

# Fan de carotte



Mardi: 20 Juillet 2010 Vendredi: 23 Juillet 2010

Le dicton vélocipédique de la semaine : « Presse-toi de faire vite ce qui ne presse pas, afin de pouvoir faire lentement ce qui presse. »

### Cette semaine, les volontaires sont :

Les Mardiens du 20 : Fernandez / Margossian / Asperti Les Vendrediens du 23 : Parseglia / Devaux / Lapeyronie / Lapeyronie

RAPPEL des bonnes règles des Faniens de Carotte (pour que Patricia ne s'époumone pas en vain !):

Merci de donner un coup de main pour décharger le camion, ne restez pas passif à attendre que tout soit installé.

Responsabilisez vous, vous êtes de plus en plus nombreux à oublier l'émargement

Engagez-vous, il ne faut pas que se soit toujours les mêmes bénévoles qui gèrent l'association.

# Nouvelles des producteurs :

Le miel de la Miellerie des Eyssauts: le cheptel à un peu souffert de l'hiver (mortalité de 15 % supérieur à la moyenne annuelle). Cela est du aux conditions climatiques (pluie et froid). La conséquence pas de renouvellement du cheptel et donc moins de ruches productives. En conséquence pas de miel de Romarin, ni de Tilleul. Mais du Thym de la garrigue, de Lavande, du miel de foret plus fort et foncé. Un peu de châtaigner et d'Acacia. Sinon le moral est bon et les mises en pot se feront entre le 15/08 et le 1er Septembre.

La ferme des trois jardins : Pour cette année les Trois Jardins bénéficient d'une bonne équipe de jeunes motivés (Fanny, Eric, Cyprien & Agathe). Une nouvelle association avec l'un deux est à l'étude.

<u>Les fromages de la Cabro d'Or</u>: qui sera de service cette fois-ci pour cette ultime semaine d'été? Magali, Luc ou la plus bêh.bêh.bêh.lle chèvre du troupeau? <u>Dernière semaine de distribution avant la coupure d'été. Reprise normalement les 7 et 10 Septembre.</u>

### Gros plan sur les Amap un principe simple :

Les Amap constituent un partenariat entre un groupe de " **consomm'acteurs, et** un producteur qui repose sur un système de distribution de " paniers - composés de produits de la ferme.

Les Amapiens paient d'avance un prix fixe et discutent avec le producteur des produits à mettre en culture. Les familles sont solidaires des aléas des récoltes : quand la saison est bonne, le panier est bien garni et, quand ce n'est pas le cas, le paysan est quand même payé. Pour le producteur, la participation à une Amap lui permet d'économiser la préparation et la tenue d'un stand sur un marché de plein vent sans garantie d'écoulement de sa production, puisque les distributions sont prises en charge parles consommateurs.

Ce système fait partie des circuits courts: on achète directement à un producteur de sa région, ce qui évite les coûts de transport et de distribution. Le prix des paniers est versé directement et intégralement à l'agriculteur. Ce qui lui permet de baisser ses prix.

Financièrement, l'Amap est avantageuse pour le consommateur et pour l'agriculteur. Une étude menée en 2006 en Rhône-Alpes a montré que le prix du panier de légumes en Amap se situe entre le prix de produits bio du marché de plein vent traditionnel et le magasin spécialisé bio. On peut en déduire que les paniers Amap reviennent aux alentours de 30 à 50 % plus cher que les légumes conventionnels achetés séparément en grandes surfaces, mais moins cher que des légumes bio achetés en magasins spécialisés. Retrouver le sens de la mesure pour moins consommer

Faire partie d'une Amap passe par un engagement financier qui règle une fois pour toutes, au début de la saison, la question financière.

A partir de cet engagement, chaque semaine pour les légumes ou sur une autre périodicité pour d'autres produits, vient le temps récurrent de la distribution. Et la distribution est un temps collectif où chacun réapprend à peser les légumes, les compter, les palper, les regarder et à rencontrer celui qui les a fait pousser. Nous connaissons tous ce moment où, au travers des rayons de supermarchés, nous mettons d'une même main fiévreuse produits alimentaires, livres et sous-vêtements. Le temps passé dans la solitude des rayons nous pousse à remplir ce vide ; nous repartons dès lors avec un chariot plus plein que ce que l'on envisageait au départ et un porte-monnaie plus vide.

A l'inverse, le temps passé dans la convivialité de la distribution de l'Amap nous remplit de la richesse de ces échanges. Là, nulle crainte d'être tenté par des promotions de tête de gondoles ou par des produits annexes souvent inutiles. Dès lors, se nourrir bio revient encore moins cher.

Les produits simples à l'honneur: Lorsqu'on repart avec son Panier de légumes dont on n'a pas choisi le contenu, on se demande parfois si ce panier va permettre de se nourrir pour la semaine. Et il est néanmoins vrai que faire partie d'une Amap demande de trouver des compléments. Mais on apprend bien vite que ces légumes ne sont pas n'importe quels légumes. Tous les Amapiens en témoignent: on jette moins, on gâche moins lorsqu'on a un panier de légumes frais, cueillis du jour et d'une qualité gustative à redécouvrir. On apprend à mettre les légumes à l' honneur.

Tiré d'un article de « Biocontact » d' Avril 2010

## Recette familiale: Terrine d'Aubergine:

Ingrédients : 5 aubergines, 2 gousses d'ail, 2 oignons, 3 œufs, des herbes de Provence, 20 cl de crème fraiche-et- du coulis de tomate et de la menthe fraiche.

Elaboration : couper ne petits dés les aubergines (il n'est pas indispensable de les éplucher), les faires frire avec les oignons et l'ail et herbes de Provence.

1 fois molles, les écraser, rajouter les œufs et la crème.

Mettre dans un moule beurré

Cuire au bain-marie au four, 45 mn, thermostat 7.

Sortir et laisser refroidir 3 heures. Démouler

Ensuite, préparer le coulis de tomates et les feuilles de menthe .Remettre au frais A servir avec un bon rosé de Provence, les soirs d'été, et tout le monde se régalera!

Bonne semaine MICHEL D.