



**AMAPiens**  
au Pays de Brive

17, avenue Emile Zola 19100 BRIVE

[secretariat@amapiens-brive.org](mailto:secretariat@amapiens-brive.org)

Site : <http://amapiens-brive.org>

# Feuille de Choux n°16

## Août 2013

Bonjour,

Pause estivale pour les visites de fermes, les réunions et les animations, mais... pas pour les distributions puisque les légumes peuvent maintenant s'épanouir au maximum avec le soleil enfin présent et l'arrosage de nos consciencieux maraîchers ! Mais dès septembre, les animations reprennent et nous avons besoin de vous ! En attendant, régalez-vous avec nos bonnes recettes de courgettes !

Amapiennement,

### I- AMAPiens au Pays de Brive

#### 1) P'tit calendrier amapien

**Dimanche 11 août** : Foire bio de Beaulieu/Dordogne

**Dimanche 8 septembre** : Foire bio de Meyssac

**Dimanche 22 septembre** : Forum des associations

**Dimanche 29 septembre** : Foire bio de Brive

#### 2) Infos du bureau

##### Des dates auxquelles votre présence est requise

##### Dimanche 22 septembre Forum des associations

Les AMAPiens au Pays de Brive tiendront un stand : écrivez à [secretariat@amapiens-brive.org](mailto:secretariat@amapiens-brive.org) pour donner vos possibilités horaires.

*Faire connaître les AMAPiens au Pays de Brive et augmenter le nombre d'adhérents est indispensable pour permettre aux paysans qui nous nourrissent d'avoir plus de contrats et de rentabiliser ainsi leurs déplacements à Brive.*

#### Nous avons besoin de vous !

Si chacun s'engage pour un créneau horaire sur l'une ou l'autre de ces 2 dates la tâche sera légère...

#### Retour sur la dernière réunion de bureau

Lors de sa dernière réunion, le bureau a travaillé sur les statuts et le règlement intérieur, suite à la réflexion entamée depuis mars 2013 sur le fonctionnement de notre association après 3 années d'existence. Des propositions seront faites aux adhérents sous forme de diaporama pour commentaires et débats avant validation à une prochaine Assemblée Générale, lorsque la nouvelle charte des AMAP aura été finalisée au niveau national, afin de se mettre en conformité.

**Prochaine réunion du bureau en septembre : date à venir**

### Sommaire

#### I- AMAPiens au Pays de Brive

- 1) P'tit calendrier amapien
- 2) Infos du bureau : des dates, retour de réunion
- 3) Nouvelles de nos AMAP : fruits rouges
- 4) Les recettes du mois : courgettes

#### II- Les AMAP plus loin

- 1) En France : accès des AMAP pour tous ; qu'est-ce qu'un SEL ?
- 2) Les AMAP encore plus loin : en Grèce

#### IV- Infos diverses

- 1) Evénement : festival de la Transition
- 2) A lire : Une autre finance pour une autre agriculture

##### Dimanche 29 septembre Foire bio de Brive

Les organisateurs recherchent des bénévoles, entre autre pour tenir la buvette.

Si vous pouvez vous rendre disponible quelques heures, contactez Elisabeth Carbone :  
05 55 84 15 58 - [elisabeth.quegan@gmail.com](mailto:elisabeth.quegan@gmail.com)

*S'inscrire dans une dynamique de territoire, aider les associations partenaires pour soutenir une agriculture sans engrais ni pesticides chimiques de synthèse fait aussi partie des engagements des AMAP et des amapiens.*

### 3) Des nouvelles de nos AMAP

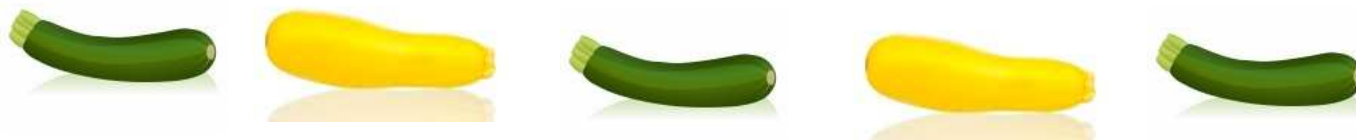
L'AMAP « fruits rouges » : au vu des intempéries de juin et début juillet, les distributions de fraises en particulier ont dûes être modifiées.

### 4) Les recettes du mois

#### Les courgettes

C'est la saison où elles sont abondantes : profitons-en pour en faire une cure pour tous ses bienfaits sur notre santé : très faible apport calorique (15 kcal/100 g), mais quantité record de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines, excellente source de fibres en nombre mais

surtout en qualité, très bien tolérées par les intestins fragiles. Vous pouvez aussi, puisque c'est les vacances, prendre le temps de préparer de bons petits plats à congeler pour l'hiver ! (Pour la congeler sans préparation : en rondelles et juste blanchie.)



**Conseils** : ne pas cuire les courgettes trop longtemps et les assaisonner une fois la cuisson terminée.

Consommez-la crue, avec la peau, émincée dans une salade, si elle est jeune et bien ferme. Sinon cuite, de préférence à la vapeur ou à l'étuvée. Les cuissons à l'eau lui vont néanmoins très bien. Elle s'apprête aussi à la poêle ou passée, en lamelles épaisses, quelques mn sous le grill chaud.

Quelque soit le mode de préparation choisi, la courgette permet toutes les fantaisies lors de la découpe : des rondelles, des dés, des rubans avec un économètre, des filaments avec une râpe à gros trous... Elle se glisse partout, du plat de pâtes à la tortilla (omelette espagnole), en passant par les gratins et les cakes.

Indispensable à la ratatouille, elle peut bien sûr se déguster seule, tout juste assaisonnée d'une vinaigrette, en salade chaude ou froide, ou en accompagnement de plats de poissons, de veau ou de mouton. Elle se sert aussi avec de la béchamel.

Les plus grosses courgettes, coupées en deux ou en tronçons, légèrement évidées, ainsi que les courgettes rondes reçoivent volontiers les farces les plus variées : à base de chair à saucisse, de fromage frais, de riz, tout est possible. Essayez le classique de la gastronomie niçoise, une farce de chair d'agneau agrémentée de raisins secs, d'oignons et d'ail.

Elle peut aussi être râpée pour des beignets.

**Ma recette préférée** : juste lavées, puis coupées en lamelle très fines dans le sens de la longueur et ébouillantées sans les laisser cuire : un régal en salade !

#### Tartine de courgettes

Juste lavées, coupées en deux dans le sens de la longueur, cuites 5mn à l'eau salée, refroidies, tartinées de moutarde, puis saupoudrées d'œufs émiettés : encore un régal !

#### Velouté de courgettes au fromage « ail et fines herbes »

Et encore un vrai régal, digne des meilleurs restaurants ! Parfaite pour l'été, cette soupe peut se consommer froide.

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes : 4 courgettes, eau, 1 fromage « ail et fines herbes », sel

Laver les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte. Les couvrir tout juste d'eau. Laisser cuire 5 minutes. Enlever un peu d'eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur tout en rajoutant le fromage. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

#### Cake de courgette et chèvre

Alors là, ceux qui n'aiment pas les courgettes vont changer d'avis !

Préparation : 10 mn - Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 6 personnes : 150g de farine, 1 sachet de levure, 3 œufs, 12 cl de lait, 2 belles courgettes (environ 500g), 1 bûche de chèvre, 100g de comté râpé, 100g de lardons, 4 c à s d'huile, origan, sel et poivre

Faites préchauffer votre four à 180°C. Découpez les courgettes en rondelles et les cuire un peu dans une poêle. Ajoutez les lardons, l'origan, salez, poivrez et laissez les dorer. Dans un saladier, mettez la farine et la levure, incorporez-y les 3 œufs, l'huile et le lait. Ajoutez ensuite le gruyère râpé, les courgettes, les lardons et la brique de chèvre découpée en petits morceaux. Versez le tout dans un moule à cake et faire cuire durant 45 minutes. Servez avec une salade verte.

## II - Les AMAP plus loin

### 1) En France - Accès aux AMAP pour tous

L'accès à une alimentation de qualité pour tous constitue un défi fondamental du XXIème siècle : les AMAP peuvent montrer la voie.

En France, il existe une multitude d'initiatives pour favoriser l'accès des AMAP aux familles les plus démunies : prix du panier proportionnel aux revenus, partie du panier en unités SEL (Système d'Echange Local)\*, paniers solidaires payés en partie par un fonds de solidarité de l'AMAP, appui financier des services sociaux de la ville,...

Mais ces expériences montrent que les freins à l'accès aux AMAP pour tous ne sont pas seulement financiers. Ils sont également culturels.

D'où l'importance de développer des actions de sensibilisation à l'alimentation et à la santé pour les publics les plus exposés.

Les AMAP c'est une histoire de solidarité, avec les producteurs.... mais aussi entre consommateurs.

\* Comment se rendre des services mutuellement de manière simple et équitable ? Garde d'enfants, récupération du panier, partager une tondeuse ou même s'échanger un objet dont l'un n'a plus besoin et qui servirait bien à un autre ? **Grâce au SEL (Système d'Echange Local)**

#### Qu'est-ce qu'un SEL ?

Le SEL permet à tout individu d'échanger des compétences, des savoir-faire, des services et des produits avec les autres membres d'un groupe fermé (généralement associatif). Pour comptabiliser les échanges, le SEL crée sa propre monnaie (unité d'échange), le plus souvent basée sur le temps (1 heure = 60 unités). La valeur est simplifiée à l'extrême de façon à favoriser la solidarité et le lien social : une heure d'échange vaut une heure, que l'on ait fait une tâche qualifiée ou non. Ce système, en plus des services rendus, permet aux membres de mieux se connaître et de développer convivialité et confiance dans le groupe.

Le SEL favorise une économie solidaire et locale. Faire partie d'un SEL permet de bénéficier d'un réseau d'entraide et de prendre conscience de ce que l'on a à offrir à d'autres personnes.



### 2) Les AMAP encore plus loin

#### Alliance des producteurs et des consommateurs en Grèce

Le fameux désormais dénommé « mouvement des patates » a révélé un véritable besoin de la société grecque et a mis en avant un certain nombre d'initiatives qui visent à rapprocher les consommateurs des producteurs. En comparant avec les multiples expériences françaises (AMAP, points de vente collectifs, paniers paysans, marchés de producteurs), la Grèce était en retard sur tout ce qui est « circuit court », mais la crise a remis les pendules à l'heure : la logistique a été organisée d'abord par des groupes de volontaires, souvent de militants écologistes et cet effort continue, géré par les mairies ou sous forme de coopératives de consommateurs, de groupes d'achat, de réseau de paniers.

Ces « courts-circuits » des intermédiaires ne permettent cependant pas une politique aboutie de relocalisation de l'agriculture qui nécessiterait de re-diversifier les productions par région, mais ces expériences sont des moments d'appropriation collective de la problématique agricole et alimentaire, ainsi que des espaces de créativité et de liberté, nécessaires dans une Grèce en crise. **Plus d'infos** : <http://www.autogestion.asso.fr/?p=2690>

## IV- Infos diverses

### 1) Evénement

#### Quand les acteurs de la transition décident de s'unir

A Cluny entre le 24 et le 26 mai 2013 s'est tenu le Festival de la Transition, qui marque la naissance du Collectif de la Transition avec un millier de participants. Les mouvements de réappropriation de la terre, de l'énergie, de la ville et des territoires, de l'économie se sont retrouvés pour unir leurs forces.

Ce « Collectif pour une Transition Citoyenne » rassemble aujourd'hui onze mouvements citoyens, moteurs dans leurs secteurs respectifs de l'Economie Sociale et Solidaire : Attac, MIRAMAP (Mouvement Inter Régional des AMAP), le réseau Biocoop, le réseau des Jardins de Cocagne, Enercoop, Energie partagée, le mouvement Colibris, la foncière Terre de Liens, le Plan ESSE, Villes et Territoires en Transition ainsi que la Nef. D'autres mouvements comme le MES (Mouvement pour l'Economie Solidaire), présents à ce festival, envisagent de le rejoindre.

**En savoir plus** : <http://leliencircuitcourt.kiosq.info/Collectif-de-la-Transition>

<http://miramap.org/Partageons-une-transition-joyeuse.html>

**Voir la déclaration commune du Collectif de la Transition** : <http://www.festival-transition.coop/collectif-transition/>



## 2) A lire

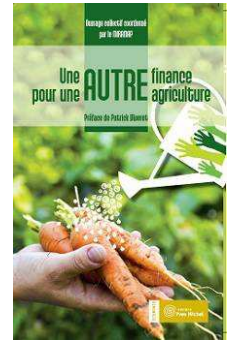
« **Une autre finance pour une autre agriculture** » (Éditions Yves Michel - Collection Économie – ISBN 978 2 36429 030 3 – 272 pages - format : 14 x 22 cm – Prix public à parution : 21.80 €)

L'ouvrage collectif coordonné par le MIRAMAP sur les initiatives de finances solidaires qui émergent en agriculture paysanne est paru en librairie le 14 juin dernier. Il a réuni au total près de 20 co-auteurs et une trentaine de contributeurs.

Les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) sont un terreau favorable au soutien des fermes de proximité dans une logique d'agriculture durable, socialement équitable et écologiquement saine. Mais comment se réappropriier globalement et collectivement le devenir de l'agriculture et de notre alimentation ?

Au cœur du livre de multiples initiatives émergent : Cigales, Terre de Liens, cagnottes solidaires... et s'articulent autour du concept de circuit-court de financement solidaire. Ces expériences ouvrent de nouvelles voies et témoignent d'un renouveau de la solidarité paysanne. Il faut les faire connaître et les développer !

**Plus d'infos** : <http://miramap.org/Livre-Une-autre-finance-pour-une.html>



*Pour échanger des infos, des idées, des bons plans dans l'esprit AMAP, c'est à dire avec le respect de l'humain et de l'environnement, entre AMAPiens au Pays de Brive (et leurs amis), une liste de discussion existe. Pour s'inscrire envoyez un mail à : [EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr](mailto:EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr)*

-----

**Pour proposer des textes, des annonces à la publication** (limite de réception des annonces le 20 du mois)  
écrire à : [secretariat@amapiens-brive.org](mailto:secretariat@amapiens-brive.org)