



# Bulletin de l'AMAP de Capucine

## Bulletin de l'AMAP de Capucine

n° 30 - Août 2007

### La vie de la Ferme de Capucine

L'été pourri a créé un moral bien morose dans toute la profession. Enfin nous gardons le moral.

Fin juillet, nous sommes arrivés à faire 2 hectares de foin sans problème. Début août, une fenêtre de plusieurs jours de soleil est annoncée, nous avions prévu de partir une semaine en vacances, nous allons pouvoir finir les foins, environ 1 hectare 1/2.

Je fauche, à mon retour à la ferme je constate une anomalie à la roue avant droite du tracteur, roulement de la roue cassé. Je démonte, le garagiste me fait la réparation au plus vite. Fin d'après midi, je peux faner mais à un moment je me retourne pour voir si tout va bien, de la fumée se dégage d'une toupie du tracteur, roulement cassé. A la première heure le lendemain je suis au garage, réparation finie en fin de matinée, enfin l'après-midi je peux continuer mon travail. Trop tard la pluie arrive et il pleut des cordes pendant deux jours. Au retour du soleil, je passe beaucoup de temps à faner, le foin a beaucoup perdu en qualité. Arrive le moment d'andainer, la machine qui est mixte et fait faneur-andaineur refuse de se mettre en andaineur, une pièce importante est cassée. Il ne nous reste qu'une solution : acheter un andaineur. Nous en trouvons un d'occasion pour 1000 € chez Georges à La Voivre. Le temps de faire l'aller retour en tracteur, enfin je peux andainer. Tout est prêt pour mettre en bottes et ramasser, il est 15H00, Boris est là avec des copains. J'accroche la botteleuse je fais deux cent mètres et je perds l'une des roues de la botteleuse. Il nous faut trois heures pour réparer. Enfin nous pouvons commencer à mettre en bottes mais la nuit nous oblige à nous arrêter. Des andains restent dans la prairie que nous évaluons à une centaine de bottes. Le

lendemain il pleut et cette fois-ci le foin est fichu.

Nous avons une parcelle le long de la rivière que nous ne pourrions pas faucher vu l'humidité du terrain.

Nous risquons de manquer de foin, mais nous espérons que nous pourrions faire un peu de regain.

Deux jours plus tard comme d'habitude nous faisons le tour de nos bêtes et que constatons-nous ? Anabelle notre vache n'a plus sa belle cloche. Nous faisons plusieurs fois le tour de la prairie et devons nous rendre à l'évidence, la cloche nous a été volée. Boris étant à la maison avec des copains, nous partons trois jours dans le Jura, heureusement trois jours de beau temps et nous rentrons avec... la pluie ! Et des cloches...

Les cochons sont dans la boue comme si nous étions à la fin de l'hiver. Nous les trouvons plus énervés que d'habitude mais dès qu'il y a un peu de soleil nous les sentons plus calmes.

Malice ne nous a fait que trois petits et nous attendons avec impatience la naissance du veau d'Anabelle.

Nous avons obtenu notre agrément pour une deuxième place dans le cadre de l'accueil social.

Les vacances arrivent à leur fin, l'été aussi mais nous gardons l'espoir d'un été indien.

Jeanine et Pascal



**Prochaine distribution  
à la Ferme de Capucine  
le 15 septembre 2007**

**Les distributions à la Fermette reprendront  
en octobre.**

**Si vous ne l'avez pas fait, pensez à régler  
votre adhésion à l'association !**

### La charcuterie à la Ferme de Capucine

Tous les ingrédients ajoutés aux charcuteries sont bio. Dans presque toutes les charcuteries il y a du vin blanc et/ou du cognac.

Toutes les cuissons sont des cuissons lentes. Les oignons pour le boudin noir sont confits (cuisson de 4 h mini).

La plupart du temps, les rillettes sont cuites dans du gras en auto cuiseur pendant trois quart d'heure puis broyées au mixer ou écrasées à la main.

A la ferme de Capucine, la viande pour les rillettes est cuite avec du gras, du vin blanc, des oignons, du lard fumé, romarin et laurier, à feu très doux et pendant environ 6 heures. Puis elle est écrasée à la fourchette comme cela se fait en Normandie et tout ce qui ne paraît pas sympa, comme le gras non fondu est éliminé.

Pascal et Jeanine ne sont jamais figés sur une recette et cherchent toujours à les faire évoluer.



## La consommation éthique

par Anne Derouet

En général, la consommation éthique se limite à une juste rémunération des producteurs. Ceci est pourtant largement insuffisant. Si l'on va au bout du concept de l'éthique, l'argent n'est qu'une petite partie, d'autant plus que la (petite) rémunération supplémentaire accordée aux producteurs se transforme en grosse marge pour les distributeurs. L'acheteur final est surtout pris pour un nigaud. Quelle serait donc une "consommation éthique" ?

Tout d'abord, je n'aime guère le mot de "consommation". Cela sent le chariot poussé le long de rayons anonymes qui tentent de nous aguicher avec des produits inutiles. L'éthique est impossible dans un tel lieu où nous ne sommes que des chariots et les produits des emballages à codes-barres. Je "consomme" le moins possible, "j'achète" ce que je ne peux faire moi-même. En disant cela, je suis bien loin de nombre de mes compatriotes qui ne savent même plus faire une vraie purée ou tricoter un pull.

Se comporter de manière éthique est exigeant et oblige à des renoncements. Comment tolérer les pratiques scandaleuses de la grande distribution envers les producteurs, ses propres salariés, et les clients, en continuant à passer à la caisse ? Une fois que l'on sait que les pommes si belles sur l'étal ont subi plus de 20 traitements toxiques au point que le magazine "Que Choisir ?" conseillait de peler la pomme sur 1 cm pour ne pas en ingérer, on ne peut plus en acheter. Quand on a vu le film "Le cauchemar de Darwin", on n'achète plus de perche du Nil. Quand on sait que

les transports sont responsables pour une bonne part du réchauffement climatique (l'avion 200 fois plus que le bateau), on n'achète plus les poires du Chili, même biologiques. Voilà ce qu'est un comportement éthique : il est nécessairement écologique. On ne peut accepter que des agriculteurs s'empoisonnent pour nous nourrir (et nous empoisonnent aussi).

Évidemment, le producteur doit pouvoir vivre dignement de son travail. Mais comment les acheteurs finaux peuvent-ils le mesurer ? L'argent en poche n'est pas la seule chose qui permette de vivre dignement. Les sécurités matérielle et sociale sont essentielles. Finalement, l'achat le plus éthique est l'AMAP qui réunit tous les critères d'achat éthique :

- juste rémunération
- sécurité matérielle assurée par l'abonnement annuel
- reconnaissance sociale du travail du producteur et convivialité
- production biologique
- achat local

Une autre possibilité est le SEL (Système d'Échanges Locaux). Plus d'argent, plus d'anonymat et pour échanger, il faut avoir quelque chose à donner. Pour le reste, notre éthique est sans cesse malmenée. Pour y remédier, il faut s'informer et accepter de se remettre en cause.

C'est ainsi que les étagères s'allègent, mais que l'estime de soi et le respect de la vie des autres et de la planète augmentent.

### Quel croisement entre AMAP et SEL ?

Lors de notre dernière assemblée générale, Jean Hollecker avait évoqué le rapprochement possible entre l'Amap et le SEL local, notamment pour permettre aux personnes à faible revenu d'accéder aux paniers de l'Amap.

A Pessac, en Gironde, l'association Terre d'ADELES (Association pour le Développement d'Échanges Locaux Équitables et Solidaires) expérimente ce croisement cette année. 4 personnes ont signé un contrat de «jardiniers solidaires» qui leur donnent accès aux paniers de légumes. Ils payent une petite partie de leur panier en euros et le reste en solidarité au jardin, en temps de travail et/ou éventuellement en fraises (leur monnaie).

à lire sur <http://selidaire.org/spip/>

### Côté cuisine



#### Mousse de courgettes à la sauge

Pour 5 ou 6 personnes

1,5 kg de courgettes, 1 gros oignon, 10 feuilles de sauge, 2 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche, 40 g de gruyère râpé, 2 œufs (facultatif)

Il faut se garder d'éplucher les courgettes. La peau donne au plat consistance et couleur. Dans une grande cocotte, mettre à blondir un bel oignon émincé avec l'huile d'olive. Avant qu'il ne roussisse, ajouter les courgettes coupées en morceaux, les feuilles de sauge et l'ail écrasé. Quelques tours à feu vif pour saisir les légumes, puis laisser mijoter longuement à petit feu jusqu'à ce que l'eau des courgettes se soit évaporée. Selon le degré de maturité des légumes choisis, il faut compter de 35 à 45 ou même 50 minutes.

Hacher le tout au mixer en ajoutant la crème fraîche et le gruyère râpé. Verser le mélange dans un plat en terre et passer au four quelques minutes avant de servir.

Cette mousse tient lieu d'accompagnement pour des viandes blanches ou des volailles. Si l'on veut la servir en forme d'entrée, il suffit d'ajouter 2 jaunes d'œufs et les blancs montés en neige pour lui donner la consistance d'un soufflé.

d'après Odile Godard, *La cuisine d'amour*, Actes Sud