



FEUILLE DE CHOU n°4

21 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*

PRINCIPE FONDATEUR

Une AMAP soutient l'agriculture paysanne locale.

NAVETS AU CURRY

Découper les navets en petits morceaux

Faire revenir un oignon dans de l'huile d'olive (ou autre huile)

Après quelques minutes ajouter les navets

Soupoudrer de curry à volonté

Saler

Recouvrir et laisser cuire 10 minutes environ

A déguster quand les navets sont encore un peu croquants

Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui

Danièle, M. ou Mme Moulin

Distributeurs pour le 28 mai

Fabrice, Killian

AUJOURD'HUI

- légumes
- pain
- oeufs

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

23 mai 12H : place St-Jean à Melun, rassemblement contre MONSANTO + les multinationales des OGM et pesticides toxiques.
Infor : collectif les engraineurs citoyens

11 JUIN : JEUDI DE DEGUSTATION DE PLUSIEURS DE NOS PRODUITS !



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*