



**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°17

## Septembre 2013

Bonjour,

Après la pause estivale des consommateurs (pas de pause pour les paysans ou si peu !), espérons que les amapiens reprendront une âme militante et seront nombreux pour se répartir la tenue du stand au forum des associations et donner un coup de main à la foire bio.

Amapiennement,  
Elisabeth Carbone

### Sommaire

#### I- AMAPiens au Pays de Brive

- 1) P'tit calendrier amapien : forum des associations, foire bio de Brive
- 2) Infos du bureau : réunion, nouveau site
- 3) La rubrique des paysans : 2 questions à Sybille Peyrelongue
- 4) Les recettes du mois à la tomate : daurade, tarte sucrée

#### II- Infos diverses

- 1) Nouvelles du Limousin : foires bio à venir
- 2) Événements : journée mondiale de lutte pour les aliments sains, création du collectif « PAYSAN SANS TERRE »
- 3) A lire : « Un million de révolutions tranquilles »
- 4) A voir : Lumineuse synthèse de la pensée orientale et occidentale.

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 : [EcoTchatBrive@yahoogroupes.fr](mailto:EcoTchatBrive@yahoogroupes.fr)  
Pour s'inscrire envoyez un mail à : [EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr](mailto:EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr)

### I- AMAPiens au Pays de Brive

#### 1) P'tit calendrier amapiens

##### Forum des associations

**Dimanche 22 septembre 2013**

Réservez la date pour aider à tenir le stand !

Parce qu'une AMAP est beaucoup plus qu'un « panier », elle doit s'inscrire dans une dynamique de territoire : **qui peut aider à l'installation ou tenir la buvette de la foire bio de Brive du 29 septembre 2013 ?**

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)

#### 2) Infos du bureau

##### Réunion du bureau

**Jeudi 12 septembre 2013 à 20h**

à l'agence immobilière d'Isabelle Brousse, 3 avenue Bourzat à Brive

Vous êtes les bienvenus !  
Amenez de quoi grignoter !

**Nouveau site** : <http://v2.amapiens-brive.org>

N'hésitez pas à nous donner votre avis et des textes qui vous semblent pertinents à publier sur notre site,

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

### 3) La rubrique des paysans

#### Deux questions à Sybille Peyrelongue, paysanne, éleveuse de bovins et ovins

##### Qu'est-ce qui t'a motivée à vendre en AMAP ?

Nous avons une forte motivation pour la vente directe : lien avec les consommateurs, les intéresser à notre façon de faire et à la qualité de nos produits, retour en direct de leur part,... Mais nous nous sommes vite rendu compte que la vente à la ferme ne suffisait pas, qu'il nous fallait aller vers les gens car nous sommes loin des grandes villes. Même si c'est plus facile de parler de nos pratiques chez nous, il est important de s'adapter à la vie des citadins. Nous pouvons organiser des visites de notre exploitation, comme nous l'avons déjà fait pour l'AMAP de Brive l'été dernier, afin de faire découvrir nos pratiques d'élevage.

Le principe de l'AMAP nous a semblé d'emblée une bonne approche : l'engagement des consommateurs avant l'acte d'achat et l'idée de se mettre à la place des producteurs, tout cela est signe de solidarité forte.

##### Quel regard portes-tu aujourd'hui sur ce système ?

Nous trouvons toujours le principe très très bien. Surtout, nous réalisons à quel point le rôle du référent est important ! Cela tient debout grâce à lui principalement. S'il est présent et assure un bon suivi, comme le fait Delphine (référente actuelle), tout va bien.

Nous constatons aussi que c'est plus compliqué pour de la viande que pour des légumes : comme nous la vendons par quantité de 5 ou 10 kg, les sommes sont plus élevées, il est plus difficile de calculer sa consommation à l'avance, un contrat à l'année n'est pas évident à mettre en place. Nous avons donc fait des contrats à durée plus courte.

De plus, l'été est une période plus compliquée pour planifier et gérer nos ventes, car beaucoup d'amapiens sont partis en vacances. Mais nous pensons qu'avec la rentrée, nous retrouverons une régularité afin de ne pas avoir des coûts supplémentaires d'alimentation pour des bêtes qui n'ont pas été commercialisées comme prévu.

### 4) Les recettes du mois

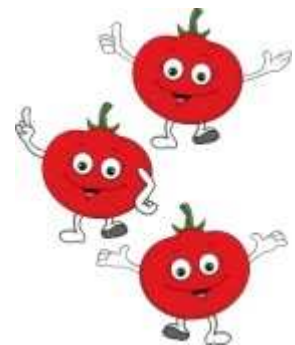
#### Daurade royale sur lit de tomate

**Ingrédients** : 1 dorade par personne, tomates, cumin en poudre, oignon, poivre blanc, poivre rose, sucre semoule, huile d'olive, fleur de sel, gingembre frais, piment frais, clou de girofle, citron vert

**Préparation** : détaillez les tomates en rondelles de 5 mm d'épaisseur environ. Parsemez-les de cumin en poudre, d'un peu d'oignon haché, de poivre blanc, de quelques baies de poivre rose écrasées, de sucre semoule, arrosez d'un filet d'huile d'olive ; afin qu'elles caramélisent, terminez en parsemant de fleur de sel, une pincée sur chaque rondelle. Enfouez dans le four préchauffé T° 180, position haute, pendant environ 15/20 mn, puis poursuivez la cuisson en redescendant votre plat au milieu du four.

Dans un mortier, pilez l'équivalent d'une noisette de gingembre frais râpé, quelques lanières de piment frais, un clou de girofle, citronnez de quelques gouttes de citron vert, allongez d'huile d'olive. Réservez cette préparation.

Nettoyez les dorades : videz, écaillez, rincez et essuyez. Farcissez-les de quelques rondelles d'oignon blanc et d'une rondelle de citron vert. Poivrez-les largement de poivre blanc. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de la préparation précédente. Couchez-les tête-bêche sur le lit de tomate, salez à nouveau tout votre plat à la fleur de sel. Enfouez 20 mn au four, position milieu, puis 10 minutes encore position haute pour finir de caraméliser vos tomates. Accompagnez par exemple de riz nature.



#### Tarte sucrée à la tomate

Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min - Temps de repos des tomates dans le sirop : 3 h

**Ingrédients pour 6 personnes** : pâte à tarte sablée, 8 tomates, 750 g de cassonade, 4 clous de girofle, 1 gousse de vanille, 1 cuillerée à soupe de racine de gingembre hachée.

**Préparation** : pelez les tomates. Préparez un sirop, en mélangeant dans une casserole la cassonade avec 3/4 l d'eau et portez à ébullition. Plongez les tomates pelées dans le sirop bouillant et quand l'ébullition reprend, faites frémir 10 minutes, puis laissez refroidir les tomates dans le sirop 3 heures. Egouttez les tomates puis découpez-les en morceaux, et replongez-les dans le sirop avec le gingembre, la vanille et les clous de girofle concassés. Portez à ébullition jusqu'à ce que le sirop réduise de moitié. Otez la gousse de vanille. Placez cette préparation sur un fond de tarte, et faites cuire 20 minutes environ à four chaud (200 °C).

## II- Infos diverses

### 1) Nouvelles du Limousin : foires bio à venir

**Dimanche 8 septembre : Meyssac**

**Dimanche 29 septembre : Brive**

### 2) Evénements

**Dimanche 6 octobre à Bayonne**  
**Alternatiba, le village des alternatives**

Quelques jours après la publication du 5ème rapport du GIEC : c'est un gros évènement dans le Sud Ouest, initié par l'association verte du pays basque Bizil!, qui rassemble environ 10 000 personnes dans Bayonne rendu aux piétons pour l'occasion.

Plus d'infos : <http://www.mediapart.fr/blog/361252>

**Semaine du 16 octobre 2013**  
**Journée mondiale de lutte pour les aliments sains et**  
**contre les entreprises transnationales**

« **Les grands médias occultent que Monsanto a poussé 284.000 paysans indiens au suicide** » : Vandana Shiva appelle tous les citoyens à s'engager dans cette journée organisée par la Via Campesina, ainsi que des mouvements de femmes et des centaines d'organisations. Ce sera l'occasion d'unifier nos voix sur le plan mondial.

Lire la suite : <http://www.legrandsoir.info/les-grands-medias-occultent-que-monsanto-a-pousse-284-000-paysans-indiens-au-suicide-explique-la-scientifique-vandana-shiva-a.html>

### 4) A voir

**Lumineuse synthèse de la pensée orientale et occidentale.**

Marc a à peine plus de 30 ans et un avenir magnifique devant lui. Grâce à une glissade sur un ballon de foot, il a réalisé ce à côté de quoi il a failli passer : La Vie !

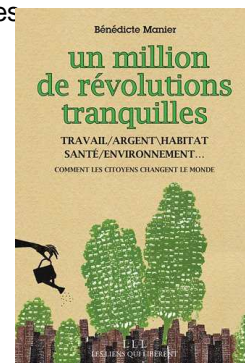
Comme quoi le foot ça peut servir à quelque chose !

Attendez de disposer de 17 minutes : <http://www.fotosintesia.com/Lumineuse-synthese-de-la-pensee.html>

### 3) A lire

« **Un million de révolutions tranquilles** » de **Bénédicte Manier** ou comment les citoyens changent le monde. Ed. LLL, Les Liens qui Libèrent. 2013 -326 pages

Lasse d'entendre qu'aucune alternative n'était possible au libéralisme économique, Bénédicte Manier, journaliste à l'AFP, a pris son bâton de pèlerin et sillonné la planète. Les fruits de son périple sont exaltants ! Il existe bien de par le monde des



citoyens qui ont mis en place d'autres manières de consommer, de commercer, d'échanger, de cultiver, de vivre... qui se sont affranchis du modèle consumériste, créant parfois leur propre monnaie, leurs banques, gérant eux-mêmes leur approvisionnement en eau et en énergies, reverdissant le désert ou organisant de nouvelles façons de travailler ensemble.

Lien : [www.lesateliersenherbe.com](http://www.lesateliersenherbe.com)

-----

**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)

**MERCI à tous ceux qui ont participé à la conception de ce numéro**