



# LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

## Edito

### Sommaire :

- Edito
- 2èmes Assises Bio : nouvelles mesures
- Nouvelle génération de produits solidaires
- **Informations aux abonnés**
- Le Mot du Producteur
- Crédit à l'environnement
- Pourquoi choisir l'eau du robinet ?
- Un biokérosène pour les avions
- Le radis noir
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne



Le mot de la Vice présidente

Bonjour à tous !

J'espère que l'ensemble des abonnés est satisfait des paniers livrés par Gaby. Quel bonheur de retrouver cette année encore les épinards frais... La saison hivernale s'annonce froide mais les légumes des paniers sont stockés à l'abri. Vous trouverez dans ce dernier potin 2008 des informations concernant l'environnement, des recettes...

A ce propos est-ce que quelqu'un aurait des recettes de pommes autres que des desserts ?

Déposez-les à l'Amap, nous les publierons dans le prochain potin.

Nous nous retrouverons début janvier pour la galette des rois, en attendant bonnes fêtes de fin d'année et à bientôt,

Isabelle

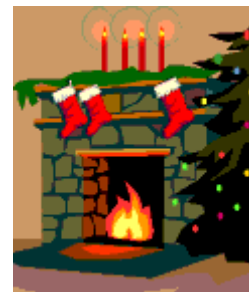


Bon Noël

Et

Meilleurs Vœux pour

2009



### 2ème Assises Bio à Paris

Une série de mesures a été annoncée par le Ministre de l'Agriculture dans le cadre du plan « Horizon 2012 » qui prévoit de tripler les espaces cultivés selon Les procédés de l'agriculture biologique pour atteindre 6% des surfaces totales cultivées en France.

En effet, face à l'engouement des français pour les produits bio, les ventes ont progressé de 10 % et les productions peinent à satisfaire la demande.

Pour inciter les exploitants à se mettre à l'agriculture biologique, une enveloppe supplémentaire annuelle de 12 millions d'euros versée sur trois ans sera débloquée.

Source : Directsoir du 8.10.08

### Une nouvelle génération de produits solidaires dans les rayons de supermarché

Une association à but non lucratif SOLIDAIME propose des produits d'alimentation courante (pâtes, œufs, jambon, conserves ...) dont l'achat donne lieu à un reversement automatique à un des cinq organismes caritatifs partenaires (Croix Rouge, Action contre la faim, Handicap International, SOS Villages d'enfants et Fédération française des associations de chiens guides d'aveugles).

L'objectif est d'agir plus efficacement et durablement grâce à des



### INFORMATION AUX ABONNES

*Il n'y aura pas de paniers la dernière semaine de décembre, soit :*

*\* ni le mercredi 30 décembre,*

*\* ni le samedi 3 janvier 2009.*

**Ce panier sera reporté en fin de contrat.**

dans réguliers qui varient de 10 centimes d'euros sur une crème dessert à 60 centimes d'euros sur des croquettes. Pour inciter les consommateurs à prendre ces produits, le prix de vente est inférieur à celui des grandes marques nationales.

## Le Mot du Producteur



En cette fin de novembre, l'hiver commence à se faire sentir après il faut bien le dire un automne plutôt clément et toujours humide comme le reste de l'année. Tous les légumes sont stockés à l'abri dans un magasin que j'ai récemment aménagé et isolé contre le gel. Seuls les épinards et la mâche sont encore en culture. J'espère pouvoir vous les proposer dans les paniers de décembre. Sinon je crois arriver à tenir le contrat jusqu'au mois de mars comme prévu. J'ai acheté des pommes bio en provenance de Bretagne et des céleris que je n'arrive toujours pas à produire. Bien que les prix des légumes et fruits restent élevés, j'arrive à maintenir le poids de chaque panier avec un léger dépassement de prix. Cela veut dire que si la tendance reste la même l'année prochaine il faudra peut être revoir à la hausse le prix des contrats de façon à conserver un volume correct de produits dans les paniers. Ce sera en discussion lors de l'AG de 2009.

Le mouvement des AMAP continue de grandir. Depuis cet été, deux nouvelles associations existent sur Dijon (une au quartier des Grésilles) et une à Velars sur Ouche avec un même producteur. Un maraîcher fournit aussi depuis cette année une AMAP sur Beaune. Lors d'une réunion récente à l'initiative de l'AMAP des Bourroches et à laquelle j'ai participé, il se dégage une volonté de fédérer le mouvement sur le département voire la région. Je n'ai pas bien compris les objectifs de cette initiative. Affaire à suivre.

Comme je l'ai déjà indiqué aux abonnés, cette année je vais faire une pause la dernière semaine de l'année. Ainsi, il n'y aura pas de livraison les 30 décembre et 3 janvier. Je reporterai ce panier en fin de contrat.

Pour terminer, je souhaite à chacun d'entre vous et à votre famille de passer d'agréables fêtes et d'oublier quelques temps tous les tracas du moment.

**Gabriel.**

## Crédit à l'environnement



de la maison.

Un plafond de 30 000 euros est évoqué pour un coût de un milliard d'euros par an (l'Etat payant les intérêts).

Les critères pour en bénéficier ne sont pas encore définis. Bercy évoque dans *Les Echos* une aide de 300 euros par mètre carré alors que de nombreux spécialistes évaluent le coût à 2000 euros par mètre carré pour une rénovation sérieuse !

Le budget de l'Etat 2009 inclut un prêt à taux zéro pur les dépenses destinées à consommer moins d'énergie à la maison, révélait *Les Echos*.

L'objectif est d'aider les ménages à faire face à l'explosion de leurs factures d'énergie (+ 14.5% pour le gaz en 2008) en investissant pour réduire leur consommation. L'eco-PTZ, un emprunt gratuit, permettra à toutes les familles d'investir. L'astuce consiste à ce que les mensualités d'emprunt remplacent les factures mensuelles de chauffage et d'eau chaude (réduites par les travaux) pendant les 7 à 8 ans du prêt.

Une liste sera dressée des travaux concernés (isolation, ventilation, vitrages, chaudières ...) qui permettent de limiter les déperditions d'énergie et d'améliorer les équipements

A SUIVRE ...

Source : Angeline Benoit (avec Jade Gilles)  
20 minutes du 03.09.08

### Ecologique ce fauteuil en carton !

Surprenant ce fauteuil en carton, idéal pour aménager un coin lecture très tendance ; autant de facettes que d'ambiance.



**Le fauteuil star chez Habitat.**

## Pourquoi choisir l'eau du robinet ?

L'eau du robinet est, en France, obligatoirement une **eau potable**.

Boire de l'eau en bouteille pour sa consommation courante génère des déchets : les bouteilles, qui sont le plus souvent en plastique. Même si une collecte sélective est proposée quasiment dans toute la France, ces déchets représentent un volume très important (de l'ordre de 10 à 20 millions de m<sup>3</sup> par an au niveau national, soit 2 à 3 m<sup>3</sup> de déchets pour une famille).

L'eau du robinet est disponible sans emballage. Par rapport à l'eau embouteillée, cela permet d'économiser environ 10 kg de déchets par an et par personne.

Outre cette réduction de déchets, le fait de boire l'eau du robinet permet aussi une économie de ressources (pas besoin d'emballage) et de pétrole (l'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km).

**L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille.** *Faites le test ! Votre facture d'eau vous donne le prix de l'eau du robinet au m<sup>3</sup> (soit mille litres). A défaut, prenez le prix moyen en France (3,5 euros/m<sup>3</sup> soit 0,35 centime d'euro par litre). Et comparez avec le prix au litre qui figure sur l'étiquette d'une bouteille d'eau en magasin.*

Voici quelques petites astuces pour faire disparaître l'éventuel goût de chlore :

- avant de consommer l'eau, laisser-la couler quelques instants
- remplir la carafe d'eau un peu avant de passer à table
- avoir en permanence une carafe ou une bouteille d'eau au réfrigérateur. Fraîche, et ayant perdu son goût de chlore, elle sera appréciée

Source ; Ministère de l'Ecologie et du Développement durable.

### Du biokérosène pour les avions ....



Tecbio installe des usines de biodiesel au Brésil.

Dès 1984, la société Tecbio, à 300kms de Sao Paulo au Brésil s'est lancé dans le défi de faire voler un avion avec 100 % de biokérosène à bord. L'avion a traversé le Brésil. L'étude a été relan-

cée depuis 2005 grâce à un partenariat entre Tecbio, Boing et Embrahir qui est le type d'appareil utilisé dans les essais. Le biokérosène se produit à partir de babazu, une palme qui pousse dans le nord du Brésil ; aujourd'hui, sa fabrication est un vrai défi technologique et est issue d'un processus chimique complexe. Paris-New-York grâce à de l'huile de palme, un objectif pour 2050 ? Il faut relativiser car au rythme des va-et-vient des avions, le 100% biokérosène devrait être fourni par des surfaces bien supérieures aux surfaces cultivables. Donc, le biokérosène n'est pas LA solution mais il fait partie d'un panel de solutions envisageables.

Source : Shake your planet

Metro, 04.09.08

Les radis noirs appartiennent à la famille des Crucifères.

Nous pensons que ce légume vient d'Asie, bien que nous sachions que les Egyptiens faisaient une huile à partir des graines de radis.



Sa richesse en fibre nous permet d'augmenter nos mouvements péristaltiques. De plus, il contient de grandes quantités d'eau. Eau et fibres sont favorables au transit intestinal et les personnes souffrant de constipation ne pourront que tirer profit de ce légume. Le radis noir contient une variété des produits chimiques qui augmentent le flux biliaire, important dans le processus de digestion. La consommation de radis noirs permet à notre vésicule biliaire de garder la santé. Il a aussi un effet antibactérien sur notre flore digestive. Le jus de radis noir est utilisé pour traiter la toux et fortifier.

#### Attention :

Les personnes qui ont des problèmes de vésicule biliaire (calculs, obstructions,...) ou hépatiques ne doivent pas manger trop fréquemment ce légume

### Comment consommer le radis noir ?

**Fromage blanc au radis noir :** du radis noir haché mélangé à du fromage blanc et des pousses de roquette, pour l'apéritif en accompagnement de légumes crus coupés en lamelles



**Carpaccio de radis noir :** émincer des rondelles de radis noir les plus fines possible, faire mariner dans un jus de citron, d'huile de colza et de sel. Servir frais.



**Velouté de patate douce, radis noir râpé à l'huile d'olive (pour 8 personnes).**

Ingrédients :

2 Kg de patates douces, 2 oignons, 1L de lait, 1 bouquet garni, sel 1 radis noir, huile d'olive fruitée

Eplucher, laver et couper la patate douce en gros cubes.

Peler et émincer les oignons.

Chauffer une cuillère d'huile d'olive, suer sur feu doux les oignons sans coloration, ajouter les patates douces, le bouquet et le lait. Rajouter un peu d'eau si nécessaire, saler.

Amener à ébullition, et cuire à feux doux environ 30 min.

Oter le bouquet, mixer et rectifier l'assaisonnement. Pendant ce temps, peler et râper le radis noir, arroser d'huile d'olive, saler et laisser reposer à température ambiante.

Dresser dans des assiettes à soupe le velouté, déposer dessus un dôme de radis râpé et arroser d'un filet d'huile d'olive. Rajouter éventuellement un tour de poivre du moulin.

### Recettes



#### Tarte aux topinambours, aux pommes et au fromage de chèvre

Préparation : 30 mn—Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 pâte brisée pur beurre  
4 topinambours  
2 pommes  
1 bûche de chèvre  
2 œufs  
3 c à soupe de fromage blanc  
Sel, poivre

Préparation :

Faire cuire à la vapeur les topinambour (20 minutes)

Préchauffer le four à 210° C (thermostat 7) ou grande flamme pour four à gaz sans thermostat Mettre la pâte brisée dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.

Étaler les topinambours cuits, Eplucher les pommes, les couper en petits cubes et les appliquer sur les topinambours cuits, Recouvrir avec les deux œufs battus et le fromage blanc,

Ajouter sel, poivre

Terminer avec la bûche de chèvre coupée en rondelles.

Enfourner pendant 25-30 mn (sortir du four quand le fromage est bien doré)

Servir avec une salade aux noix.

#### Ecrasé de pommes de terre, de topinambours aux truffes



Pommes de terre épluchées et cuites à l'eau départ eau froide, légèrement salée - topinambours épluchés cuits à l'eau salée légèrement citronnée - truffe en petite julienne - persil plat ou feuilles de coriandre - beurre frais sel et poivre.

Par personne compter un topinambour de taille moyenne (150 g) et une pomme de terre épluchée et taillée en cubes. Cuire séparément les topinambours et les pommes de terre à petite ébullition. Ecraser à la fourchette et beurrer (20 g par personnes) Possibilité de crémier légèrement. Finaliser en parsemant d'une julienne de truffe fraîche et surmonter le tout avec une feuille de persil plat ou de coriandre. Bien sûr la truffe peut être oubliée

Servir en accompagnement d'un poisson, d'une viande rouge ou d'un sabayon de langouste au Gewurstaminer.





*IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne*

**BONNE LECTURE**



\* *Casse noisette*, Auditorium de Dijon, le 28 décembre, le 30 décembre, le 31 décembre— Durée : 2h15—Tarif : de 5 à 40 euros—Pour tout renseignement, Auditorium de Dijon, Tel 03 80 60 44 44



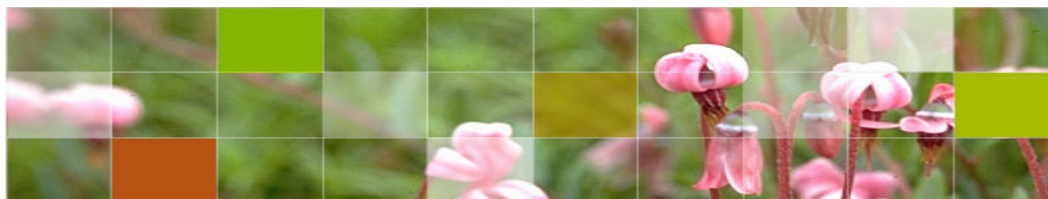
\* Exposition des Quat'zars, du 17 décembre au 31 décembre, ouvert tous les jours sauf le 25 décembre, de 9h à 12h et de 14h à 19h. Tel 06 86 57 01 72

\* du 1er janvier au 31 décembre : Spectacle d'astronomie, « Planètes à l'horizon », Fermé le mardi toute la journée. Tel 03 80 48 82 00—mail : [museum@ville-dijon.fr](mailto:museum@ville-dijon.fr) ; site internet : <http://www.dijon.fr>



\* Conférence « OGM » par Christian VELOT à Quetigny le 6 février 2009., salle Mendès France, à 20h. Pour toute information, se renseigner à la Ferme des Varennes.

**JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS**



**PROCHAINS POTINS : MARS 2009**