquement parfumée de coriandre, de basilic asiatique, de citron vert et d'une pointe de ce petit piment rouge dont une seule graine suffit pour mettre le feu aux papilles.

A Hanoï on le consomme au petit déjeuner, assis sur un petit tabouret de plastique sur le trottoir. On raconte que l'origine de ce plat remonte à la période coloniale et est dérivée du fameux 'pot au feu' des campagnes française. Les tonkinois en ont détourné le nom et la recette pour en faire le fleuron de l'art culinaire local.



Le Phô est à ce point emblématique du patrimoine vietnamien que les boutiques de Hanoï proposent aujourd'hui aux touristes le T-shirt à la marque iPho, qui, détournement supplémentaire, parodie le logo des célèbres téléphones portables.



11 - 17 FEVRIER 2013

Escargots

L'été dernier Rossana et Giulia annonçaient la naissance d'un bébé escargot, fils (ou fille?) de deux gastéropodes, arrivés en passagers clandestins dans les épinards de Baptiste.

Ils envoyaient une petite vidéo de l'heureux événement!

Vive la vie!



une adresse pour ceux qui s'intéressent de près ou de loin à la reproduction des escargots bio.

<http://www.escargot-de-cornouaille.fr/la-reproduction-des-escargots>

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 8

Le Potager des Arts

Ousmane Sow, le célèbre sculpteur sénégalais a représenté ici, dans son style inimitable, un amapien anonyme ébahi devant un céleri rave de belle taille issu de son panier hebdomadaire.



18 - 24 FEVRIER 2013

Panais et Céléris

Frites de Panais caramélisées, parfumées aux épices

(4 pers - préparation et cuisson 45 mn)

Ingrédients

1 kg de panais
10 cl d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de Coriandre moulue
2 cuillères à soupe de Cumin moulu
10 cl de miel liquide
poivre et sel
 $\frac{1}{2}$ citron

Préparation

Préchauffer le four à 190°C.

Laver et brosser les panais, puis les frotter avec le $\frac{1}{2}$ citron. Couper en grosses frites (1cm x 6cm).

Mélanger le miel, l'huile, le poivre, le sel et les épices.

Verser ce mélange sur les frites et bien mélanger.

Disposer les frites sur une plaque de four en les espaçant pour éviter qu'elles se chevauchent.

Cuire 20 minutes à 190°C ou jusqu'à ce que les panais deviennent tendres et dorés en remuant 2 ou 3 fois.

Saler avant de servir.

Steack de céleri rave au miel et au sésame

Pelez le céleri et coupez le en tranches épaisses (env 2 cm)

Faites blanchir un bon quart d'heure à l'eau bouillante

Faites revenir des deux côtés à la poêle dans un peu d'huile, assaisonner (sel et poivre),

puis ajoutez un peu de miel, jusqu'à ce qu'il caramélise.

Parsemez de graines de sésame (facultatif)

Servez selon votre envie avec une salade de mâche, ou des céréales.

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 9

Le Potager des Arts

Juan Miro, le Maître Catalan du Surréalisme Dada, était un amateur inconditionnel de légumes-racines. En témoigne l'estampe qu'il a réalisé ici, dans son style exubérant et baroque, fait d'une géographie de signes colorés et de formes poétiques en apesanteur. C'est une ode aux radis, qu'il a intitulé « *Bel oiseau rêvant, sous un ciel étoilé, d'une tartine de pain bis garnie de concombres et de radis noir* »



Etes-vous fanes?

Que faire des fanes de radis?

Comment? Vous ne consommez pas les fanes de radis? Mais c'est le meilleur!
Tous les lapins vous le diront!

Soupe de fanes de radis

Ingrédients

Fanes de radis lavées
1 tronçon de saucisson de Morteau de 2 cm
1 pomme de terre
Poivre

Préparation

Porter la quantité d'eau nécessaire pour faire une soupe, à ébullition.
Faire cuire la pomme de terre et la saucisse.
10 mn avant la fin de cuisson, ajouter les fanes de radis.
Mixer, assaisonner et servir chaud.

Tarte aux fanes de radis

(4 pers - préparation et cuisson 40 mn)

Ingrédients

1 pâte brisée
3 œufs
Les fanes de radis dont on dispose (3 bottes recommandées par le livre)
20 cl de crème fraîche
Muscade

Comté rapé

Sel, poivre

Préparation

Etaler la pâte dans le moule.
Cuire 10 mn les fanes de radis à la vapeur.
Battre les œufs, la crème, les fanes et les épices.
Garnir la pâte, saupoudrer de comté.
Cuire 30 mn à 200°C.

On peut remplacer les fanes de radis par de jeunes pousses d'orties.
Variante: ajouter des lardons.

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 10

Le site internet de l'AMAP des Feuillantines

Courrez vous connecter au site internet de l'Association. Il est encore en construction, mais déjà accessible via le lien provisoire suivant:

<http://cyriellerothe.wix.com/amapfeuillantines>

Vous y trouverez plein d'infos et le trombinoscope de l'association!

Mais aussi, vous pourrez bientôt y télécharger le contenu de l'Almanach que vous avez sous les yeux! Ne manquez pas cet effet saisissant de mise en abyme! Ce métissage de réel et de virtuel, de papier et de cristaux liquides!



À visiter aussi:

Le site du Réseau des AMAP ile de France: <http://www.amap-idf.org/>

Celui du réseau national: <http://www.reseau-amap.org/>

La source des recettes de Raphaëlle (quand elle ne les a pas inventées):

Légumes oubliés d'hier et d'aujourd'hui de Kathleen & Yves Paccalet. Editions Hoëbeke

Les légumes passent à table. Edition terre vivante

La cuisine marocaine de Touria Agourram. Edition Albin Michel

L'encyclopédie visuelle des aliments. Editions Chariot d'Or (Une bible pour le stockage et les préparations de base des légumes de nos paniers).

Topinambours à la crème sur lit de tagliatelles fraîches

(4 pers - préparation et cuisson 35 mn)

Ingrédients

400 g de topinambours

800 g de tagliatelles fraîches

50 cl de crème fraîche

Paprika ou noix de muscade

Sel, poivre

Quelques gouttes de citron

Préparation

Peler et couper les topinambours en fines tranches.

Plonger dans l'eau bouillante salée (avec quelques gouttes de citron) et laisser les cuire 10 mn (ils ne doivent pas se transformer en purée). Egoutter.

Faire cuire les pâtes et les arroser à l'huile d'olive après les avoir égouttées.

Préparer la sauce : mélanger la crème, le paprika, le sel et le poivre. Porter l'ensemble à ébullition puis ajouter les topinambours.

Verser sur les pâtes et servir.

Salades de betterave à l'ail et au cumin

(Pour 6-8 personnes)

5 betteraves cuites

2 gousses d'ail écrasées

1 cuil. à café de cumin

1 cuil. à soupe de jus de citron

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Sel - poivre

Préparation (10 min)

Eplucher les betteraves, les couper en dés au dessus d'un saladier.

Ajouter l'ail, le cumin, le jus de citron et l'huile d'arachide.

Saler et poivrer selon le goût.

Bien mélanger et servir frais.

Salade de betterave à la Fleur d'Oranger

(Pour 6-8 personnes)

5 betteraves cuites

$\frac{1}{2}$ citron (jus)

3 cuil. à soupe de fleur d'oranger

3 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 pincée de sel

Préparation (10 min)

Eplucher les betteraves, les râper au dessus d'un saladier.

Incorporer l'eau de fleur d'oranger, le sucre, le jus de citron et le sel.

Bien mélanger et servir frais.

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 11

Labourage et Pâturage ...

L'annonce il y a quelques mois du scandale d'une contamination à la mélamine de farines de soja Chinoises destinées à l'alimentation d'un élevage de pintades bio, après celle du lait pour nourrissons, nous a émus jusqu'aux larmes. Pauvres bêtes ! Dans les deux cas, l'introduction volontaire dans le produit commercial de ce composé chimique issu de l'urée visait à fausser l'analyse de sa teneur en protéine, qui en détermine le prix de vente. Tout est donc dans ces précieuses protéines !

Notre organisme a besoin de protéines, tous les jours. Les protéines sont présentes dans les végétaux (10% dans les céréales, 20% dans les légumes secs, pois fèves, etc) autant que dans la viande. Un régime purement basé sur les céréales, l'aliment de base de la plupart des sociétés humaines, n'apporte cependant pas tous les acides aminés constitutifs des protéines humaines dans les bonnes proportions : l'isoleucine et la lysine manquent dans les céréales, mais sont présentes dans les légumineuses où manquent au contraire le tryptophane et la méthionine. De nombreux peuples de par le monde ont ainsi développé un système alimentaire associant une céréale et une légumineuse (maïs et haricot, blé et lentille,...) fournissant une diète purement végétale, contenant la ration journalière de 60 g de protéines par personne de façon parfaitement équilibrée.

Le système agraire traditionnel de l'Europe occidentale est quant à lui basé sur une étroite complémentarité entre l'élevage et la céréaliculture. Le bétail y jouait le rôle de vecteur des éléments fertilisants entre les zones semi-naturelles à fort pouvoir de mobilisation des éléments nutritifs minéraux (forêts et pâturages) et les soles cérésières. Celles-ci occupent les terres labourables, exploitées en rotation triennale avec une période de jachère au cours de laquelle elles sont enrichies par les déjections des animaux qui y sont parqués la nuit en été, et par le fumier récolté dans les étables en hiver. C'est ce système agraire vieux d'un millénaire, qui a façonné le paysage de l'Europe et créé ce que nous ressentons comme la « Nature ». C'est ce système aussi qui a façonné nos mentalités et notre régime alimentaire. Dans ce système, l'élevage assure avant tout le rôle de fertiliser les terres arables. Secondairement, il offre une production de produits laitiers, d'œufs et de viande qui complètent utilement la consommation de céréales. Dans ce système aussi, la consommation de viande est associée à la fête, et est souvent l'occasion de pratiques collectives conviviales (la cuisine du cochon !).

Tout change vers le milieu du XXe siècle, avec l'avènement de l'agriculture industrielle. La production d'engrais azotés à partir de l'azote atmosphérique, va permettre de modifier complètement les contraintes imposées à tous les systèmes agraires précédents. La fertilisation chimique fait de la production agricole une activité totalement dépendante de l'industrie chimique lourde, mais affranchie de la nécessité de l'étroite complémentarité entre agriculture et élevage qui caractérisait le système agricole traditionnel : en fonction du marché, de la nature des sols ou de facteurs socioculturels, certaines régions se spécialisent dans la grande culture exportatrice, sans élevage, d'autres se tournent vers un élevage de plus en plus indépendant de la production agricole locale grâce à l'importation massive de produits fourragers en provenance d'autres régions. Le paysage se banalise, le lien entre consommation et production locales disparaît, au profit d'un commerce mondial débridé.

L'accroissement de la consommation de viande (multiplié par 5 en 50 ans à l'échelle du monde) devient alors un moteur très puissant des échanges internationaux. 65% du commerce mondial des céréales est aujourd'hui destiné à la nourriture du bétail. Quand on sait que le rendement de la conversion des calories végétales en calories animales est au plus de 7 à 1, on voit combien cette tendance accroît les tensions alimentaires.

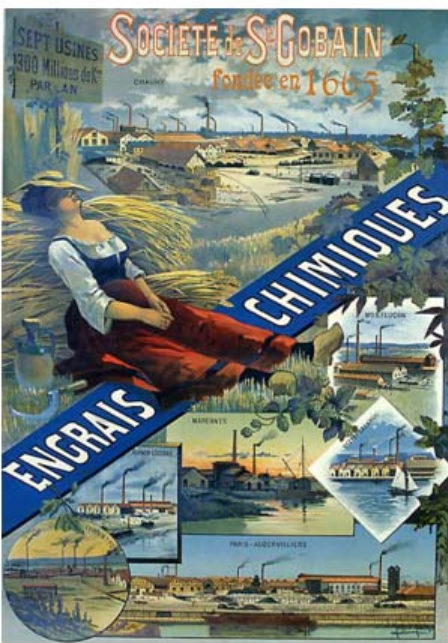
11 - 17 MARS 2013

En France la consommation journalière de viande par personne frôle les 300 g. Cette consommation renvoie sans doute encore à l'envie de fête et de luxe que représentait traditionnellement la viande. Mais la tristesse du steak quotidien et de la barbaque industrielle produite à la chaîne devrait nous inciter à manger moins de viande. Il ne s'agit pas de prôner le végétarisme pour tout le monde, ce serait contraire à nos racines culturelles. Mais retrouver une agriculture durable et intégrée dans un tissu régional suppose de retrouver les équilibres locaux entre production agricole et élevage. On peut par exemple légitimement se demander ce qu'il y a de bio dans une pintade, avec ou sans mélamine, si elle est nourrie au soja importé de Chine ?



Deux visions de l'agriculture à 50 ans d'intervalle:

Vers 1900, l'image que le monde agricole a de lui-même est celle d'une étroite association entre culture et élevage: les gros bovins qui tirent la récolte sont à la source de la fertilité des terres!



Vers le milieu du XXe siècle, c'est toujours la même paysanne qui se repose sur les gerbes de blé, mais en arrière plan, les bêtes ont été remplacées par les usines d'engrais chimiques!

La culture des céréales est devenue une activité de transformation, en aval de la grande industrie chimique.

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di

SEMAINE 12

Rencontre d'une Amapienne de Saint Denis

Le Festival « Bobines rebelles 93 » est un festival de documentaires d'auteur à visée politique ou sociale dans le cadre du mois du documentaire en novembre. Festival à prix libres. A l'occasion de la troisième édition du festival « Bobines rebelles » à Saint Denis en novembre dernier, une Amapienne m'a parlé de l'AMAP de Saint Denis.

L'Amap de Saint Denis est rattachée à l'université populaire de Saint Denis, la Dionyversité. Cette université a été créée à l'initiative des habitants de Saint Denis en 2007. Elle gère diverses activités:

l'Amap Court-circuit

une vidéothèque et liberthèque à dominante sociale et politique

un atelier de réparation de vélos (2 fois par mois, le samedi matin)

un atelier informatique (le dimanche matin)

un atelier d'écriture (le mardi soir)

un atelier bière (qui n'a eu lieu qu'une fois pour l'instant)

un jardin partagé (à côté d'un lieu de distribution, les amapiens peuvent venir entretenir

une parcelle d'un jardin commun. Tous les samedis, les jardiniers se retrouvent pour travailler la terre et faire des plantations).

un docu-club à prix libres (un vendredi par mois) : présentation de courts métrages

documentaires d'auteur à visée sociale ou politique avec rencontre du réalisateur.

Le fonctionnement de l'Amap Court circuit se caractérise par une autogestion et la confiance.

A chaque saison de 6 mois, des Amapiens gèrent les inscriptions, les contacts avec les fournisseurs.

Les activités annexes sont également gérées sur la bonne volonté et les initiatives communes.

La mairie de Saint Denis loue un grand local à l'Amap ce qui permet donc de multiples activités autres que l'Amap.

Deux agriculteurs apportent leurs produits :

Damien qui vient du 95 distribue 120 à 130 paniers

Stanislas qui vient du 02 distribue 80 à 100 paniers.

Il y a trois distributions par semaine :

- deux le mercredi : une au local principal avec Stanislas et une autre à Andines avec Damien

- une le jeudi au local principal avec Damien

Le panier de légumes coûte 10 euros.

Il est aussi proposé lors des distributions :

pain (2,75 le pain de 500 g) (La conquête du pain - Montreuil)

6 œufs pour 2 euros

Parfois de la viande, du fromage, des abricots

Un présentoir en libre service de produits équitables (de France essentiellement)

Une vidéothèque et liber-thèque

Le paiement des produits équitables se fait au travers d'une boîte en métal.

Les comptes sont faits de temps en temps par un responsable.

Le principe est réellement basé sur la confiance.

L'Amap Court circuit a pour projet de mettre en place au printemps 2013 la fête des Amap du 93.

Des liens :

<http://www.amap-court-circuit.org/>

Le documentaire sur l'AMAP : http://www.dailymotion.com/video/xs261n_documentaire-court-circuit-association-dionysienne-pour-le-maintien-d-un-agriculture-paysanne_lifestyle#from=embediframe

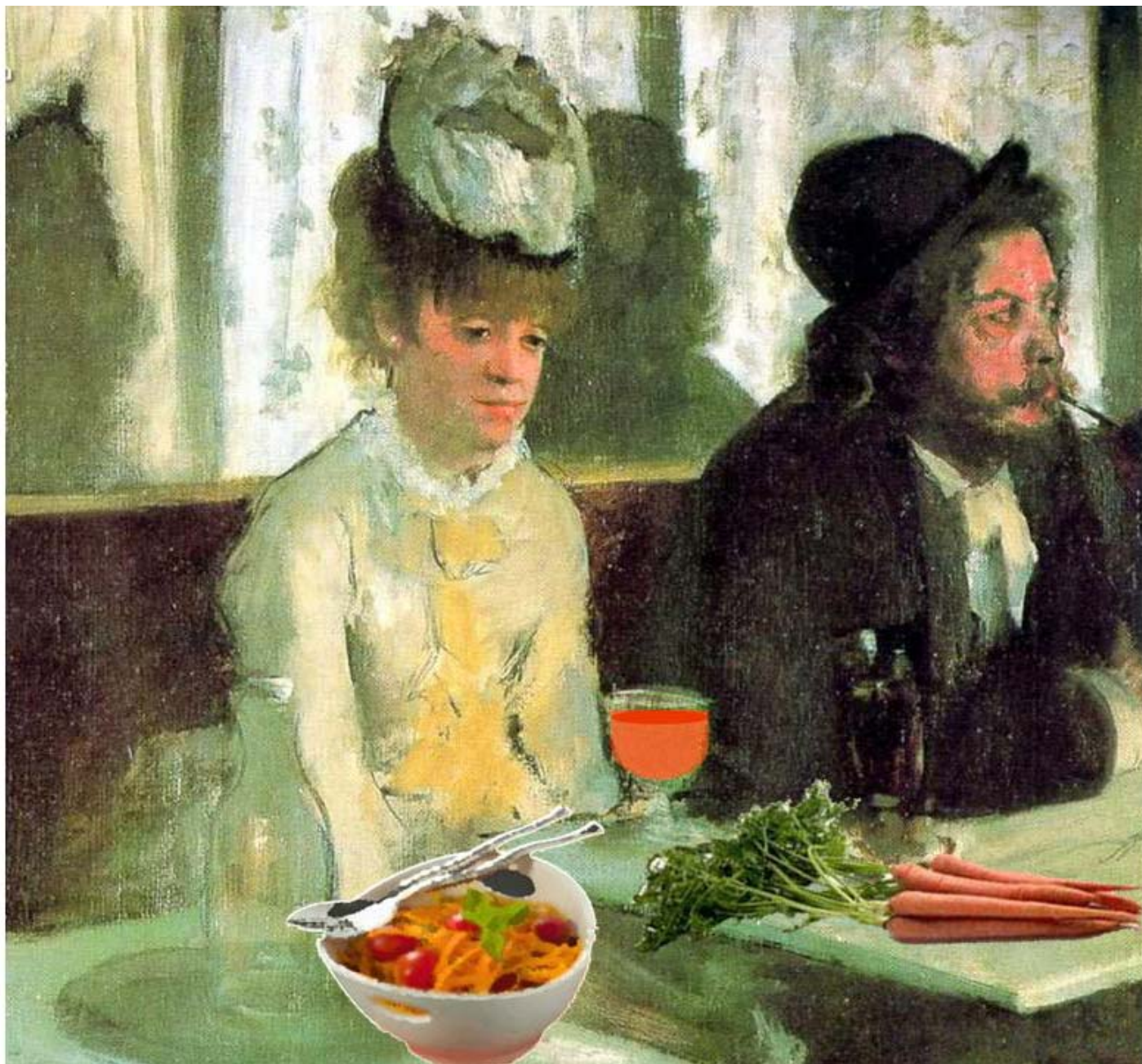
La dionyversité : <http://www.dionyversite.org/>

Bobines rebelles : <http://www.bobinesrebelles93.org/site/>

Le Potager des Arts

La cure de jus de carotte

On a méconnu Edgar Degas. On a vu en lui le peintre des salles de café obscures et enfumées, des vestiaires poussiéreux d'opéra. On oublie des œuvres pleines de fraîcheur telles que celle-ci, qui est comme un Ode à la Carotte. Le peintre, impressionniste atypique, a su mettre sa palette au service d'une alimentation saine faisant la part belle aux crudités. Le léger hâle et le sourire monalisien de la jeune consommatrice végétarienne, témoigne, mieux qu'un bordereau d'analyse vitaminique, des bienfaits de ce légume exquis, bonnes pour le teint comme pour les yeux, rendant aimable...



Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
----	----	----	----	----	----	----