



FEUILLE DE CHOU n°8

18 juin 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

LÉGUMES DU MOIS

Choux rave, chou pointu, chou-fleur, carotte, oignons blancs, betterave, salade, radis rose, concombre, fraise, épinard

LÉGUMES DES MOIS DE JUILLET & AOUT

Courgette, Concombre, Carotte, Fraise, Fève, Fenouil, Aubergine, Poivrons, Tomates, Salade, Haricots verts, Aromates

AGENDA AGAPES

RESERVEZ DU TEMPS pour les activités agricoles :
samedi matin et jeudi matin
chez Alain et Isabelle
afin de découvrir le terrain où poussent vos légumes !

AUJOURD'HUI

- légumes
- œufs, pain

28 JUIN dès 14h : Portes ouvertes chez Fabienne Lafouasse à Savigny-le-Temple, parcelle de verger bio avec ruches, dont celles de Stéphane, notre référent pain!

9 JUILLET : distribution de miel avec la nouvelle récolte

LISTE DE FILMS EN RAPPORT AVEC L'AGRICULTURE

Conseillés par Guiseppe

Homotoxicus, Nos enfants nous accuseront, Libres !, Le temps des Grâces, Kiseki no Ringo, Tous cobayes ?, Autrement, Severn la voix de nos enfants, La révolution verte, CO2 – Humain 0

CHARTRE DES AMAP, extrait

→ est appelé « **AMAP** », le collectif formé de l'ensemble des amapien-ne-s et paysan-ne-s engagé-e-s dans un partenariat solidaire, local, contractualisé, sans intermédiaire commercial, avec un esprit de pérennité.

→ est appelé « **amapien-ne** », une personne physique bénévole signataire d'un ou plusieurs contrats d'AMAP en cours de validité avec un ou des paysan-ne-s. Le groupe d'amapien-ne-s, dans une démarche non lucrative, se constitue en association (déclarée ou pas).

→ est appelé « **paysan-ne en AMAP** », un-e paysan-ne signataire de plusieurs contrats d'AMAP en cours de validité avec des amapien-ne-s.

Au sein d'une AMAP, amapien-ne-s et paysan-ne-s construisent ensemble un autre rapport à l'agriculture et à l'alimentation ; en ce sens ils sont coproducteurs.

Ils s'engagent mutuellement à respecter les principes de la charte des AMAP

http://www.amap-idf.org/la-nouvelle-charte-des-amap-est-arrivee_31.php

FENOUILS EN LEGUMES

3-4 fenouils, réserver les fanes, partager les bulbes en deux, émincer en fines lamelles

2CS d'huile d'olive, chauffer dans un wok ou une grande poêle, ajouter le fenouil, sauter 5-7 minutes en remuant, retirer le légume et le réserver, réduire la chaleur

1 gros oignon, coupe en deux, tailler en lanières

1 petit poireau, partager dans la longueur, couper en larges lamelles, faire revenir avec l'oignon dans l'huile restante

4 gousses d'ail pressées

2CS de feuilles de romarin finement hachées

1CS de feuilles de thym, ajouter le tout, étuver

1 ½ dl de vin blanc sec, mouiller, faire réduire à 2CS

1 boîte de tomates concassées (400g env), ajouter avec le fenouil, cuire 15-20 minutes à feu doux et à couvert

12 olives noires (env) sans noyau, en 4, ajouter, cuire 15 min à feu doux et à couvert

Sel, poivre, assaisonner

20 amandes mondées, grillées

Les fanes de fenouil hachées, répartir sur les légumes

*Merci à nos distributeurs
d'aujourd'hui
Nancy et Maria*

25 juin : Mmes ou M. Gicquiaud et
Leclerc

2 juillet : Stéphane, Aline

9 juillet : Danièle, Mme Vincent

Participez à la feuille de chou... en la rédigeant ;-)