

Légumes



Céline et Denis
Halliez

Pain



Marjorie Delonghe
José et Yvan

Chèvre



Delphine Grelat
Thomas Nicolay

Oufs, volaille



Laure Gonnier

Lait, yaourts, comté



Michel Cucherousset
Bénédictte Rivet

La lettre de l'AMAP de La Source

Numéro 4 – Janvier 2015

Contact : amapdelasource@laposte.net

L'actualité de l'AMAP de la Source

- Depuis janvier 2015, Léo ne commercialise plus sa production par l'AMAP de La Source, il se concentre sur la livraison à des biocoops. Céline et Denis fournissent l'ensemble des 51 paniers de légumes chaque jeudi. L'AMAP de La Source peut accueillir de nouveaux amapiens car Céline et Denis peuvent fournir jusqu'à 60 paniers.
- Les **distributions** du jeudi (18 h 30–19 h 30) : il importe que chaque jeudi, quatre personnes soient présentes à partir de 18 h pour aider à décharger, installer, peser les légumes. Au premier trimestre, il y aura toujours un « ancien », pour expliquer si besoin le fonctionnement. Pensez donc à vous inscrire : sur le planning trimestriel à disposition au local, ou bien par courriel auprès de Muriel Vincent : murielv6@gmail.com. Pour que le roulement fonctionne bien, il est souhaitable que chaque adhérent participe **au moins** une fois par trimestre.
- L'AMAP de La Source a proposé de temps à autre des ventes ponctuelles :
 - du vin, de Pascal Henriot ;
 - du miel et des confiseries , de Frédéric Lacroix
 - de la viande (agneau et bœuf) d'Agnès Kremp.

Les démarches continuent pour trouver des fruits, dans le cadre d'une production bio et, si possible locale.



- L'AMAP de La Source a été représentée à la foire des saveurs d'automne à Pouilley-Français, pour se faire connaître, et pour présenter le principe des AMAPs. Une prochaine fois, nous pourrions emprunter des panneaux de présentation des AMAPs, réalisés par l'association du Serpolet.
- Pour ceux qui avaient une poule dans leur contrat 2014 avec Laure, elle arrivera au printemps 2015. Ce sera l'occasion de tester la recette proposée dans la lettre n°3 !

La recette de Muriel – Velouté de Céleri

- 1 céleri rave
- 4 cc d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre
- 1 bouillon cube, 1 litre d'



Faire revenir le céleri coupé en cubes dans l'huile d'olive avec le sel, le poivre et le thym.

Ajouter un litre d'eau et le bouillon cube.

Laisser cuire 20 min puis mixer.

On peut ajouter 120 g de jambon cru coupé en fines lanières et grillées à feu vif.

Les projets de l'AMAP de la Source pour 2015

- Après la visite chez Laure à Paroy en juin 2014, nous projetons pour 2015 de rendre visite à Bénédicte et Michel, à la ferme de l'Aubépine à Moisse, ainsi qu'à Céline et Denis à Burgille.
- La soirée débat envisagée initialement en 2014 avec Michel pour qu'il nous présente sa vision de l'agriculture paysanne n'a pas encore eu lieu, elle est reportée à 2015.
- Le bar associatif et les lettres ont contribué en 2014 à améliorer communication et information. Pour continuer dans ce sens en 2015, il est proposé d'essayer de transmettre les informations :
 - via des panneaux d'affichage au local ;
 - via des sites : des propositions ont été faites par la mairie de Dampierre, ainsi que par une autre AMAP, nous pourrions y donner suite.
- Un atelier cuisine pourrait avoir lieu au local, avec des légumes peu courants, suivi d'une dégustation sur place.
- Laure étant maintenant bien au point pour les poules, elle va développer son élevage de lapins.
- Jean-François se propose de nous faire déguster du kéfir, nous en transmettrons la recette et éventuellement nous fournir en grains de kéfir, indispensables à sa réalisation, et pas toujours faciles à trouver.

Le kéfir est une boisson légèrement gazeuse et très légèrement alcoolisée, obtenue par fermentation de jus de fruits sucré en compagnie de grains de kéfir. Le kéfir est réputé pour ses propriétés diététiques, notamment son action sur le transit et la flore intestinale.



La parole est à Céline et Denis

Chers tous,

Nous profitons de ce bulletin pour remercier tous celles et ceux qui se sont inquiétés pour nous : arrêtez, on va mieux ! Merci du fond du coeur pour toutes vos marques d'affection, ça aide à penser l'avenir plus sereinement.

Pour ce qui est de l'avenir justement, il est un peu flou pour l'instant sur notre exploitation. Une chose est sûre, le jardin-sous-les-vignes est toujours vivant et le restera longtemps !

Les changements pour nous cette année, ce sont : Céline ne travaille pas pour l'instant (si, elle bossait avant !) ; Denis a donc un nouveau salarié pour l'aider ; on a arrêté le marché et on fournit plus de paniers à l'AMAP. En plus des paniers, vous pouvez nous commander ce qu'il vous faudrait en plus par mail, toutes les semaines.

Côté légumes d'hiver, il y a ceux qui sont récoltés-stockés, et ceux qui sont encore en pleine terre et qu'on récolte au fur et à mesure. Et aussi ceux qu'on n'a toujours pas plantés faute de temps, mais ça ne va pas tarder ! Il nous reste donc de 2014 : des pommes de terre, carottes, betteraves de couleurs et formes diverses, des oignons, échalotes, quelques courges, céleris, radis noirs et autres, ... dehors résistent des choux (rouges, blancs, de Bruxelles, frisottés...) des panais, topinambours, poireaux, chicorées... et les oubliés de l'année dernière : seulement la mâche qui sera un peu retard et les endives dont les racines attendent patiemment d'être repiquées au noir dans la cave. À cette saison en Franche-Comté, c'est surtout le gel (ou non) qui fera la différence. S'il ne fait pas trop froid, les petites feuilles pousseront relativement vite sous serre. Pour l'instant, point mort, il fait trop frais. Mais ça ne va peut-être pas durer !

À cette saison, on prévoit aussi les variétés de l'année à venir. Pas de gros changements prévus ; on continue l'expérience patate douce, scorsonère, courges plantées sur mulch d'herbe. Si certains amapiens souhaitent des aromates particuliers, dites le nous ; on ne peut pas faire pousser n'importe quoi, mais si certains aiment l'aneth, le basilic, la coriandre, la livèche ou autres, on devrait pouvoir assurer.

Il nous reste à vous souhaiter à tous une très bonne année à venir ; ou plutôt de très bonnes années à venir !

Et mangez des légumes !!