



Bulletin de l'AMAP de Capucine

Bulletin de l'AMAP de Capucine

Janvier 2005

Le mot de Pascal...

Respectant la tradition, je vous souhaite à tous mes meilleurs vœux pour l'année 2005 et grande réussite à notre AMAP.

En ce mois de Janvier, la nature bascule. Les jours commencent à rallonger et on entend des oiseaux chanter que l'on entendait pas en Décembre. Depuis le début de l'année nous avons eu quelques belles journées et les effluves des profondeurs de la terre sont annonciatrices du retour de la vie après le repos de longues nuits.

L'ensemble de ces prémices sont marqués par la naissance d'un agneau à la ferme.

Après un repas de 1^{er} Janvier à la Haute Loge (930 mètres d'altitude), froid, venteux, mais ô combien délicieux avec un brouillard qui transporte dans l'imaginaire les formes et adoucit les sons. Dès le 2 Janvier, je replongeais dans la charcuterie devant alimenter en terrine et en pain une centaine de personnes pour une réception à la Cabane du Darou. Merci à Joëlle d'être venue m'aider.

Quant à la table paysanne, j'ai accueilli le repas de fin d'année de l'ONF, un repas citoyen d'ATTAC plus deux autres tables, ce qui fait qu'à la fin janvier j'ai déjà servi autant de repas qu'à la fin Mars 2004 !

Le prix de la table paysanne a augmenté de 1€. Difficile de ne pas répercuter l'augmentation générale des prix, mais j'ai aussi envie de proposer des plats de crudités plus variées avec l'entrée et d'apporter plus d'originalité dans les plats principaux.

Je rappelle que le repas de la table paysanne est constitué à 100% de produits biologiques.

Vous avez constaté que je suis adhérent à deux fédérations :

Accueil Paysan
Nature et progrès

Deux mouvement agissant sur une même idée - résister, c'est bien - refusant l'uniformisation et la disparition des paysans.

Ces deux mouvements ont une éthique et une charte portant en avant le respect et l'humanisme, en opposition au non respect dans le seul objectif : « faire du fric ».

Pour continuer à vivre ces mouvements ont besoin d'adhérents. C'est pour ces raisons qu'il existe « les Amis d'Accueil Paysan », et que Nature et progrès a ouvert ses portes depuis longtemps aux consommateurs bio.

Mais adhérer à ces mouvements c'est aussi un acte citoyen, par le soutien financier mais aussi par l'implication

dans la vie associative, dans la réflexion, et en étant garants des chartes.

Car nous, paysans résistants, influons sur le marché en faveur de la qualité, en plus de contribuer par notre apport humain à opérer la reconversion vers une agriculture soutenable.

Mais cela nous ne pouvons le faire qu'avec l'investissement des consommateurs dans ces mouvements, comme vous l'avez fait avec l'AMAP.

Bientôt sortira le guide « Accueil Paysan 2005 ». Vous désirez passer des vacances dans des lieux atypiques, rencontrer des gens passionnants... alors n'hésitez pas, et organisez vos vacances avec le guide « Accueil Paysan », à demander à Pascal.

Dorénavant, lors des distributions de paniers vous pourrez aussi acheter la revue « Nature et progrès » qui traite de dossiers sur l'agriculture biologique.

J'espère pouvoir bientôt vous retrouver dans des réunions « accueil Paysan » ou lors de la mise en place de l'organisme de contrôle Alsace Lorraine pour Nature et Progrès.

Aramis mon cheval, Orion mon âne, lorsque je leur donne du foin ils choisissent les meilleures herbes.

Il y a souvent une partie qui n'est pas mangée et que l'on nomme « refus ».

Quand un foin est de qualité, il y a peu de refus. Je suis content, c'est le cas de mon foin.

De la même manière, quand vous mettez des bêtes au pré elles choisissent les herbes qu'elles aiment. Quand il n'y a plus rien à manger, elles ne s'attaquent pas obligatoirement à ces herbes moins gustatives mais tentent de trouver leur liberté pour brouter ou paître la belle prairie voisine.

L'Homme n'a plus ou bientôt plus cette liberté de choisir la qualité de son alimentation.

Certes nous avons le semblant de liberté d'avoir des fraises ou des tomates tout au long de l'année, d'avoir un choix incommensurable de marques.

Mais la liberté de la qualité, la liberté du parfum, la liberté du goût ???

Ne nous est-elle pas amputée ?



Je viens d'aller voir un documentaire « Mondovino », que je vous recommande...

Vous découvrirez comment soi-disant au nom de la demande du consommateur quelques dominants du vin (particulièrement une famille américaine, Mondovi) tente d'éliminer les parfums du terroir et de normaliser les goûts du vin.

Il est de plus en plus fait écho de liberté, de société ultra libérale, etc...

Demain, quel choix alimentaire entre de l'OGM et du non OGM ¹, entre une race rustique et une race moderne, entre du bio et du non bio ?

Si le consommateur n'agit pas et continue de se laisser dominer par la monarchie de l'Agro Alimentaire et des grandes surfaces, le choix alimentaire ne sera qu'un choix virtuel.

L'AMAP est une des solutions qui redonne au consommateur sa liberté de choisir la qualité de son alimentation (bio, non OGM, race rustique...).

Pouvons nous encore parler de consommation au sein d'une AMAP ?

Ne sommes nous pas des partenaires sur un système d'élevage et d'agriculture ?

Votre liberté va jusqu'à discuter avec moi de vos choix.

Cette liberté est importante dans le contexte agricole, car en créant des lieux de lutte éthique, nous démontrons que d'autres choix sont possibles et viables.

L'AMAP va bien au-delà de soutenir un paysan financièrement en achetant ses produits.

L'AMAP permet à chaque citoyen de retrouver sa liberté alimentaire, de participer à la réflexion et à la construction de l'avenir agricole des paysages, de l'écologie et de la biodiversité.

L'AMAP c'est la base d'un autre fonctionnement où le groupe s'oppose à l'individualisme, où l'hyper réglementation s'oppose à la confiance, où le normatif s'oppose à la diversité.

L'AMAP c'est un souffle d'espoir et de liberté que nous construisons dans un monde devenu morne, triste, réglementé en avocats et en tribunaux, où vont pouvoir s'implanter des zones commerciales d'un esthétisme merveilleux qui nous accueillent dans toutes nos villes.

L'humanisme est mis au rebut.

De l'animal ou l'Homme, quel est le plus bestial ?

Pascal Thibault

¹ je parlerai des OGM dans un prochain bulletin.

En venant chercher votre panier, vous trouverez un « cahier d'échanges » sur lequel chacun pourra inscrire les avis, envies, idées, remarques ... qu'il souhaite partager avec les AMAPIens. Nous aimerions qu'il ne devienne pas un cahier de doléances ou servant à recueillir les demandes personnelles, mais qu'il soit bien un lien entre nous. Nous avons déjà eu beaucoup de retours au travers de vos messages e-mail et courriers et nous vous en remercions. En voici quelques extraits choisis...

« La viande n'est pas seulement de bonne qualité, elle est excellente ! Je retrouve les goûts de la viande d'autrefois avec beaucoup de plaisir ! » Laurence

C'est vrai que l'organisationnel nous prend du temps parce que c'est le début mais la ferme doit rester au premier plan de nos préoccupations (...) Joëlle.

Je suis très heureuse qu'une nouvelle Amap ait vu le jour ! Bienvenue. (...) Le plus dur c'est de commencer et vous l'avez fait alors encore toutes nos félicitations ! Annie, de l'AMAP de la Lèze (région de Toulouse)

L'AMAP est un système que nous découvrons au fil des réunions et des distributions (...). Une AMAP bouleverse toute notre conception de l'acte d'achat ! Pascal

Pour la feuille d'info avec le panier on pourrait :

- Y mettre des recettes de Porc
- Les infos de la ferme
- Des infos sur les activités alternatives de la région
- Des réflexions des amapiens sur divers sujets
- Une liste des amapiens,
- Entraide entre les amapiens
- Propositions de covoiturage
- Achat groupé de produits hors AMAP...(...) Vincent.

Vous aussi donnez nous votre avis ! Par l'intermédiaire du cahier d'échanges ou en écrivant à :

Joëlle BRAULT
2505 route de Saint-Dié
Sauceray
88 470 ST MICHEL / MEURTE
guyobrault@club-internet.fr

PROCHAINE DISTRIBUTION LE SAMEDI 19 MARS DE 15H00 A 18H00

C'est Anatole !

PANNEQUETS DE PIEDS DE PORC AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pièces de pieds de porc
 - 100g de crêpine
 - 100g de blanc de poulet
 - 1 blanc d'œuf
 - 80g de crème liquide
 - 50g de trompettes de la mort.
- Garniture aromatique : ▪ 2 carottes ▪ 1 oignon ▪ 50g de vert de poireaux ▪ huile ▪ dès de tomate ▪ pluches de cerfeuil ▪ sel ▪ poivre

- ❖ Faites cuire les pieds de porc avec la garniture aromatique au court bouillon pendant trois heures.
- ❖ Désossez les pieds de porc entièrement. Coupez les en dès. Réservez et conservez le court bouillon. Hachez les trompettes de la mort.

- ❖ Préparez une mousse de volaille : mixez les blancs de poulet, ajoutez le blanc d'œuf, la crème, sel et poivre.

- ❖ Mélangez les pieds avec la mousse et les trompettes.

- ❖ Répartissez ce mélange dans la crêpine

pour former quatre pannequets triangulaires. Mettez ces pannequets dans le bouillon de cuisson pendant dix minutes à petit feu. Une fois cuits, saisissez les pannequets dans une poêle avec de l'huile fumante. Faites les dorer.

- ❖ Faites réduire un peu de bouillon avec de la crème afin d'obtenir une sauce nappante.

- ❖ Dans l'assiette, posez des dès de tomate et des pluches de cerfeuil, les pannequets dessus et nappez de sauce.

(Merci Lydiane...)



COUNTRY LOAF

Pour 4 à 6 personnes

125 g de foie de porc
1 oignon
2 branches de céleri
75 g de chapelure
325 g de chair à saucisse de porc
Sel
Poivre
1 gousse d'ail
1 jaune d'œuf

1. Couper le foie en bandes, mettre dans une casserole et verser de l'eau bouillante dessus. Cuire pendant 2 – 3 minutes. Puis jeter l'eau.
2. Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
3. Couper le céleri en morceaux.
4. Mixer le foie, l'oignon et le céleri.
5. Ajouter la chapelure et mélanger avec la chair à saucisse.
6. Ajouter le sel, le poivre et l'ail écrasé.
7. Lier l'ensemble avec le jaune d'œuf battu et s'assurer que tout est bien mélangé.
8. Mettre dans un moule à cake beurré. Couvrir avec du papier cuisson.
9. Faire cuire dans un bain-marie avec l'eau arrivant jusqu'à la moitié du moule à cake.
10. Cuire à four moyen (180°C) pendant 1 h30.

Servir froid, comme un pâté.

MEDAILLONS DE PORC MIEL-CITRON

Pour 4 personnes :
600g de filet mignon
6 fines tranches de poitrine fumée
2 oignons
1 brin de sauge
1 citron
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °c). Entourez le filet de tranches de poitrine fumée en les faisant se chevaucher. Ficelez le comme un rôti puis coupez le en médaillons de 3 cm d'épaisseur. Pelez et émincez les oignons.

◆ Chauffez l'huile dans une sauteuse pouvant aller au four. Faites y dorer les médaillons de porc 3 min sur chaque face. Salez, poivrez, arrosez du jus de citron, déposez une feuille de sauge sur chacun. Glissez la sauteuse au four. Terminez leur cuisson 10mn à feu doux.

◆ Sortez la sauteuse du four. Réservez les médaillons sur un plat. Déglacez le fond de cuisson avec le vinaigre et le miel, laisser légèrement caraméliser. Versez cette sauce tout autour des médaillons. Accompagnez d'une polenta ou bien de gnocchis à la romaine.

NONCES – ANNONCES – ANNONCES - ANNONCES

A vos agendas !

La prochaine distribution aura lieu le samedi 22 Janvier de 15h à 18h à la ferme de Capucine...

ROTI DE PORC A L'ANDALOUSE

Ingrédients :

rôti de porc dans le filet : 600 g
olives noires : 100 g
lardons : 150 g
pommes de terre nouvelles : 600 g
concentré de tomate : 1 boîte
porto blanc : 1 verre
eau : 1 verre
huile d'olive : 4 c. à soupe
paprika : 1 c. à soupe
sel, poivre

Préparation :

Pelez et lavez les pommes de terre. Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une cocotte et faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces. Pelez, lavez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Salez, poivrez puis ajoutez le paprika, le concentré de tomates, les pommes de terre, les olives et les lardons. Mouillez avec le porto et ajoutez l'eau. Couvrez et laissez cuire 1h15 à feu doux. Servez le rôti sur un plat de service entouré de ses légumes.

ANNONCES – ANNONCES – ANNONCES

❖ Eliane DUCHAMP et Vincent HILSELBERG qui habitent à Entre Deux Eaux, recherchent une famille qui souhaite alterner avec eux un panier tous les deux mois.

❖ Nous sommes preneurs pour la rédaction des prochains bulletins de recettes savoureuses que vous souhaitez partager avec les amapien(ne)s, d'avis, messages, informations, articles, appels, annonces que vous souhaiteriez y diffuser...

A envoyer à l'adresse suivante :

joanne.chenal@wanadoo.fr

