

## Légumes



Léo Francioli

## Pain



Marjorie Delonghe

## Chèvre



Delphine Grelat  
Thomas Nicolay

## Oufs, volaille



Laure Gonnier

## Lait, yaourts, comté



Michel Cucherousset  
Bénédicte Rivet



Céline et Denis Halliez

# La lettre de l'AMAP de La Source

Numéro 1 – Janvier 2014

Contact : [amapdelasource@laposte.net](mailto:amapdelasource@laposte.net)

## L'actualité de l'AMAP de la Source

- Michel Cucherousset et Bénédicte Rivet, de la ferme de l'Aubépine à Moisse (39), proposent depuis octobre 2013 des contrats pour l'achat de lait cru et de yaourts nature. Ils viennent également chaque jeudi avec un quart de meule de comté bio : la vente et la découpe se font sur place, « à la demande ».
- Laure Gonnier, de la ferme des Intondables à Paroy (25), est venue proposer des œufs lors de la dernière distribution de décembre 2013. Des contrats sont maintenant proposés, avec une livraison chaque quinzaine pour les œufs et une fois par an pour les poules.
- La vente, par Delphine Grelat (Bergerie de Bartherans) de produits issus de lait de chèvre, se fait également maintenant sous contrat. Cela permet à Delphine de lisser ses revenus et de mieux organiser sa production de fromage. Les livraisons se font toutes les quinzaines, en même temps que les livraisons d'œufs, Delphine et Laure étant présentes à tour de rôle lors de la distribution.
- Chaque nouvelle année, des adhérents partent, d'autres arrivent. En 2014, l'AMAP de la Source accueille sept nouveaux adhérents. Ainsi Céline fournit chaque semaine 29 paniers, et Léo 25 paniers. Léo et Céline peuvent et souhaiteraient, l'un comme l'autre, assurer davantage de paniers. L'AMAP peut donc accueillir de nouveaux adhérents, n'hésitez pas à en parler autour de nous ! Pour se faire connaître, une plaquette de présentation de l'AMAP de la Source est disponible.
- Le paiement : jusqu'en 2013, les règlements des contrats s'effectuaient par chèque, il est maintenant possible de régler les producteurs par virement. Cette pratique a commencé à se mettre en place pour 2014, elle devrait concerner davantage d'adhérents dès 2015.
- Les distributions du jeudi : pour organiser les tours de rôle, des plannings trimestriels sont à disposition le jeudi, pensons à nous inscrire ! Pour que le roulement fonctionne bien, il est souhaitable que chaque adhérent participe au moins une fois par trimestre. Par ailleurs, le nouveau local, plus convivial que le précédent, est maintenant partagé avec d'autres associations de Dampierre, il faut penser à son nettoyage régulier en fin de distribution.
- Les AMAP sont regroupées au niveau national autour du Mouvement Interrégional des AMAP (MIRAMAP), des informations sont disponibles sur le site <http://miramap.org/spip.php>

## Des projets de l'AMAP de la Source pour l'année 2014

- Une conférence-débat animée par Michel Cucherousset qui nous présentera sa vision de l'agriculture paysanne.
- La création d'un bar associatif : ce bar serait ouvert pendant les distributions afin de favoriser les contacts entre adhérents, consomm'acteurs et producteurs.
- La mise en place d'une distribution de fruits issus de l'agriculture biologique. Comme il est difficile de trouver en Franche-Comté une grande variété de fruits, l'idée est de regrouper nos commandes et de s'adresser à des producteurs, installés hors région mais respectueux d'une agriculture paysanne.
- La création d'un site, en prolongement de cette lettre d'information. La lettre cherche plutôt à être un lien entre les adhérents, le site pourrait également aider à se faire connaître de l'extérieur.

### La parole est à ... Laure

Je suis installée depuis juillet 2013 en poules pondeuses, avec également des poulets et des lapins. Les premières poules pondent depuis fin septembre, et je n'avais jusque là que la moitié de l'effectif de poules prévu, l'autre moitié des mistinguettes arrive dimanche (le 19 janvier 2014) !! J'aurai donc 500 poules, un élevage très petit même pour la bio. Ah oui je n'ai pas précisé, je travaille en agriculture biologique.



J'ai toujours voulu élever des animaux, et souhaité une ferme diversifiée. Le projet à Paroy est né parce que j'avais un réseau ici, et que j'ai réussi à y trouver assez de terrain pour cet élevage. Je suis donc installée toute seule sur 1ha de friche que j'ai réouverte en partie qui sert de parcours aux poules, et 4 ha d'herbe pour les poulets, les lapins et le foin. Les volailles ont des bâtiments mobiles.

### La recette de Céline et Denis

Une recette simple et polyvalente pour apprécier toutes sortes de légumes. Elle est proposée pour un chou blanc, des carottes et des oignons, mais on peut rajouter panais, céleri, courge, raisins secs, radis noir, .....

- ✓ Émincer ou râper tous les légumes.
- ✓ Les faire revenir à feu vif dans de l'huile d'olive juste le temps de faire dorer.
- ✓ Couvrir et continuer la cuisson à feu doux.
- ✓ Saler.

Le temps de cuisson est fonction de vos goûts : croquant ou fondant, c'est toujours bon !

*Le conseil de Léo :  
Faire revenir les légumes avec un peu d'ail.*

### Les bienfaits du radis noir



- ✓ Peu calorique, mais riche en fibres, en vitamines B et C, en potassium et en sels minéraux, il élimine les toxines en drainant foie et vésicule biliaire ; il est le compagnon idéal des lendemains de fêtes !
- ✓ Il facilite le transit intestinal en étant légèrement laxatif.
- ✓ Il serait aussi reconnu pour soulager la toux.

Sa meilleure saison est l'hiver, et l'on peut le manger, cru en salade, cuit avec d'autres légumes (poêlé, en purée..), ou encore en extraire le jus.

*En cas d'obstructions biliaires, ne pas en manger trop fréquemment.*