



# LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

## Edito



Je profite une nouvelle fois de ce premier Potin de l'année concocté par Odette,

pour saluer les nouveaux adhérents à l'Amap des Varennes. C'est pour ma part une aventure que je poursuis au sein de l'association pour la 3ème année et j'espère plein d'autres, tant cette initiative est porteuse de sens, dans un monde qui a tendance à en perdre mais qui en a bien besoin... Je vous souhaite donc à tous, nouveaux et anciens,

une excellente saison de bons légumes (et fruits parfois) bios et sains (et bons de surcroît!!), et à Gaby du courage et de la ténacité pour parer aux aléas d'une agriculture qui fait le pari du juste, mais pas forcément du plus facile..."

Stéphane Nedeljkovitch  
Co-Président Amap des Varennes

PS : Je vous conseille de lire « Prendre soin du Monde » (**voir coordonnées en dernière page**). En effet, il a le mérite immense à mes yeux d'apporter des éclairages assez exhaustifs sur bon nombre de sujets, aussi variés et complé-

mentaires que la politique, la crise de sens de notre société, l'engagement militant (cela nous concerne au sein de l'Amap par exemple), l'écologie, la spiritualité, l'éducation, voire même la psychologie ! Mais ce n'est pas un fourre-tout pour autant, l'auteur a une idée très originale (et quelques pistes de solution) et il nous tient en haleine jusqu'au bout (bon, c'est pas un polar non plus!!). Ce livre est surtout l'occasion de faire le point sur le devenir de notre société, et sur les actions qu'il faudra forcément mener pour ne pas continuer d'aller dans le mur ! Bonne lecture..

### Sommaire :

- Edito
- Assemblée Générale 2009
- Petit historique de la traction animale
- Le Mot du Producteur
- Penser au recyclage des huiles ... alimentaires
- La cerise
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne

par mail à l'adresse suivante : [odetteva@gmail.com](mailto:odetteva@gmail.com), en fonction du planning suivant :

**1ère édition—Petit historique de la traction animale, par G. Vaudray**

**Assemblée Générale du 21 mars 2009** . Début juin pour la publication de mi-Juin 2009,



L'Assemblée Générale de l'AMAP a permis de faire le bilan de l'année 2008-2009 et de préparer la saison suivante.

Le Potin des Varennes est diffusé 4 fois par an qui permet de communiquer sur les activités de l'AMAP et de partager des idées. Adhérents et abonnés sont sollicités pour proposer des idées et contenus d'articles à Odette Vaudray

. Début septembre pour la publication de mi-septembre 2009,  
. Début décembre pour la publication de mi-décembre 2009,  
. Début février pour la publication de Mi-février 2010.

Le Bureau a été réélu comme suit :

Stéphane NEDELJKOVITCH et Isabelle PERNOT comme co-Présidents, Jacques DREMEAUX, comme Trésorier, Jean MICHAUD et Valérie OBERLE comme administrateurs, Odette VAUDRAY dans la commission Communication.



La traction animale existe depuis fort longtemps. L'homme a utilisé l'animal dans ses tâches difficiles peu de temps après avoir commencé à apprivoiser puis élever des animaux, au départ pour se nourrir et éviter de ne dépendre que de la chasse et de la présence de grands troupeaux.

L'utilisation de la force animale commence par le plus petit, le chien jusqu'au plus gros l'éléphant. Au milieu, on rencontre le mulet, l'âne, les vaches et les bœufs, le dromadaire et le cheval.

Je vous parlerai dans cette petite histoire principalement du cheval. Il faut d'abord savoir que le cheval au début était guerrier et il l'est resté très longtemps. Puis, avec la première révolution industrielle, la force du cheval fut utilisée dans l'industrie (les mines) et dans le transport aussi bien de personnes que de matériaux et autres denrées et du courrier.

Finalement, c'est en dernier que le cheval fut introduit dans la traction de machines agricoles. En effet, un cheval a toujours valu cher et a toujours été considéré comme plus noble parmi les animaux amis des hommes. En effet, dans

## Le Mot du Producteur



Les semaines ont passé très vite et le mois de juin est arrivé sans que je m'en rende vraiment compte.

Du coup, pour mes abonnés habitués, la reprise des contrats a pu leur sembler tardive. En fait, en plus du temps qui passe, cette année, j'ai pris du retard dans la mise en culture des légumes. D'une part parce que j'espérais labourer mes terres avec la fameuse jument Pivoine et aussi parce que finalement même si certaines journées d'avril et mai ont été chaudes, les températures sont restées assez fraîches et sur mes parcelles de limons froids, je suis obligé d'attendre que le soleil chauffe bien le sol. Finalement, Pivoine n'a pas été en mesure de labourer le terrain et j'ai dû encore cette année brûler du gasoil et rejeter du CO<sub>2</sub> dans le ciel.

Après ce petit baratin, je souhaite la bienvenue aux nombreux nouveaux abonnés. J'espère qu'ils trouveront ce qu'ils cherchent en venant à l'A-MAP des Varennes. De mon côté, je vous promets de faire tout mon possible pour satisfaire vos papilles et agrémenter au mieux vos repas avec des produits de bonne qualité et de bonne origine. Sinon quoi de neuf

à la Ferme des Varennes ? Déjà, une nouvelle serre pour les tomates est en fonction.

Maintenant, vous pourrez utiliser les toilettes sèches qui se trouvent dans le vestiaire de l'abattoir des lapins. Une mauvaise nouvelle, la petite chatte blanche a fini par se faire écraser par une voiture le 22 mai. J'espère que sa sœur nous fera des petits et que l'on pourra en conserver une nouvelle. Elles sont très utiles pour la chasse aux souris.

Enfin, pour l'année prochaine, je devrais finir par travailler avec des chevaux de trait. Je vais acquérir deux juments de race boulonnaise. Elles se nomment Irina et Histoire et ont déjà travaillé chez un pionnier de la bio en Côte d'Or. Elles auront un abri dans la cour de la ferme et je vais reprendre une parcelle de mes parents pour leur créer un pré.

Enfin, pratiquement toutes les cultures d'été sont en place hormis des haricots que j'étale sur plusieurs semaines. Les pommes de terre sont superbes et peu touchées par les doryphores.

**Gabriel.**



rapide notamment en Europe ? Eh bien, c'est tout simplement un choix politique engendré déjà par le lobby des industriels et des carburants. Et pour accélérer le mouvement, on a profité d'un changement de génération dans la sphère paysanne pour bannir le cheval et instaurer une main mise du moteur à explosion et du tracteur.

Il faut bien noter aussi qu'au tout début des machines mécaniques de traction, le cheval n'avait rien à leur envier. Ces machines étaient très lourdes, très lentes et très brusques dans leur utilisation. Ce qui fait que beaucoup d'anciens paysans près du départ à la retraite doutaient du moteur et en tout cas pour ceux peu convaincus, ils souhaitaient conserver des animaux de trait. Ce sont leurs fils qui, manipulés, firent la cassure et introduisirent rapidement les chevaux vapeur.

Aujourd'hui encore dans le monde, 55% de l'énergie utilisée en agriculture est d'origine animale. Avec la fin annoncée du pétrole et de tout autre carburant, il se pourrait que ce chiffre augmente et que l'on retrouve à nouveau du crottin sur nos chemins et routes plutôt que des tâches d'huile et des carcasses de ferrailles.

suite ....

dans nos contrées, comme d'ailleurs dans beaucoup de régions du globe encore aujourd'hui, les paysans éleveurs cultivateurs utilisaient les vaches et les bœufs.

L'intérêt pour le cheval vient du fait qu'il est plus docile et qu'il marche plus vite que les bovins. En termes de force, le bœuf est un peu plus fort mais massif et plus lourd, c'est d'ailleurs pour cela que l'on attelait aussi les vaches, moins fortes mais plus légères. Le cheval a fait une très courte apparition dans l'agriculture

et fut très vite remplacé dans nos pays par le moteur à vapeur puis à explosion. Ceci dit, l'agriculture moderne doit beaucoup au cheval. C'est grâce à lui que la mécanisation de l'agriculture est née et a prospéré rapidement. A ce sujet, sachez que des fabricants de matériels comme Poclin et Morin concevaient et fabriquaient tous leurs nouveaux engins avec la possibilité d'y atteler un cheval ou un tracteur. Alors, pourquoi, la disparition de la traction animale a-t-elle été aussi brusque et

Voilà, à bientôt pour une autre histoire de cheval et d'agriculture.



**LA CERISE**



La cerise est le fruit rouge le plus populaire, après la fraise. Sur le plan botanique, c'est une drupe.

Les populations européennes connaissaient et consommaient depuis le IVème millénaire av JC une variété de cerises autochtone, celle du merisier

sauvage. Le grand gastronome, Romain Lucullus, est le premier à en avoir parlé. Selon la légende, il aurait rapporté la « perle rouge » à Rome au retour d'une campagne contre le Roi du Pont Mithridate VI vers 70 av JC. Le nom italien de la cerise, ciliegia, rappelle effectivement le nom de la région de Cilicie, en Asie Mineure, mais le cerisier était déjà connu des grecs qui le nommaient kérasion, d'après la ville aujourd'hui appelée Giresum ou Cerasonte. En France, le cerisier fut cultivé pour le commerce dès le Moyen Age, ses fruits délicats et sucrés étant appréciés, mais aussi son

bois. Les cerises fraîches détiennent le record en Bcarotène (400 mg/100 g), et sont très riches en vitamine A (vue), vitamine E (peau et vaisseaux sanguins) et sont légèrement laxatives.



Elles contiennent des sucres (15 g pour 100 g dont le lévulose), de la pectine (utile pour les confitures), de la vitamine C et du nitrate de potassium.

Le potassium qu'elle contient lui donne des propriétés diurétiques et ses fibres stimulent le fonctionnement intestinal.

Leur teneur calorique reste raisonnable de 65 à 68 kcal pour 100 g.

Les pédoncules ou queues se préparent en décoction et sont utilisées notamment contre l'inflammation des voies urinaires, la cystite, la goutte et l'hydropisie.

Selon les recherches de l'Université de Michigan, et ce lors d'observations chez la souris, les cerises seraient responsables d'une baisse des taux plasmatiques de cholestérol et de triglycérides. *Source : site internet Wikipédia*

*Penser au recyclage des huiles ... alimentaires*

L'huile de friture ou toutes les autres huiles (sardines, cuisson ...) sont recyclables. « il faut mettre l'huile alimentaire usagée dans un bidon ou une bouteille et l'apporter à la déchetterie » explique Wilfried Martin, Directeur de Sud Récup. Une fois traitée, l'huile alimentaire usagée est valorisable à 70%. Si beaucoup de restaurants en France, parmi lesquels 900 McDonald's, ont choisi de recycler l'huile usagée, « les particuliers sont, eux, encore trop peu nombreux » commente ce directeur. « il est très fréquent de voir les particuliers vider leurs huiles alimentaires usagées dans les WC ou les éviers. Or, il faut savoir que cela bouche les canalisations et empêche les stations d'épuration de fonctionner correctement.

*Source « Directsoir N° 541 du 29 avril 2009 »*



**Recettes**



Bon Appétit !

**Clafoutis aux cerises**

Pour 4 personnes :

- 750 g de cerises bien mûres dénoyautées
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure en poudre
- 4 oeufs, 125 g de sucre
- 2 pincées de sel, 25g de beurre, 25cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé



Préchauffer le four à 180°C  
Laver, équeutter, et dénoyauter les cerises, réserver  
Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter le sucre et le sel, et fouetter 5 minutes  
Verser la farine et la levure  
Mélanger délicatement à la spatule en bois  
Ajouter progressivement le beurre fondu et le lait  
Beurrer un plat à gratin  
Disposer les cerises dans le plat et verser votre préparation dessus  
Enfourner et cuire 45 minutes à 180° C  
Saupoudrer de sucre vanillé à la sortie du four.

Déguster froid

**Gâteaux aux cerises**

Pour 4 personnes :

- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de sucre semoule
- 2 c à soupe de pâte de pistache
- 50 g de pistaches émondées
- 1 pot de farine
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- 3 oeufs, 1 sachet de levure chimique
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 100g de cerises dénoyautées
- Petits moules à muffins, papier sulfurisé



Videz le yaourt dans un saladier, ajoutez le sucre. Utilisez le pot vide comme mesure pour les autres ingrédients. Versez la pâte de pistaches, puis la farine et la levure. Travaillez ce mélange pour qu'il devienne homogène.  
Incorporez un à un les oeufs, les cerises dénoyautées et poudrées de farine puis les pistaches émondées.  
Préchauffez le four à 180° C  
Tapissez les moules de papier sulfurisé. Répartissez la pâte à gâteau aux trois quarts. Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes à 180° C  
**NE PAS OUVRIR LE FOUR PENDANT LA CUISSON**

**Bonne dégustation**



## IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

### BONNE LECTURE—VISITES

**Du 13 mai au 1er novembre 2009 : L'écologie comme une évidence, Cité de l'Architecture et du Patrimoine, Palais de Chaillot, 1 place du Trocadéro, Paris 16ème (métro Trocadéro) - ouverture tous les jours de 11h à 19h, nocturne le jeudi jusqu'à 21h. Fermeture le mardi. Entrée payante**

**Le 13 juin ; Rencontre suivie d'un débat organisée par la Fondation de Nicolas Hulot, à La Cité des Sciences La Villette, Paris afin de réfléchir sur les bases concrètes d'une nouvelle société, d'un nouveau paradigme comme le suggère le livre ci-dessous. Pour plus d'infos : [https://secure.fondation-nicolas-hulot.org/13juin/?provenance=mailing290509\\_66&e=snedelko@hotmail.com&f=ST](https://secure.fondation-nicolas-hulot.org/13juin/?provenance=mailing290509_66&e=snedelko@hotmail.com&f=ST)**

**Le 21 juin, de 10 à 12 heures et de 14 à 18 heures, Visite du Jardin de Ninette (Nicole et Hervé Petitdemange), 40 rue du Centre à St Julien, au bénéfice de l'Association Jardins e Santé : c'est le jardin d'une vieille maison de village, entouré de hauts arbres, agrémenté de rosiers, de nombreux massif de plantes vivaces et de pelouses à l'anglaise. Entrée : 3 euros, gratuit pour les moins de 18 ans. Cette participation est entièrement versée à l'Association Jardins et Santé qui contribue à la recherche médicale sur les maladies du cerveau.**



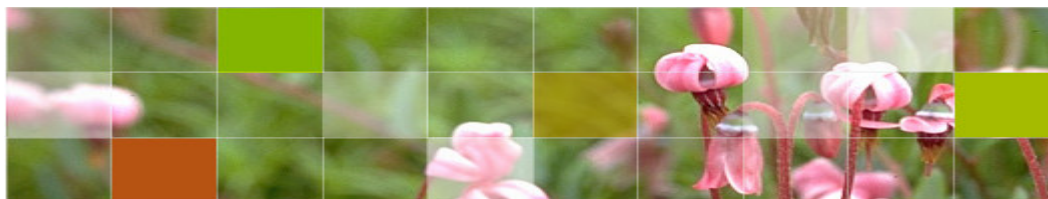
**Le 21 juin, Portes ouvertes Baum'Plantes à Baulme la Roche, pour découvrir l'Agriculture Biologique. Entrée libre. Pour toute info, visiter le site : [www.printempsbio.com](http://www.printempsbio.com)**

**Livre «Prendre soin du monde" de Emmanuel Desjardins aux éditions Alphée » : *Le réel est tragique mais la joie est possible. Que ressentez-vous à la lecture de cette phrase ? Une évidence ou un malaise ? Vous paraît-elle pessimiste ou optimiste ? Réactionnaire ou progressiste ? De droite ou de gauche ? Désespérée ou naïve ? Dans les années soixante, il aurait été impensable d'affirmer que le réel était tragique. Le climat général de toute-puissance qui imprégnait cette époque portait plutôt à croire que le réel est ce qu'on en fait. Et pourtant... En ce début de XXIe siècle, non seulement la terre n'est pas un paradis, mais l'avenir est tellement lourd de menaces qu'il semble nous condamner soit à l'aveuglement, soit à l'abattement. L'optique de ce livre est d'échapper à l'un comme à l'autre, de trouver dans la lucidité une source d'énergie et de satisfaction.***

**Extrait de l'introduction par Emmanuelle Desjardins.**

**Du 26 a 28 juin 2009, Exposition LE DIJON TROPIC FESTIVAL, au Parc des Expositions de Dijon**

**Du 16 au 22 août : Rencontre au Domaine de Chardenoux en Saône et Loire à BRUAILLES / 71500 (Associations Alliance et Sources), aux Universités Terre et Ciel, avec la semaine de rencontres « Bâtir l'Avenir », avec des invités comme Pierre Rhabi (Terre et Humanisme), E. Desjardins (Le livre ci-dessus), Jean Marc Governatori, Jean Marie Pelt, Antoine Waechter ...**



**PROCHAINS POTINS : SEPTEMBRE 2009**