



La Feuille de Salade

Bulletin de liaison du Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

#3

décembre 2011

À RETENIR :

Draveil

• **Tous les vendredis de 19 heures à 20 heures**, pour les adhérents ayant signé un contrat, distribution de légumes au Centre Social des Bergeries,

• **Tous les samedis matin et certains jeudis matin**, désherbage chez le maraîcher **AMAP Île-de-France**

Mercredi 7 Décembre à 19h 30 :

Soirée débat « Accompagner les installations, préserver les terres agricoles : comment fait-on ? »
Communauté d'agglomération des Lacs de l'Essonne, 52 av. du Président Kennedy - 91170 Viry-Châtillon

Jeudi 15 Décembre à 19 heures :

Réunion du Collectif du Réseau.
26 rue Beaubourg - Paris 3^{ème}

Jeudi 15 Décembre à 19h 30 : Soirée débat « La Politique Agricole Commune : comprendre l'histoire pour mieux saisir l'avenir ». Maison des associations du 3^{ème}
5 rue Perrée - Paris 3^{ème}

EN BREF

Le Réseau des AMAP d'Ile-de-France soutient la campagne pour la reconnaissance positive des droits des agriculteurs sur les semences. Plus d'informations sur : www.semonslabiodiversite.com

COMPOSITION DU BUREAU

Président : Dominique Hébert

Secrétaires : Yamina Utard et Thérèse Zaninotto

Treasorier : Philippe Reynaud



Comité de rédaction :

Dominique, Natacha, Yves, Sylvie, Bernadette, Jacqueline, Yamina, Henry.
contact@lepanierasalades.org
www.lepanierasalades.org/

Travaux d'été aux champs

Il en faut du monde, et c'est peu dire, pour cultiver et récolter les produits bio, on s'en est aperçu cet été en venant donner des coups de main.

Suite à l'appel « haricots verts » lancé cette semaine de juillet, je pensais trouver des têtes connues, mais il n'y a que 3 personnes d'autres AMAP dans les planches de haricots. Il a plu la veille et après 2 pas dans la terre je reste enfoncée jusqu'aux chevilles. Isabelle me prête chaussettes et bottes. La matinée s'écoule, et en revenant vers les voitures Isabelle nous montre une grande parcelle (radis et herbes aromatiques) labourée par le passage de sangliers... perte sèche. Un samedi matin suivant, Nathalie, Martine et Dominique, se sont donné rendez-vous pour désherber les rangs de betteraves rouges et aider des amapiens de Savigny le Temple à ramasser les haricots verts, aïe le dos ! Mais on est bien récompensé par Isabelle et Alain qui nous font partager quelques cageots !

Les semaines de juillet défilent et l'opération haricots verts se poursuit. Cette fois c'est avec Michel et Marie-Thé qui a des bottes toutes neuves. Il fait bon mais son dos est récalcitrant à cet exercice et elle finit la matinée en silence, au milieu des framboisiers. Soudain un spectacle inattendu : 2 énormes sangliers, sans doute des mâles, traversent le terrain au petit trot en suivant le chemin. Les fois suivantes, c'est avec Régine que nous nettoyons les rangs de romarin et de ciboulette et ce n'est pas toujours évident de distinguer les herbes parasites ; on travaille avec une amapienne de Melun. En fin de



matinée, nous emportons de délicieuses fraises pour notre dessert...

Les jours d'août défilent à leur tour, nouvelle expédition avec Marie-Thérèse, Annie, Henry et Thérèse au volant. Les tâches sont variées, j'apprends avec Claire, une amapienne de Savigny-le-Temple à choisir et à couper les épis de maïs, à côté, Annie ramasse la rhubarbe et, plus loin Thérèse s'occupe des betteraves. Henry lui est exilé sur une autre parcelle, il travaille seul, au calme et cueille des haricots verts sur des pieds encore bien vigoureux.

Marie-Thé a la chance de cueillir les haricots sur des plants arrachés au préalable, c'est moins dur pour le dos mais ça avance moins vite dans les cageots, certains pieds n'ayant presque plus rien ! Un autre très beau jeudi d'août, nous rejoignons

Nadia, l'amie d'enfance d'Isabelle, pour nettoyer et trier les oignons déjà arrachés : il faut ôter ceux qui commencent à moisir, cette récolte doit être conservée pour être distribuée cet hiver.

Le dernier jeudi, pour Martine, Annie et moi, quatre travaux au programme : couper à la main les fanes des betteraves rouges pour la distribution du soir à Bois le Roi et préparer 40 bouquets de 6 brins de romarin toujours pour les mêmes, couper les épis de maïs arrivés à maturité et les nettoyer un peu, puis aider Alain à désherber les rangs de poireaux (bon, d'accord, on avançait moins vite que lui !!) . On a beaucoup bavardé tout en travaillant avec les copains et (surtout) les copines, mais nous sommes quand même reconnues pour être très efficaces !!!

Thérèse et Marie-Thé

Le 17 septembre 2011, c'était la Fête de la Patate !!

Samedi 17 septembre : pour beaucoup cette date évoque les Journées du Patrimoine, l'occasion pour petits et grands de découvrir des lieux habituellement fermés au public, de profiter d'animations et de visites exceptionnelles, bref, de poser un regard neuf sur sa région, sur son patrimoine. Pour quelques un d'entre nous, ce 17 septembre fut l'occasion de « Fêter la Patate » chez Isabelle et Alain Feijan, de là à dire que la patate fait partie de notre patrimoine... le débat est ouvert !

Les prévisions météo étant finalement favorables à un samedi en plein air, nous avons rendez-vous à 8h30 sur le parking des Bergeries pour un covoiturage. Route vers Barbizon, accueil sympathique, Isabelle distribue des sacs et nous indique la marche à suivre : une arracheuse retourne les rangs

de patates, notre boulot est donc de les ramasser et les mettre en sacs. Attention, pas de patates abîmées ni verdies, une seule pourrait contaminer tout un sac ! Alain passe ensuite dans les rangs pour ramasser les sacs pleins, les mettre en palettes et les stocker dans le hangar. Au fur et à mesure que la matinée avance, le travail s'organise, de plus en plus efficace, cela n'empêche pas de discuter et faire connaissance... Les enfants sont très productifs et attentifs, et certains trouvent même des patates rigolotes !

A midi, c'est la pause, le discours de remerciements d'Alain, et le pique-nique sous la grande tente. C'est l'occasion d'échanger avec les autres AMAP, mais aussi de partager quiches, cakes, compotes et gâteaux au chocolat !!

Au cours de cette matinée bien remplie, nous avons tout de même ramassé 8 tonnes de patates, 2 variétés : Cabuta et Ditta

La Ditta, plutôt allongée, peau jaune, chair jaune clair. Entre dans la catégorie « consommation à chair ferme », bonne tenue à la cuisson, se conserve assez bien. D'après Isabelle, on peut l'utiliser à peu près pour tout.

La Cabuta est un peu rouge, elle est plus recommandée pour les fritures.

Bonne dégustation...



Patate bonhomme

NOTRE FÊTE DU 8 OCTOBRE

Vous n'étiez peut être pas présents ce samedi 8 octobre au centre social et culturel Oberkirch pour la fête du Panier à Salades ? Voici un petit aperçu d'une soirée placée sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité. Côté coulisses, les hostilités ont démarré dès 17 heures avec l'arrivée d'une dizaine d'amapiennes et d'amapiens bien motivés. Très vite les tables ont été habillées avec des nappes colorées et des fleurs et plantes fraîchement découpées. Au plafond, couraient des farandoles de ballons de toutes les couleurs.

Puis les premiers invités sont arrivés. Après avoir pioché le morceau d'un puzzle à reconstituer au cours de la soirée, ils ont été conviés à s'installer autour de tables rondes pour échanger sur l'Amapi. Les langues se sont vite déliées, les rires ont commencé à fuser, surtout à la table du Kemozako, animé par le clown du Panier à Salades.

Chaque puzzle reconstitué était la laissez-passer vers le buffet de l'apéritif.

Sur la scène étaient projetées en boucle des photos de nos distributions et coups de mains aux maraichers ainsi qu'une visite chez notre producteur de fruits.

Le buffet était dressé de plats confectionnés à partir des fruits et légumes du Panier à Salades, et agrémenté de fleurs en papier bariolées pliées par un Amapien en herbe.

Nous sommes passés à table dans un joyeux brouhaha qui n'a été interrompu que pour la partie de Contrario. C'est un jeu qui paraît loufoque et tiré par les cheveux au début, puis, avec la pratique, seulement tiré par les cheveux. Ça tombe bien car nous, au Panier à Salades, on n'est pas tellement loufoques. Le repas s'est poursuivi dans une ambiance conviviale et bon enfant jusqu'au dessert.

Là, dilemme, il y avait pléthore de gâteaux et afin de ne déplaire à personne, notre voisin de table en avait peut être cuisiné un, il fallait les goûter tous et le nombre était impressionnant, certains d'entre nous se sont montrés très performants, par amitié nous ne donnerons pas les noms, tous les plats sont repartis vides.

En deux temps trois mouvements les tables étaient rangées, les chaises empilées et la salle balayée.

A quand la prochaine fête, certains nous l'ont déjà réclamée.

Natacha, Philippe et Henry



Découvrez un légume

Originaire du Caucase, L'ÉPINARD fut introduit en Andalousie par les Arabes au 10^{ème} siècle ; apporté en France par les Croisés, il ne devint populaire que lorsque Catherine de Médicis, ayant glissé dans ses bagages ses cuisiniers et ses recettes, arriva en France pour épouser le roi. L'épinard est une plante dioïque, c'est-à-dire que des pieds différents portent soit des fleurs mâles soit des fleurs femelles, la pollinisation se faisant par le vent.

Il se cultive toute l'année dans les climats modérés (PACA, Nord-Picardie, Île de France, etc). En choisissant des pieds soit aux petites feuilles donc sucrées, soit aux grandes feuilles donc charnues et faciles à laver, ou encore aux feuilles vert foncé humides terreuses mais non mouillées, vous pourrez réaliser d'excellentes recettes qui régaleront petits et grands. Inutile d'avouer que les épinards contiennent peu de fer et que Popeye ne fut jamais fort. Chut, ne le dites pas aux enfants et proposez-leur les recettes suivantes !

ÉPINARDS CUITS

Pour 5 personnes : 1 kg d'épinards, 200 g de lardons, 300 g de fromage à raclette, 20 cl de crème fraîche, sel, poivre. Faire revenir les lardons dans une sauteuse, ajouter les épinards, la crème sel poivre. Dans un plat allant au four mettre une couche de légumes puis une couche de fromage puis recommencez, enfournez.

ÉPINARDS CRUS, EN SALADE

Servir les jeunes feuilles crues en salade avec une simple vinaigrette à l'huile d'olive et du jus de citron.

Nicole

Joyeuses fêtes
à tous et vive
2012



VU POUR VOUS :

Solution locales pour un désordre global

**SOLUTIONS
LOCALES
POUR UN
DÉSORDRE
GLOBAL**



UN FILM DE
COLINE SERREAU

Coline Serreau a réalisé ce film en 2010 en accord avec ses engagements personnels ce qui a engendré la force de ce film. Celui-ci est une bombe à effets rémanents, car après les films dénonçant des catastrophes que personne n'a envie de croire... celui-ci nous montre que rien n'est perdu, que des solutions peuvent être trouvées et que certaines existent déjà créés par le pouvoir des hommes de base très simplement. La formule se trouve dans l'injonction « soyons solidaires », et exigeons par notre consommation et nos actions que l'agroalimentaire se réforme. En tant qu'Amapien nous avons une action au niveau de nos vies personnelles et du maintien d'une agriculture de proximité. Coline Serreau nous met en présence de précurseurs de ce mouvement comme Pierre Rabhi l'un des pionniers de l'agriculture écologique, ou Lydia Bourguignon et Claude Bourguignon, agronomes spécialistes des sols. Interventions de simples citoyens ou de responsables nationaux qui se sont mobilisés contre la chimie agroalimentaire ou la spoliation des terres cultivables.

Pour voir la fiche complète : <http://cinetoile-91.blogspot.com/2011/01/solutions-locales-pour-un-desordre.html>
Ce film est actuellement prêt à être vu par votre spécialiste ciné !

Jacqueline