



Bulletin de l'AMAP de Capucine

N° 48 - Août 2009

La Ferme de Capucine

Bienvenue à la petite Eloïse, née le 12 juillet dernier !

Lentement se profile à l'horizon l'automne avec ces 7366/= -9?6/?<= /> =/= 6? 73H</= 7+18303;?/=, 7+3= +?==36/= -2+7 :31898=, 6/= @/8. +81/=, 6/ @38 89?@/+? /> 6/= :977/=.

D/= :977/= -/>>/ +88G/=98>D89?@/+? +,98. +8>/=, 89?=@98= 717/ ?8 +<, / ;?3 /> ,3/8 +,17G -<9?- 6+8>=9?=@/ :93. =. /> 0<?>=. C977/ 36 89?=</>/ /8- -9</ :+= 7+6 . / 4?=. . / :977/= . / 6U+8 . /<83/<, 8U2G=>/C :+= D89?=/8 -977+8. /<, D /8 :+<6/<+?>9?< . / @9?=@038 . / 0+3/< . / 6+ :6+> />9?<6+ 89?@/66/ <G-96/<.

" +3= 7/ @93-3 ,3/8 :<94/>G . +8= 6U+@/83< +69<= ;?/ 6/ -+6/8. <3/<+003-2/6/ 793=. U+9M> /> 717/ :+=6/ 15+? 7977/8? 4UG-<3= -/= 6318/=.

!UG>G8U/> :+=>3 7+?@+3= ;?/ -/6+ . +8=6/= *9=1/= /> =36/ 09388/0?> :+=>H= +,98. +8> 7+3= . / ;?>6>G89?=@98= -97 :/8=G6+ :/</ -+<89?=@98= :?0+>-2/<2 2/->+<=. / :6?> ;?/ 6U+8 . /<83/< ;?/ 89?=@98= 69?G. #9?=@98= 717/ . G4D -977/8-G6/ </1+38.

F38 4?366/>, 89?>= 89?>= -977/= :<3= ?8/ =/7+38/ . / @+>-+8- />, 89?>= -977/= :>+<3= <+8. 988/< . +8= 6/= A6 :/=, 6+ @+66G/ . UA, 98. +8- />. #9?>=@98= 0+3> P 6/ >9?< . / = :9<0/ = ?>=96/36 Q 8U/>=>- / :+= 7/ <@/366/?A -977/897 ??E>6/ =96/36 89?>= +, 3/8+>-97 :+18G= +@/- ;?/6;?>= 9<+1/= 6+8?>.

E8 - / 7977/8? 89?>= :<G :<+98=6/ ,93= :9?<6U23@/<, /> 9?3360+>? B :/8=<!!

DG, ?>4?366/> *G8?>= 89?>= +0+>?8 , />? :>3>@/+? ;?/ 89?>= +@98= 8977G " +<1?/<3/ /> ;?/ 89?>= +6698= -/<+38/7/8 1+< . /<.

A? . G, ?> . />=@+>-+8- />, A66+8, 6/ 036= . / J/+838/, 89?>= +</ :/38>6/= @96/>= . / 6+0/<7/ , /8. +8> ;?/ 798 036= B93> G+> . +8=6/= A6 :/= 0+3>+3> ?8/ -2?> / 7 7H- > />=U+ ,17+> ,3/86/ 1/89? , 631+7/8> -93>G /> 7G- 83> ;?/ -+>=G, 7+3> -/6+>?<+> :? I> /> ,3/8 :6?>= 1<+@/ . C/ 793= . U+9M> 89?>= 0+3>-98= ?8 G-2+81/ (:>+<3>-3>+>398D6+ @3/ . / 6+0/<7/ -98> /> 2G, /<1/7/8> /> 89?>=< <3>?</>) +@/- ?8/ 4/?8/ 0366/ B/61/ , J?63/ , ;?/ J/+838/ +@+>3> </8-98>G/ 69<= . / =98 =>+1/ -2/C %3/<</ &+ , 3. C/6+ 89?>= -9?6+1/ /> 89?>= :</7/> . U+66/< ?8 :/? :6?>= @3/ . +8= 89= >+>+@>A.

F69</8> 89?>= ;?>3> - / 793=>-3 :9?< . U+?>=< :<94/>= . +8=6+ 7?>3> ;?/.

!U+>-?/36 D6+0/<7/ />=>H= -+67/ />6/=>+ ,6/= :>+B= +88/= =98> <+</>, 7+3> 89?>= 8/ 89?>= 6+31898= :+= 89?>= 8/ 7+8> ;?98= :938> . / >+@+36. A 73- @+>-+8- />= 6/= G-29= ;?/ 4U+3 . / 6U/8=>7/6/ . ?> <G=>+? A--?/36 %>B+>+8, 36 B+ ?8 </>-?6 . /> <G=> /<@+>398= 9?> . /> <G=> /< @+>398= >H= >+< . 3/>= =>+?0 . +8=6/= /8. <93>=>H= >9?>=<3>3> ;?>=>6> ;?/ 6/= =8/3/< C+>2+< />.

A?> /> 7/8> >9?>=>6/= , I>=>= /> :9</8> ,3/8 /> @9?>= =>+6?/8> >9?>=> /> >9?>= :9?< . / 89?@/66/= +@/8>?< />.

Jeanine Pascal



Le Jardin de Sotrès

Karine a reçu peu de visiteurs les samedis . / 4?366/> /> . U+9M> , /66/ + .98- 0+>3> :6/38 . / -98=<@/ = :9?<8/ :+= :< . /> =/= 6G1?7 />. E66/ -98>38?/ D @/8. </ /8 = /> /> , </ , 6/ = +7 / . 3= -2/C /66/ D !?>= />. I6 B +?<+ . /> :977/ = . / > /<</ , . /> = -29?A, . /> = >97+> />, . /> = -<9>=> , . /> = -9?<1/>=> />, R %/8=<C-B !

La Fermette

Summer in Fouchifol !

%6?3/ , =96/36 , 6?3/ : . ?> / 7 :>=?> :< , / :9?<6/ = :<+3> <3/ =. D977+1/ ;?/ 6/ :<38> / 7 :>+>3> G>G+?>=3> /> - /> ;?/ U+38=36/ 09388/ =93> :>+> G :>+3= . ' ?<6/ = -9>+?>A, 6/ = </8. / 7/8> = 8/ =98> ;?/ . / 50 %... /> - / 8U/>=> :>+>9?> ! ! / :6?>= / 7... -U/>=> 798 @3/?A J928 SJ928 D /< /< 2040T . / =98 @<+3 897 . / >+>-> />?< : ,9J/ . / @3/ = /> 03-2?/ 4?>=> /> 8 . G, ?> . / 0/8+>3=98; 2/?</?>= / 7/8>6/ 1+<+1/ 7U/8+ :<D>G ?8+?< /> : /8- . +8> >93> = / 7+38/ =. J?>=> /> /> 7 :>= . / =U2+ , 3>?< D ?8 >+>-> />?< :6?>= 79. /<8/ - 36 + 20 +8= = />6/ 7/8>, J928 /8 + 30 - /> @936D ;?/ 6/ 4938> . / -?>6+>= /> +6E-2G ! %>= . / , 96 ! ! />= , 9?6/ = !... A?>+8> . 3</ ;?/ - / 8U/>=> /8-9</ :>+> - /> /> +88G/ ;?/ 4/ @+>3= 1+18/< 7+ @3/... ! / :6?>= 38-<9B+ , 6/ /> + , 9738+ , 6/ />=> ;?/ 6+ , +8> ;?/ S :<I>/T :6?>= 0+>-36/ 7/8> 40 000 />?<9= D 6981 > /<7/ :9?< +>-2/> /> ?8 89?@/ +?> >+>-> />?< ;?/ 5000 D -9?< > /<7/ :9?< :>B /< 6/ = <G :>+>398= . *9?>= +@/C 3-3 ?8/ , /66/ 366?>=>+>398 . / 6+ :<9, 6G- 7+>3> ;?/ . ?>=?<8. /> /> 7/8> +1<3-96/ . A00+3</ D =?>-3 @< />...

">+>23/?>

Faut-il manger du quinoa ?

La plante connaît un succès paradoxal : elle constitue une nouvelle ressource en Bolivie mais menace la fertilité des sols.

D'après Clara Delpas, "Le graine-storming du quinoa", Libération, 23 juin 2009

'3 - / :<38 / 7 : = 6 / -9?< . ? ; ?389+ / 8 B963@3 / + , >>? >9? = 6 / = < / -9< . = (36 + . 9? , 6G / 8 3 +8=) , - / > = 9< 38- ; ?3H / . \$, 4 / . U?8 , 997 G-98973 ; ? / < / 7< ; ?+ , 6 / , 6+ : / >3 / 1<+38 / ; ?3 9<8 / 6 / = <+B98= . / = 7 +1+=38= , 39 : 9= / . / 897 , < / ? = / ; ? / >398= = ? < 6+ . ? < + , 363G . / = > / < / = , 9-63@3/88 / = 9L / 66 / > = -?63@G / . : ?3 = 7000 +8 = ? < 6 / = 2+?> = : 6+ / +?A . / = A8 . / . % < +73 6 / = 897 , < / ? = / = @+<3G G= , 6 / ; ?389+ P < / +6 Q / > = 6 / : 6?> = -K<G . 16 8 / : 9?> = / ; ? / . +8 = 6+ C98 / 18> / < +6+< , 18 > / < / = +B 7 +<+ , ? 7363 / ? . / = . / ?A . G- = / < > = . / = 6 . / 6+ B963@3 / , 18< / 3700 / > 5900 7 . U+63->? . / . (< + . 3>988 / 66 / 7 / 8 , 98 B -?63@3 / 6 / ; ?389+ D 06+8- . / 798+18 / , 18< / . / = : / >3 = 7?< / > = . / : 3 / < / = ; ?3 + , <3 / 8> 6 / = -?6?< / = . ? @ / 8> / > 7 : I-2 / 8> 6U<9=398 . / = -96= . D+8= 6 / = : 6+38 / = 98 66H@ / : 6?>K> . / = 6+ 7+ = / > . / = 79?>98= : 9?< 6 / ?< 6+38 / , : 9?< 6 / ?< @+8 . / 7+3 = +?>=3 : 9?< 6 / ?< < -<9> / = , ; ?3 098> . / = / 81<+3 = : +0+3 = . A - / > / +63?> . / , + = 1<+8 . -29 / 8 / 7 / 8+ - / 6 / = -?6?< / = , 73= D : < +6 / = -2 / 8366 / = . 98> 6 / = 18 . 3 / 8 = -98>K6 / 8> 6 / = 38-@+>398= / 8 9<1+83+>8> -966 / ->3@ / 7 / 8> . / = -2+>= / +?A : + : 36698= , ; ?6 / ? / = 8?> = : +<+8 .

En 2008, la production bolivienne a atteint 23 000 tonnes, dont 60% ont été exportées.

" +3= D : < +03< . / = +88G / = 60 , 6+ -?6?< / . ? ; ?389+ . / = - / 8 . @ / < = 6 / = : 6+38 / = / > = 138> / 8=303 / , +@ / - 6U+ : : ?3 , 3 / 8-@ / 366+8> . / 6U+3 . / +? . G@ / 69 : : / 7 / 8> . 1+ . / 7+8 . / = U+ - -<9> / > 6+ 7989-?6?< / 38> / 8=3@ / = / 7 , 6 / 6+ = ? / 6 / -+ : + , 6 / . UB < G : 98 . < / . E8 2008 , 6+ : < 9 . ?>398 , 963-@3 / 88 / + +>38> 23 000 >988 / = . 98> 60% 98> G<G / A : 9<G / = . C / 6+ -98 . ?> +?>=3 D . / = G@967>398= 8G1+3@ / = : G<9=398 G963 / 88 / . / = > / < / = . / = : 6+38 / = : / < / . / 0 / < 3-63G . / = -96= , + : : <3>398= . / 89?@ / +?A 8?3< , 6 / = 38-98-8?> . +8 = 6 / = 2+?> / ?< , . 3738?>398 . / = >9? / +?A . / 6+ 7+ = / > . / 79?>98= . E8 9?>K / , >9?> / 6U9<1+83+>398=9-3+6 / . / = : +B+>8= +B 7+<+ = / > : / < ?< , G / . ! / = ?> -H= -977 / < -3+6 . / 6+ : / >3 / 1<+38 / + / 8 / 00 / > = ?> -3G . / = @9+>398= +1<3-96 / = +? . G<37 / 8> . / = +?> / = < / = 9?< - / = G-98973 ; ? / = 2+ , 3? / 66 / = . " +8? / 6+ *3 / 3<+ % +5 , G-9-691? / . 9->9<8> / D 6U18=3?> . / & / -2 / < -2 / > DG@ / 69 : - : / 7 / 8> (I&D) : < G-3 / : « Depuis des temps reculés, la plupart des familles de la région assurent leur vie en combinant plusieurs activités : agriculture, élevage mais aussi travail dans les mines, commerce, transport. Une pluriactivité qui passe souvent par des phases de migrations plus ou moins longues vers des centres miniers et les villes, voire les pays voisins. » " +3= ?8 / +?>K / 7 / 8+ - / : H= / . / : ?3 = 6 / = +88G / = 80 : 6+ . / 7+8 . / 8 : < 9 . ?> = , 396913 ; ? / = / >9? . ? -977 / < - /

G ; ?>+ , 6 / ! C / = 89?@ / +?A 7+<-2G= 98> < / 809<-G 6U38-> / 8=303+>398 . / 6+ -?6?< / . ? ; ?389+ , / > - / , / 8 . G : 3> . / >9?> / = 6 / = 89>398= G6G 7 / 8+<3 / = . / 1 / >398 . ?> / < <3>93< / ! E=> - / ?8 / 00 / : / < @ / < = 9? . / = 37 : 6 / = 6+ -?8 / = . +8 = 6 / = -+23 / < . / = -2+<1 / = . / = 9<1+83=7 / = - / < 303-> / ?< = ? « A ses débuts, le bio proposait simplement de mieux contrôler le processus de production sur une parcelle sans jamais se poser la question de savoir s'il pouvait dégrader un territoire dans son ensemble, <+ : : / 66 / ' +<+2 " G+>3= , -99< . 38+>3<- / . UA1<9897 / = / > @G<G<3-8+3< / = +8= 0<98>3H< / = (A* 'F) / 8 B963@3 / . C'est exactement la même chose dans les premiers temps du commerce équitable. » ! / = - / < 303+>398= -98>3 , ? / 8> D 0+3< / 798> / < 6 / = -9?< = +? 7+<-2G . / C2+66+ : +>+ . ! / ?< < / 73= / 8 -+?> = U+@G<+3> . 98- 8G- / = +3< / . +8 = ?8 -98> / A> / >H= . G : / 8 . +8> . / = / A : 9<+>398= , +@ / - . / = -98=977+> / ?< = G<+81 / < = . / : 6?> = / 8 : 6?> = / A31 / +8> = @3=D-@3= . / = -<3H< / = . ? , 39 / > . / 6U<G ; ?>+ , 6 / . %6?>=3 / ?< = \$ #G = UB / 7 : 693 / 8> , +@ / - 6 / -98-9?< = . ? 19?@ / < 8 / 7 / 8> , 963@3 / 8 . / = = : G+3+63> / = . / 6+ -99-G<+>398 38> / < 8>398+6 / / > . / = 38>3?> = . / < / -2 / < -2 / -977 / 6U1&D .



'3 = ?< 6 / > / < +38 6 / = -29 / = = U+ 7G639< / 8> , 6 / = B963@3 / 8= 98> < / 8-98>G 6 / = 6373> / = G-96913 ; ? / = . / 6 / ?< > / < <3>93< / . E> 6 / 19?@ / < 8 / 7 / 8> + , +? -2 / < -2 / < -977 / 8> / 8 < / -6+8- / < 6+ -98=977+>398 38> / < 8 / , - / > / : / >3 / P 1<+38 / . U9< Q ; ? / 6U98 . 3=+3> I<X / ?8 < / : + = . / = . 3 / ?A , / > = . / @ / 8? / > 3-2H< / ; ?U98 6+ -98=3 . H< / -977 / ?8 < / : + = . / 6?A / . D / 897 , < / ?A B963@3 / 8= , ; ?3 8 / : ?@ / 8> : 6?> = / 6U900<3 , =98> -98 . +78G= +?A : E> / = +7G<3+>38 / = , 3 / 8 7 / 366 / ?< 7+<-2G .) 8 +?>K / : +<+ . 9A / , - / 6?3-6D . / 6+ 798 . 3+63+>398 R

Côté cuisine Gratin de porc aux courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

0 8001 . / -9?<1 / >> / =
0 5001 . / : 9<- . +8= 6U<G-238 /
0 1 931898
0 1 9? 2 19?>= / = . U+36
0 5001 . / >97+> / =
0 501 . / 1<?BH< / 9? . / : <+7 / = +8
0 -2+ : / 6?< / , : / < = 36 , = 6 / > : 93@< /

Préparation : 30 738

Cuisson : 45 738

! +@ / < 6 / = -9?<1 / >> / = / > 6 / = -9?> : < / 8<98 . / 66 / = . F+3< / -2+?00 / < 6U2?36 / . U963@ / . +8= ?8 / : 9I6 / > B 0+3< / < / @ / -83< 6U931898 G 738-G . A49?> / < 6 / = -9?<-1 / >> / = , 6 / = >97+> / = : / 6G / = / >-98-+>=G / = / > 6U+36 2+ -2G . F+3< / 7349> / < 10 738 . ' +6 / < , : 93@< / < . D+8= ?8 / +?>K / : 9I6 / , 0+3< / = +3=3< 6 / : 9<- 2+ -2G . A49?> / < 6 / : < = 36 -3= / 6G . H?36 / < ?8 : 6+> D 09?> / > >+ : 3= < / < 6 / 098 . . U?8 / -9?>-2 / . / 6G1? 7 / = . 18> / < -+6 / < 6 / = -9?>-2 / = . / @3+8 . / > . / 6G1? 7 / = / 8 > / < 73-8+8> : +< 6 / = 6G1? 7 / = . F+3< / -?3< / : / 8 . +8> 45 738 +? 09?> , >2 / < -79=> 200NC . 10 D 15 738 +@+8> 6+ 038 . / 6+ -?3=98 , : +<- / 7 / < . / 0<97+1 / < E : G / > . / -2+ : / 6?< / > 0+3< / 1<+>38 / < .

contact AMAP de Capucine :
guyobrault@club-internet.fr