



La feuille de chou

Septembre 2019

Chers adhérents,

Bienvenue aux nouveaux AMAPiens qui nous ont rejoints au sein de l'association, notamment lors du forum des associations.

Consommer bon et local ! Voilà le lien qui réunit les AMAPiens. Il rejoint un mouvement, qui grandit de jour en jour, et, qui aspire à **évoluer vers une société plus respectueuse de la Terre, permettant aux êtres vivants de s'épanouir durablement sans compromettre la capacité des générations futures.** Le souhait d'être consomm'acteur peut être accompagné par d'autres gestes du quotidien : circuler à vélo ou à pied le plus possible, entretenir son jardin en limitant sa consommation d'eau, acheter sans emballage, recycler, réemployer, réduire sa consommation d'énergie ... **Essaie**z autour de vous, si vous le faites déjà , **ou engagez-vous vers ces bonnes pratiques !**

L'AMAP fait sa rentrée aux côtés des producteurs, pour qui, le printemps et l'été ne se sont pas révélés facilitateurs par le gel et la sécheresse, notamment pour les fruits et les légumes. Néanmoins, notre rôle de consomm'acteurs est de les encourager et de les accompagner par nos contrats et nos rendez-vous hebdomadaires.

Les contrats en renouvellement ou à venir

Pain

Contrat pain : Notre boulanger est maintenant certifié BIO. Il est toujours dans la difficulté pour l'accès aux terres dont il a besoin. Afin de privilégier le local, dans le prochain contrat, il supprime les pains spéciaux avec des noisettes , raisins et le sésame. Les tourtons seront au miel à la place du sucre.

Sur la ferme, il y a eu des travaux en auto-construction de deux hangars agricoles qui accueilleront les silos, le moulin et le fournil. Mickaël est paysan Boulanger, il maîtrise la totalité de la filière du semis à la cuisson!

Référent : Frédéric Pieters

Viandes et Huile

Contrat Porc : M et Mme MUSTIERE proposent une nouvelle livraison de colis porc qui aura lieu le vendredi 11 octobre 2019. Commande pour un ou plusieurs colis avant le mercredi 25 septembre.
Référent : Laurent Maudet

Contrat Veau / Bœuf / Volailles de Noël : M. et Mme HAURAIX proposent de nouveaux contrats à commander dès que possible!

Huile de colza : La dernière livraison d'huile de colza du contrat 2019 aura lieu le 24/10. Le contrat pour 2020 est disponible. Référent : Hervé Hubert (Veau, Bœuf, Volailles, Huile)

Tisanes, Confitures, Oeufs, Crêpes, Vins

Les tisanes d'Olivia vont être de retour fin septembre - Référente : Caroline Grelet

Les confitures de Cécile sont aussi de retour fin septembre.

Le contrat œufs a repris mais il est encore temps d'en prendre un.

Référente : Maryvonne Lehuédé (contrats œufs et confiture)

Vin : Anne-Sophie THOMAS, Domaine de la Fessardière, sera présente le 27 septembre pour une présentation des vins biologiques du domaine. Si vous le désirez, vous pourrez passer commande. Livraison prévue le 11 octobre. Référente : Stéphanie Cartron

Tous les renseignements sur le calendrier des distributions et les contrats sur <https://amap-des-fontaines.jimdo.com/>



Une petite recette !

Boulettes végétariennes

aux champignons d'Anne GRANIC

Pour 6 personnes : 500 g de champignons frais- 2 oignons- 2 gousses d'ail -1 càs de cumin en poudre - 160g de flocons d'avoine
Du persil haché et herbes de provence—800g de sauce tomate cuisinée (maison)- sel poivre

1. Lavez les champignons et coupez-les en tranches fines. Épluchez et émincez l'oignon.
2. Faites dorer l'oignon 2 à 3 minutes sur feu moyen dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive. Ajoutez les champignons puis l'ail et enfin le cumin. Faites cuire la préparation pendant environ 10 minutes.
3. Ajoutez les flocons d'avoine, les herbes de provence et le persil haché. Remuez. Salez et poivrez.
4. Une fois cuite, passez la préparation au mixeur, mais en gardant quelques morceaux. Une pâte va se former.
5. Formez des boulettes et faites-les dorer 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile .
6. Versez la sauce tomate (maison) dans la poêle et poursuivez la cuisson 5 minutes pour bien réchauffer la sauce.
7. Servez avec des graines de sarrasin grillées et les pâtes de Clément LECOQ !

N'oubliez pas la journée portes ouvertes de la Ferme du Liminbout par Corentin, Baptiste et Erwan. pour découvrir les coulisses de la production de blé noir, farine et galettes, le 05 octobre, à la ferme du Liminbout (Notre Dame des Landes), dès 10h. Le seul impératif étant de réserver pour le repas du midi à "blenoir@riseup.net"