

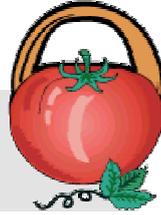


Bulletin de l'AMAP de Capucine

Bulletin de l'AMAP de Capucine

n° 31 - Septembre 2007

Les paniers de Karine...



Après la viande de porc, la viande de veau et la viande d'agneau, les légumes ont rejoint l'AMAP depuis quelques mois grâce à la maraîchère Karine Huguenot.

Tous les mercredis, jour de la distribution, c'est la surprise : que va contenir le panier cette fois-ci ! Mais dans tous les cas, les Amapiens ont toujours la certitude d'avoir des légumes frais et non traités et sont sûrs de retrouver les goûts des légumes que la grande distribution a tendance à nous faire oublier.

On trouve de tout dans le panier de Karine : des salades, des radis, des courges, des petits pois, des pommes de terre... Sans oublier les confitures et les sirops maison.

On ne choisit pas son panier, on ne choisit pas ses légumes mais ce qui peut paraître une contrainte devient vite un jeu pour trouver la nouvelle recette qui permettra de les accommoder sans oublier de découvrir de nouvelles saveurs.

Nous pouvons féliciter Karine qui a su assurer ses paniers, malgré un temps moyen, et même médiocre !!!

*Marie Desmartin,
jeune consommatrice des paniers de légumes...*

AGENDA

Les rendez-vous de la construction écologique :

• **Foire de Thaon les Vosges** Dimanche 16/09 à 14h30 Salle Chico Mendes : Conférence "Ecoconstruction Solidaire, quand construire juste ne coûte pas plus cher..."

Comment les aspirations de chacun à un confort et une autonomie de vie peut rejoindre les défis écologique et sociaux imminents. Combattre le changement climatique, relocaliser l'économie, revaloriser l'agriculture paysanne et retisser le lien social voici quelques vertus que Ecoconstruction Solidaire propose de cultiver.

• **FIG 2008** : La planète en mal d'énergie? 4-5-6-7 octobre Conférence vendredi 5/10 à Raon L'Etape Salle Emile Gallé : "L'efficacité énergétique : Plus de confort et moins d'énergie, l'avenir d'une France en mal d'énergie ?" (qui présentera le scénario "Negawatt")

par Vincent Pierré - Ingénieur Mécanique & Thermique - Bureau d'Études en Construction Écologique Terranergie

La vie de la Ferme de Capucine

Le temps réduit d'une semaine entre les deux distributions fait que les nouvelles sont brèves.

Dans la rubrique série noire, nous nous sommes fait voler un poste qui électrifie les clôtures. Sur l'été nous nous sommes fait voler pour une valeur d'environ 300 €. Plainte a été déposée à la gendarmerie.

Dans la rubrique naissance, c'est Josette qui nous a fait 8 beaux petits.

Dans la rubrique activité, nous espérons faire un peu de regain mais avec le mauvais temps qui a persisté début septembre cela était impossible.

Les pommes sont mûres et en bonne quantité. Après cette distribution, nous allons commencer la cueillette.

Un jeune stagiaire domicilié à La Petite-Raon va être sur la ferme une semaine sur deux et ceci pour deux mois.

Margo une jeune fille de 16 ans va arriver dans le cadre de l'accueil social et restera sur la ferme au moins jusqu'à sa majorité, vous aurez donc tous l'occasion de la croiser.

Toujours dans le cadre de l'accueil social nous recherchons une famille de parrainage pour un petit bonhomme de 9 ans qui se nomme Benjamin.

Benjamin a fait deux petits séjours chez nous, c'est un garçon calme et attachant. Sa famille d'accueil n'en a plus voulu courant août, il est revenu en catastrophe chez nous pour un week-end et ensuite est parti dans un foyer à Raon l'Etape. Cela nous a tous fait mal au cœur de le voir partir pour ce foyer. Qu'est-ce une famille de parrainage ? Recevoir chez soi de temps en temps, un week-end ou un peu pendant les vacances Benjamin simplement pour lui donner beaucoup d'affection. Sachant qu'il ne voit sa maman qu'une fois par semaine le mercredi. Si cela vous tente, nous contacter à la ferme.

Voilà, bonne rentrée à tous et espérons que l'automne nous réserve de belles journées de soleil.

Jeanine et Pascal

L'AMAP de Capucine s'agrandit avec *Les Jardins de Sotrés*

Karine Huguenot est installée à Lusse (à 7 km de Provençères-sur-Fave). Par passion du métier de paysan, elle a mené une reconversion professionnelle et a obtenu il y a quatre ans un brevet professionnel agricole puis l'année dernière, une spécialisation en agriculture biologique.

Depuis, son activité a démarré, sous le nom de « **Jardin de Sotrés** ». Elle cultive des légumes de saison, mais aussi quelques fruits et quelques plantes destinés à la confection de confitures et sirops.

Son mode de production est respectueux de l'environnement. Elle n'utilise pas de produits chimiques de synthèse pour le traitement de ses cultures et lutte au quotidien pour le maintien de la diversité animale et végétale. Elle attend une réponse à sa demande de mention Nature & Progrès, après le contrôle qui a eu lieu chez elle au mois de juin.

Karine a souhaité faire l'expérience des paniers de légumes hebdomadaires avec un petit nombre de familles pour commencer.

Les livraisons ont lieu chaque mercredi après-midi dans la petite cour de « Studio'Jul », au 15 rue d'Alsace à Saint-Dié.

Elles s'arrêteront fin septembre ou mi-octobre, selon la clémence du temps.

Karine nous fera partager dans le prochain bulletin la façon dont elle vit sa première saison de distribution avec l'Amap.



Prochaines distributions

Les jardins de Sotrés

mardi 18 septembre
(exceptionnellement)

La Fermette

samedi 13 octobre

La Ferme de Capucine

samedi 20 octobre

Côté cuisine... Palette à la bière

Dans certains paniers vous avez une demi-palette ce qui correspond à l'omoplate pour nous. Cette fois-ci, sur cette demi-palette, j'ai laissé la couenne afin que puissiez cuisiner une palette braisée à la bière.

Dans une casserole, vous mettez pas mal de graisse, soit saindoux (en demander à la ferme) soit huile.

Vous faites bien revenir votre palette surtout côté couenne jusqu'à ce que cette couenne prenne une belle couleur dorée, légèrement grillée. Si à la fin de cette opération vous avez trop de gras dans votre casserole, vous le jetez.

Faites revenir oignon, échalote et recouvrez votre palette de bière ambrée. Mettez toutes les bonnes herbes que vous aimez, la sauge va très bien avec le porc. Salez, poivrez et laissez mijoter deux bonnes heures, en retournant de temps en temps. Dégustez, même la couenne et le gras peuvent être mangés. Dans ces conditions, vos papilles gustatives sont heureuses et votre cholestérol explose de joie !!!! Mais pour une fois...

D'ailleurs le gras d'un cochon gascon élevé à la ferme de Capucine est un bon gras alors profitez-en !!!!!

Pascal