



FEUILLE DE CHOU n°3

13 mai 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Radis roses, radis blancs, épinards, salades, blettes, pommes de terre, navets.

AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :
samedi matin et jeudi matin
chez Alain et Isabelle
à Saint-Martin en Bière*

AUJOURD'HUI

- légumes
- fromages

RESUME DU 1^{ER} MAI AUX CHAMPS :

Vendredi 1^{er} mai quelques personnes de notre association ainsi que quelques personnes d'AMAP de la région étaient à St-Martin pour désherber sous serre et aider à la préparation des plants de tomates.

Nous avons passé un agréable moment avec nos maraîchers, avons rencontré d'autres amapiens et avons découvert les activités aux champs malgré la pluie... Nous vous encourageons à aller passer des moments aux champs pour mieux connaître les activités liées à la terre !

PRINCIPE FONDATEUR

Une AMAP inscrit sa démarche de coproduction dans le respect des principes de l'agriculture paysanne locale.

En particulier elle :

- soutient le maintien, la pérennisation et l'installation
- favorise l'autonomie dans le fonctionnement des fermes
- s'inscrit dans une dynamique de territoire et de solidarité
- accompagne la viabilité économique des fermes partenaires
- est attentive aux conditions sociales de l'activité agricole

PASTA DI MENTA

400g de pâtes, par ex. des tagliatelle

Eau salée

2 brins de menthe

2 brins de persil

Porter à ébullition, ajouter les pâtes, cuire al dente, égoutter, retirer les herbes.

Sauce

2 bottes de radis, couper en deux ou en quatre

8 grandes feuilles de radis et

Quelques feuilles de menthe, couper en fines lanières

1CS d'huile de noisette ou noix si possible, chauffer dans une poêle, ajouter les radis et les feuilles finement coupées, sauter environ 5 minutes en remuant.

200g de petits pois surgelés (250g si frais)

2 dl de crème entière, ajouter faire cuire 2-3 minutes à feu doux

¾ de cc de sel + poivre, assaisonner, mélanger sans attendre aux pâtes

Quelques petites feuilles de menthe

2 CS de noisettes, hachées et grillées

Eparpiller sur les pâtes, servir !

On peut remplacer les radis par des navets.

Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui

Fabrice et Killian

Distributeurs pour le 21 mai

Danièle, M. ou Mme Moulin

*Participez à la feuille de chou en écrivant à
Sara Kunz, sarakunz@bluewin.ch*



FEUILLE DE CHOU n°1

16 avril 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

NOUVELLE SAISON !

LÉGUMES DU MOIS

Radis roses, radis blancs, épinards, salades, blettes, pommes de terre, navets.

AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :
samedi matin et jeudi matin
chez Alain et Isabelle
à Saint-Martin en Bière*

Volontaires bienvenus cette semaine tous les après-midi!

AUJOURD'HUI

- légumes
- pain
- fromage

NOUVELLES DES MARAICHERS

« Nous commençons doucement (salades, radis blancs, pomme de terre et blettes). Le mois de mars et le début avril ont été froids et de fait nous cumulons un peu de retard dans le développement des légumes en place. Vendredi 10, installation des premières tomates en serre et lundi plantation des pommes de terre (avec 15 jours de retard). Parallèlement, nous plantons les oignons, travail long et pénible, s'il y a des volontaires dans la semaine en après midi ils sont les bienvenus. »

Isabelle et Alain

UN DES BUTS DE NOTRE ASSOCIATION :

Favoriser et promouvoir une agriculture paysanne de proximité, socialement équitable et écologiquement saine au travers d'une information citoyenne et le soutien à des paysans s'engageant dans cette démarche.

NOS REFERENTS POUR LA SAISON :

Claire : œufs, poulets, intermittents, distributions

Danielle : fromages

Jérôme : maraîchers + inter-AMAP

Pascale : miel

Sabine : oranges

Stéphane : pains

A NOTER QUE

Lors de l'assemblée générale extraordinaire du 7 mars, il a été décidé de remplacer la structure de bureau par un collectif d'animation qui agira dorénavant sans président/e (aucun volontaire pour cette fonction n'ayant été trouvé).

Nous remercions Claire pour son engagement en tant que présidente pendant ces 10 dernières années !

BLETTES FARCIES

Farce au couscous :

4,5 dl de bouillon de légumes corsé, porter à ébullition, verser sur

225g de couscous, laisser gonfler 20min.

1 oignon, couper en lanières, faire revenir

1,5 dl de jus de raisin blanc, mouiller

50g de raisins secs, ajouter, laisser réduire de moitié, incorporer au couscous.

50g de noix hachées

½ orange non traitée, râper le zeste, ajouter avec les noix

Env. ½ cc de sel, un peu de poivre, assaisonner.

Paupiettes (env. 12 pièces) :

12 blettes de taille moyenne

Blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 2-3

minutes, côtes en bas, retirer, tremper rapidement dans l'eau froide, poser sur un torchon.

Façonnage :

Dresser la farce au milieu des feuilles, replier les quatre côtés, enrouler.

Cuisson :

Disposer les paupiettes dans une poêle avec environ 2dl de bouillon de légumes, cuire 5-10 min à feu très doux et à couvert, puis dresser.

Griller 2 CS de noix dans un peu de beurre et parsemer.

Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui

Claire, Danielle, Jérôme, Nathan et Sara

Distributeurs pour le 23 avril

Danielle, Stéphane, Hélène

*Participez à la feuille de chou en écrivant à
Sara Kunz, sarakunz@bluewin.ch*