

Le mot de la Présidente:

Bonne année à notre Amap!

L'année 2006 a bien entamé sa course et c'est déjà un soleil Verseau qui réchauffe doucement les terres des Varennnes ...

Pendant que Gabriel achève la construction des serres où il prévoit de semer radis, betteraves, salades variées, choux raves et brocolis, entre autres nouveautés, je pense qu'il n'est pas trop tard pour lancer des vœux : Que notre Amap vogue allégrement vers des saisons fructueuses où sérénité ira de pair avec dynamisme ; que ces vertus s'incarnent dans une belle production maraîchère biensûr, mais également dans des échanges réguliers et constructifs entre adhérents avec des créations et initiatives à la clef.

L'association a besoin de l'énergie et de l'enthousiasme de chacun pour que des projets attrayants se réalisent . L'année 2005 fut celle du démarrage : la bonne mise en route des distributions de paniers et les retours majoritairement positifs au sondage auprès des abonnés en novembre dernier nous donnent de l'élan pour poursuivre. Les résultats de l'enquête montrent la satisfaction générale vis à vis de la qualité des produits et de l'ambiance conviviale qui prévaut dans nos rencontres.

Il reste pour Gabriel à hausser la quantité de légumes produits pour atteindre les prévisions de départ ; en effet, le poids moyen

des paniers s'est avéré plus proche des 3,5 kg que des 4 ou 5 visés, le prix moyen autour des 9 euros au lieu des 12 euros annoncés. Gaby a en partie compensé en rajoutant deux paniers en janvier et février. Pour l'année prochaine (octobre 06) il est prévu de proposer deux grosseurs de paniers : 3kg et 5 kg, ceci afin de répondre aux besoins différents des familles.

Jusqu'ici, le mode de distribution à la ferme, favorisant le regroupement ou le covoiturage lors des distributions semble convenir à la plupart ; certains émettent l'option de créer un lieu de dépôt à Dijon : à voir selon les bonnes volontés disponibles.

Ce sont sans doute les commissions qui ont besoin de trouver encore leur mode et vitesse de fonctionnement ; elles n'ont pas pu recruter assez d'acteurs disponibles pour travailler autant et aussi vite qu'on l'avait rêvé . C'est la réalité. Accueillons la et donnons nous la permission de prendre le temps de réussir. Cette Amap se veut à taille

humaine, avec une vocation de retisser des liens plus simples entre les personnes et avec notre terre ; cela nécessite d'y engager un peu de nous mêmes, à la mesure de nos « possibilités ».

Une première activité conviviale a été proposée : nettoyer les abords de la salle de distribution des paniers et l'embellir par de petites plantations. Les volontaires se retrouvent les samedis après-midi à partir de 14 heures à la ferme à partir du 28 janvier, si le temps est clément.

Des commandes groupées de divers produits commencent à s'organiser : comté, viandes, miels et dérivés ; toutes initiatives sont bienvenues.

Un rendez-vous à ne pas manquer : notre prochaine A G , le samedi 25 mars 2006 à 15H 30 à brétigny (Salle municipale)



Cet été, dans les locaux de notre AMAP..

A propos de cette future AG, je lance un appel pour renouveler le CA ; il serait nécessaire qu'au moins 4 personnes se présentent pour la responsabilité des tâches suivantes : trésorerie, référence des commissions animation, communication et économique ; chacune ne demande pas une énergie ni un temps exorbitant mais encore faut-il qu'il y ait quelqu'un ! De plus ces fonctions se révéleront d'autant plus légères que 3 ou 4 personnes bien motivées, disponibles et joignables s'inscriront en plus, pour travailler dans chaque commission.

Bonne lecture de ce premier « Journal des Varennes » .

Que soleil, vent, pluies et douceur accompagnent vos chemins.

Anne-Béatrice Scherrer

APPEL A BONNES IDEES :

ENVOYEZ NOUS VOS BONNES RECETTES SUCRÉES OU SALÉES POUR QU'ELLES PARAISSENT DANS LE PROCHAIN JOURNAL !

ET TOUTES VOS ASTUCES OU CONNAISSANCES SUR LES PRODUITS DE « NOTRE MÈRE NATURE » QUI NOUS PERMETTENT DE RESTER OU RECOURIR LA BONNE SANTÉ À MOINDRE COÛT !!!

SANS OUBLIER VOS PROPOSITIONS DE BALLADES, DÉCOUVERTES, VISITES ...

L'année 2005 aura été riche en événements pour nous tous, et plus particulièrement pour moi.

En effet, la rencontre avec le groupe Colibri 21, comité local du Mapic et la découverte d'un système nouveau pour la diffusion de produits agricoles sans intermédiaire, a donné une orientation décisive à mon projet professionnel et paysan. Je vous remercie à nouveau de m'avoir fait confiance pour mener à bien cette initiative.

2006 devrait permettre de confirmer notre bon choix. Pour moi, cela commence par la commande des semences qui, je l'espère, me permettront de vous faire bénéficier de paniers pleins de bons et goûteux fruits et légumes. Il est prévu pour le plan de culture 2006-2007 de produire 29 espèces différentes avec 42 variétés disponibles et choisies parmi l'offre bio chez 4 fournisseurs.

Pour mener à bien ces futures cultures, 2 serres de 12 m² (les serres jumelles) et un mini tunnel de



Notre producteur, Gabriel Vaudray dans les locaux de l'AMAP.

forçage de 14 m² seront installés courant janvier dans le jardin de la Ferme des Varennes.

En ce qui concerne le redémarrage des livraisons prévu au départ début mars, vues les conditions météo de cette année qui commence, je doute de pouvoir reprendre si tôt. Mes poules se sont enfin décidées à pondre. Je lève jusqu'à 18 œufs par jour avec une moyenne de 14. Ceci devrait me permettre de mieux remplir le contrat pour la fourniture de 6 œufs par quinzaine.

En attendant de vous retrouver à Brétigny, je vous souhaite à tous une bonne année gastronomique 2006.

Gabriel Vaudray

Des histoires de navets...

Dans ma famille, nous avons toujours fait passer les toux de type bronchitique avec un sirop de navet ou de radis noir.



J'ai donc cherché plus de renseignements sur des livres de Raymond DEXTREIT .

Le RADIS est riche en vitamine C, sels minéraux, notamment du soufre et du magnésium, et une précieuse essence sulfurée qui lui confère des propriétés antiseptiques, apéritives, pectorales. Désintoxiquant du foie et draineur des reins, le radis convient bien dans l'ictère, les arthrites chroniques, les névrites et sciatiques, l'obstruction

des voies respiratoires, les états congestifs. Toutes ces propriétés sont plus marquées chez le radis noir, particulièrement recommandé pour la confection d'un sirop à prendre à volonté, par cuillerées dans les rhumes, bronchites et maladies de la vessie.

Confection du sirop :

Couper un radis noir lavé en rondelles, en placer une couche dans un récipient creux, saupoudrer chaque couche de sucre roux ou mieux de miel et consommer après 3 H jusqu'à ce que les rondelles soient racornies.

Pour le Navet, R. Dextreit préconise de faire un sirop de navet et oignon de la même façon que celui du radis (remarque : c'est bien meilleur à avaler que le jus). On peut utiliser aussi du bouillon de navet à raison de 100g de navet dans 1l. d'eau. Sur les abcès, furoncles appliquer des cataplasmes chauds cuits et réduits en bouillie. L'expression populaire «du sang de navet» est injustifiée du fait de la présence de sels minéraux ; il est

un des meilleurs reconstituants du sang grâce à la présence de nitre, dépurateur du sang et défenseur de l'organisme, de la potasse et du calcium.

Ayant ce jour, des problèmes digestifs je rappelle la recette de l'eau de riz pour combattre les gastros et réhydrater.

Faire cuire 20g de riz dans un litre d'eau. Ne recueillir que l'eau et la boire pour réguler le transit.

Claudine Droyersont plus marquées chez le radis noir, particulièrement recommandé pour la confection d'un sirop à prendre à volonté, par cuillerées dans les rhumes, bronchites et maladies de la vessie.

Confection du sirop :

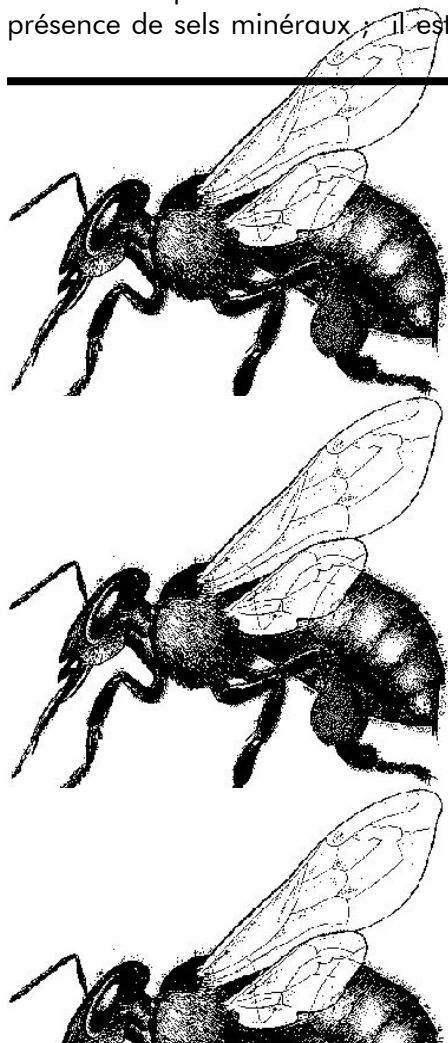
Couper un radis noir lavé en rondelles, en placer une couche dans un récipient creux, saupoudrer chaque couche de sucre roux ou mieux de miel et consommer après 3 H jusqu'à ce que les rondelles soient racornies.

Pour le Navet, R. Dextreit préconise de faire un sirop de navet et oignon de la même façon que celui du radis (remarque : c'est bien meilleur à avaler que le jus). On peut utiliser aussi du bouillon de navet à raison de 100g de navet dans 1l. d'eau. Sur les abcès, furoncles appliquer des cataplasmes chauds cuits et réduits en bouillie. L'expression populaire «du sang de navet» est injustifiée du fait de la présence de sels minéraux ; il est un des meilleurs reconstituants du sang grâce à la présence de nitre, dépurateur du sang et défenseur de l'organisme, de la potasse et du calcium.

Ayant ce jour, des problèmes digestifs je rappelle la recette de l'eau de riz pour combattre les gastros et réhydrater.

Faire cuire 20g de riz dans un litre d'eau. Ne recueillir que l'eau et la boire pour réguler le transit.

Claudine Droyer



LES ABEILLES TRAVAILLENT BIEN À AHUY...

«

Mon mari, David THOMAS, est apiculteur depuis plus de 10 ans, il a repris l'exploitation d'apiculteurs partant en retraite à Ahuy.

Il a continué à exploiter ses ruches dans l'esprit traditionnel de ses prédécesseurs : récolte à l'ancienne, sans produits chimiques, peu de mécanisation.

Le miel crémeux bénéficie d'une recette «secrète» qui l'empêche de cristalliser et de durcir, et cela sans ajout de quoi que ce soit : miel = 100 %. Le miel d'acacia est pur à 95 % environ, ce qui est rare, et en fait un miel très fin au goût, et qui reste perpétuellement liquide :

il ne cristallise jamais. Le miel est un produit bactériostatique. Cela veut dire que les bactéries ne s'y développent pas, ce qui permet de le conserver très longtemps. Pas un gramme de miel importé, aucun produit ajouté.

Le pain d'épices, fabriqué avec notre miel, est produit



artisanalement, il est sans additif, sans conservateur, d'où sa date limite de consommation assez courte (6 à 8 semaines dans un endroit frais et sec). Il peut être conservé au réfrigérateur, pour le conserver plus longtemps (surtout en été) mais il faut le sortir une heure ou deux avant de le consommer pour qu'il retrouve une température idéale de consommation.

L'hydromel est une fabrication artisanale. En fait, il ne devrait pas porter ce nom. En effet, la législation européenne veut que la boisson dite hydromel soit fabriquée avec des ferments chimiques. Or, nous nous y refusons. La fermentation intervient par l'intermédiaire de l'ajout de raisin muscat, avec l'eau, et le miel, ingrédients de l'hydromel. C'est sans doute pour cela qu'il lui arrive d'être encore légèrement pétillant à l'ouverture de la bouteille. En général, il suffit de l'ouvrir la veille pour que le pétillant disparaisse.

Nathalie Thomas

PRIX DES PRODUITS:

MIELS :

CRÉMEUX 500 G: 4,50 EUR

CRÉMEUX 1 KG: 8 EUR

D'ACACIA 250 G: 3,50 EUR

PAINS D'ÉPICES :

NATURE : 4,80

AUX ÉCORCES D'ORANGES : 5,00

AUX PÉPITES DE CHOCOLAT: 5,00

HYDROMEL :

LA BOUTEILLE: 7 EUR

CONTACT:

NATHALIE THOMAS

TÉL: 03.80.58.85.77.

e-mail: glofaxes1604@aol.com



TARTE SALEE AU POTIRON

Une pâte à tarte de 30 cm de diamètre.

500 g de potiron coupé en cubes.

30 g de gruyère râpé, sel, poivre, 1 jaune d'œuf,

50 g de crème fraîche,

2 c à s de persil haché.

Noix de muscade.

Faire cuire la pâte à blanc.

Faire cuire le potiron durant ¼ d'heure dans un fond d'eau. Réduisez en purée.

Incorporez le jaune d'œuf, la crème fraîche et le persil.

Assaisonnez.

Garnir la pâte déjà précuite. Saupoudrez de gruyère râpé et cuire au four 15 minutes environ

Allez visiter la Maison de la Forêt à Leuglay (Une heure de route depuis Dijon, via Is sur Tille, Grancey le Château, Recey sur Ource, 75km, 20km avant Chatillon sur Seine)

C'est une belle destination pour une sortie familiale qui vous passionnera !

Le centre d'interprétation de la forêt, créé en 1993 pour offrir un espace d'échanges, informations, formations et sensibilisation aux thèmes du patrimoine, de l'environnement forestier et de la filière forêt-bois vous propose :

Une exposition permanente accessible aux petits et aux grands sur l'histoire de la forêt, l'arbre, la vie de la forêt, le bois : tous vos sens sont sollicités : vue, odorat, toucher, audition. Des diaporamas, des vidéos...des livres, jeux ...etc

Des animations découvertes : sorties en forêt organisées, conférences, Accrobranche.

ADRESSE :

RUELLE DE LA FERME

21290 LEUGLAY

TEL/FAX : 03.80.81.86.11

e-mail: leuglay@wanadoo.fr

site : <http://perso.wanadoo.fr/>

Des idées de sorties...

Un autre projet possible:

Une visite à un couple de maraîchers ayant fondé une Amap près de Louhans. Nous avons été informés de leur histoire et de leur passion ; cela nous a donné envie d'aller les rencontrer.

Pascal Pigneret est maraîcher bio depuis 1979. Il s'est installé à Sornay (71) dans la Bresse louhannaise avec sa compagne Françoise en 1996. Tout leur projet est dominé par le souci de compréhension et respect de la terre ; ainsi les matériaux du bâtiment professionnel sont produits localement ; le chauffage est assuré par des énergies renouvelables (solaire et bois) ; un maximum de diversité est recherché dans le choix des engrais verts ; les carrés de légumes alternent avec des bandes fleuries où plus de 70 espèces florales jouent le rôle d'auxiliaires pour éloigner les parasites .

L'ensemble est beau, harmonieux et a pour nom :

« le biau jardin de Grannod »

Nous vous préviendrons dès qu'un contact et une date auront été pris .

A prévoir pour le joli mois de Mai.