



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Edito



Bonjour à tous,

La saison 2009-2010 se termine bientôt, merci à tous de votre soutien surtout envers Gabriel. Il n'est pas facile aujourd'hui de concilier plaisir et travail mais je pense que notre paysan préféré nous rappelle souvent que cela relève de choix que nous sommes tous en capacité de faire.

Le choix par exemple de travailler avec des juments plutôt que des outils mécanisés me semble être une solution environnementale solide et fiable. Ce qui est valable pour une petite exploitation l'est moins pour une plus grande.

Néanmoins, nous devons réagir, nous sommes dans des années charnières, bientôt il sera trop tard. L'agriculture biologique (je ne parle pas de label...) doit se développer pour le bien-être de tout le monde, y compris des animaux, dans les années à venir. En soutenant et en adhérant à une association comme l'AMAP des Varennes, nous faisons un premier pas.

Le choix de l'association et de Gabriel de distribuer les paniers à la ferme peut parfois sembler contraignant mais il est primordial de conserver un lien de proximité entre le consommateur et le producteur, d'avoir conscien-

ce de son travail, c'est ce qui fait la différence avec la grande distribution !

La prochaine Assemblée Générale, qui aura lieu courant mars, peut être l'occasion de vous exprimer sur ces choix et d'être force de proposition pour l'année qui arrive, alors n'hésitez pas à venir !

A bientôt,
Isabelle

L'huile d'argan, un élixir venu du Maroc



On trouve l'huile d'argan entre Essaouira et Agadir au Maroc. Extraite de son fruit, l'huile est très prisée comme élixir cosmétique et alimentaire. En cuisine, l'huile d'argan, du fait de son goût léger proche de celui de l'amande, assaisonne les crudités et certains plats. Elle réduirait aussi le mauvais taux de cholestérol. Parallèlement, elle contient des antioxydants et est riche en vitamine E, et aurait dans le domaine de la cosmétique un rôle de régénération des cellules. Enfin, on dit que ce produit aurait des effets positifs contre la chute des cheveux. Mais ce produit reste encore cher : entre 60 et 80 euros le litre.

Source : DirectSoir N° 541/ 29.04/09

Sommaire :

- Edito
- Stéphane Nedeljkovitch nous présente son métier de Météorologue
- L'huile d'argan
- Le Mot du Producteur
- Des idées lumineuses ... pour consommer moins
- La betterave rouge au quotidien
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne

Stéphane NEDELJKOVITCH, Météorologue

Stéphane, co-Président de l'AMAP, nous fait découvrir son métier. « On essaie d'expliquer de la manière la plus claire possible pourquoi il va pleuvoir, pourquoi il va y avoir un orage, pour quoi il va neiger, c'est passionnant », explique Stéphane. Le matériel utilisé est une station météo avec capteur, un ordinateur connecté à internet ; la majeure partie du travail est informatique puisque toutes les observations locales, centralisées et transmises par Météo France sont accessibles par le web.

« Annoncer le temps qu'il va faire est un vrai numéro d'équilibriste », ajoute Stéphane « même si globalement, les prévisions sont fiables, il peut y avoir

des variations plus ou moins importantes. La météo est une science inexacte et compliquée ».

Stéphane constate que la population perçoit comme une sorte de mystère, de magie la prévision météo ajoutant que les vieux proverbes et dictons concernant le temps se vérifient encore souvent.

Stéphane constate que la météo est de plus en plus instable. La tempête de 1999, la canicule de 2003 sont les signes d'un dérèglement climatique.

L'été prochain devrait être très chaud, selon Stéphane, comme en 2009, mais attention, on n'est pas à une surprise près !

Source : Le Bien Public 9.2.2010

Le Mot du Producteur



Le **contrat 2009 – 2010** va prendre fin dans quelques jours. Je vous remercie toutes et tous de m'avoir fait confiance durant ses 8 derniers mois. J'espère ne pas vous avoir déçus et que pour les nouveaux arrivants, l'expérience leurs a été bénéfiques. Aujourd'hui, le mouvement des Amap de France compte quelques 3000 associations et alimente quotidiennement des dizaines de milliers de familles. Malgré une

augmentation des surfaces agricoles bio et du nombre de producteurs, nous sommes toujours déficitaire quand à l'offre disponible de produits de qualité et de bonne origine. Rien que sur l'agglomération dijonnaise, depuis 3 ans, une liste d'attente de contrat de paniers totalise en moyenne 600 familles qui espèrent un jour participer au mouvement. Sur Dijon et les communes alentours, 12 amap fonctionnent pourtant.

Revenons à l'Amap des Varennes, cette année a été riche en évènement pour mon activité de paysan alternatif. En effet, mon souci de produire dans votre respect et celui de la terre que je travaille régulièrement, m'engage dans des choix économiques et techniques pas toujours simples à mettre en œuvre et à maîtriser. Ceci dit, si je prends par exemple le choix de la traction animale et l'acquisition de Histoire et Irina qui n'était pas budgétée, je ne regrette pas et je crois que mes nouvelles compagnes de travail vont m'apporter beaucoup de satisfaction et une aide précieuse.

Des idées lumineuses Pour consommer moins



Réaliser de sérieuses économies, réduire sa consommation et donc son impact sur l'environnement, c'est possible grâce aux

ampoules malines et à des gestes futés ! Voici quelques idées pour s'éclairer sans gaspiller.

La lumière, c'est la vie : nous pouvons tous en faire l'expérience et la science l'a prouvé : la lumière est vitale pour notre santé et notre bonne humeur. Agissant sur l'horloge biologique et sur la production des neurotransmetteurs, elle est un véritable antidépresseur. La lumière améliore le réveil matinal, régule l'appétit, donne de l'énergie. Bref, pas question de s'en passer. Donc, vive l'éclairage ... mais raisonné !

L'éclairage, ça s'optimise : comme tout le monde, vous possédez environ 22 lampes chez vous ? Alors vous consommez en moyenne 350 kW par

an pour vous éclairer et cela représente 10% de vos dépenses énergétiques ! Si on divisait par 5 votre facture ? On réduirait les émissions de carbone –responsables de l'effet de serre– de 1 million de tonnes ! Cela fait réfléchir ...

Les ampoules classiques, qui ne produisent que 5% de lumière pour 95% de chaleur, vont disparaître des magasins d'ici 2012. Dès, choisissons d'autres sources de lumière !

La LED : l'ampoule du futur existe déjà. Les diodes électroluminescentes (LED en anglais) sont les lumières de l'avenir. Elles permettent d'économiser 90% d'électricité par rapport aux ampoules classiques et durent environ 25 ans. La LED existe maintenant de la simple veilleuse à une ampoule équivalente à 40 W, avec des formes plus ou moins variées.

Comment ça marche ? Une LED est un petit bout de matériau qui, lorsqu'il est traversé par l'électricité, émet de la lumière, d'où sa résistance : pas besoin de filament ni de tube pour contenir un gaz.



Depuis qu'elles sont arrivées à la ferme, elles ont déjà fait preuve de leur efficacité et m'incitent vraiment à continuer dans cette voie, même si certaines personnes de mon entourage proche ou pas me prennent un peu pour un fou. Croyez-moi, travailler dans mes champs sans entendre de bruits de moteurs mais unique-

ment le cliquetis des harnachements et des machines mécaniques simples que j'utilise me rend très serein. Maintenant, je profite pleinement de la nature qui m'entoure lors des différents labours. Enfin, les livraisons terminées, nous allons prendre congés pour au moins deux mois. Je souhaite vous retrouver nombreux pour l'assemblée générale de l'association qui aura lieu en mars à Brétigny.

En tous les cas, dès maintenant je dois prévoir l'avenir et me soucier du prochain contrat. Ainsi pour l'année 2010 – 2011, je compte augmenter le nombre d'abonnés jusqu'à 28 ou 30 familles. Je souhaiterais que dès à présent chacune et chacun de vous me fasse part de son renouvellement ou pas de contrat. Je vous souhaite à tous et toutes bonne continuation. Le local d'accueil de l'Amap reste ouvert toute l'année et vous pourrez toujours venir acheter des lapins, des terrines, de la farine bio et commander de la viande de bœuf. Mes poules n'ayant toujours pas décidé de pondre, je vais certainement les mettre en vente en mars. Vous pouvez dès maintenant me passer commande. Je les vendrai 4,5 € le kilo. **Gaby**



L'ampoule basse consommation : on les appelle aussi les fluocompactes. Elles produisent, contrairement aux ampoules classiques, 80% de lumière et 20% de chaleur et consomment donc 5 fois moins pour la même luminosité. La plupart des ampoules basse consommation émettent 80% de leur flux lumineux dès l'allumage et arrivent à 100% en moins de 15 secondes sans craindre les allumages répétés.

Il existe des versions « lumières chaudes ». Elles durent et feront économiser de l'électricité pendant plus de 10 ans

Comment aménager mon intérieur pour économiser de l'énergie ?

. Adapter son équipement : éviter les abat-jour sombres ou qui filtrent trop la lumière, opter plutôt pour des ampoules moins puissantes.

. A chaque usage une ampoule : multiplier les

plier les points lumineux dans chaque pièce et adapter chaque ampoule à chaque usage permet de jouer sur les besoins à chaque instant.

. Remplacer en priorité les ampoules des pièces à vivre

. Capturer la lumière en fonction de la disposition de vos pièces

Les étiquettes énergétiques



Sur chaque emballage figure la performance lumineuse de l'ampoule par rapport à sa consommation électrique :

A et B Ce sont les niveaux les plus performants dans lesquels se trouvent les ampoules basse consommation et les LED prochainement

B à D Ce sont les halogènes basse tension : l'efficacité lumineuse des halogènes s'est améliorée avec des économies de 30 à 40%

E à G Ce sont les ampoules classiques très inefficaces énergétiquement. A proscrire.

Source : « J'y crois Carrefourmag »



Les FANTAISIES

Mélanger 375g de farine, 1/2 sachet de levure chimique alsacienne, une pincée de sel, 1 sachet de sucre vanillé, 50g de sucre.

Ajouter 30g de beurre fondu, et mélanger le tout du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse (moins beurrée qu'une pâte à tarte).

Ajouter 3 œufs et travailler juste assez pour agglomérer le mélange de farine. Ajouter si nécessaire quelques gouttes d'eau pour terminer de rassembler la pâte au cas où les œufs seraient petits. ATTENTION : ne pas pétrir la pâte car elle durcirait et serait difficile à travailler ensuite.

Laisser reposer près d'une source de chaleur pendant 2/3 heures.

Étaler progressivement au rouleau à pâtisserie et découper en formes carrées ou rectangulaires et couper au milieu en deux ou trois lambeaux sans aller jusqu'au bout pur ne pas les casser.

Faire chauffer dans un cocotte ou dans une friteuse un litre d'huile à friture et cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Quand elles sont dorées des deux côtés les poser sur un papier essuie tout et mettre un voile de sucre glace.



Recettes

Betteraves rouges panées au noix

Pour 2 personnes

2 petites betteraves (240g environ)

4 c à soupe de farine, 1 œuf, 50g de cerneaux de noix, 20g de chapelure, sel, poivre au moulin, beurre à rôtir, Crème au lait acidulé : 1.8dl de lait acidulé, 1 orange ou un citron, 1 botte de ciboulette

Faire cuire les betteraves rouges non épluchées à l'eau bouillante et à couvert pendant 20-30 minutes selon la grosseur.

Les plonger dans de l'eau froide, puis les éplucher. Les débiter ensuite en rondelles d'au moins 1 cm d'épaisseur.



La betterave rouge fraîche crue ou cuite apporte 40 kcalories pour 100g de partie comestible. C'est un aliment alcalinisant nutritif, énergétique, tonifiant et reminéralisant qui :

. Régularise les fonctions hépatiques,

. Favorise le transit intestinal grâce à sa richesse en fibres alimentaires,

. Active le métabolisme général.

Légume peu utilisé, la betterave rouge contribue à la recharge de l'organisme en potassium et en magnésium.

Betteraves chaudes aux oignons

Pour 4 personnes,

3 ou 4 betteraves rouges cuites selon grosseur

4 oignons, 50g de beurre, sel, poivre, 50g de crème fraîche, persil ou ciboulette à volonté.

Peler les betteraves, les couper en dés

Peler et hacher les oignons, les faire revenir au beurre en remuant, ajouter les dés de betteraves et laisser chauffer doucement pendant 15 minutes. Assaisonner et joindre la crème fraîche. Servir chaud avec une côte de porc grillée par exemple.

Mettre la farine dans une assiette creuse.

Battre l'œuf dans une seconde assiette, mélanger les noix râpées et la chapelure dans une troisième assiette puis saler et poivrer généreusement.

Passer les rondelles de betterave rouge d'abord dans la farine, puis dans l'œuf puis dans le mélange aux noix.

Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle non adhésive. Y faire dorer les betteraves rouges panées des deux côtés sur feu moyen.

Entretemps, relever le lait acidulé avec le zeste râpé de l'orange ou du citron, le sel et le poivre.

Y ciseler directement la ciboulette.

Présenter la crème acidulée dans une coupelle avec les betteraves panées.

Bon Appétit !



IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

Du 7 septembre 2009 à fin février 2010 : Exposition ludique pour s'interroger sur les mutations de nos villes face aux enjeux du développement durable. Entrée Libre—Gratuit

Le mercredi de 9h à 12 h et de 14h à 19h,

Le samedi de 14h à 19 h ou toute la semaine sur rendez vous au 03 80 48 09 12—mail : latitude21@latitude21.fr

Du 11 au 21 mars 2010 : FLORISSIMO « Magie de l'eau et Fleurs exotiques » au Parc des Expositions et des Congrès de Dijon, tous les jours, de 9h à 21h.

Plein tarif : 18 euros—Tarif réduit : 15 euros sur présentation de la carte étudiant, pour les jeunes de 12 à 25 ans, pour les handicapés à 80%, pour les plus de 65 ans et pour les familles nombreuses. Enfants (de 5 ans à 11 ans) : 6 euros. Gratuit pour les enfants de moins de 5 ans.



Du 20 au 30 mars 2010 : Semaine de l'Alternative aux pesticides—pour tout renseignement, site internet : semainesanspesticide@free.fr ou tel. : 01 45 79 07 59.

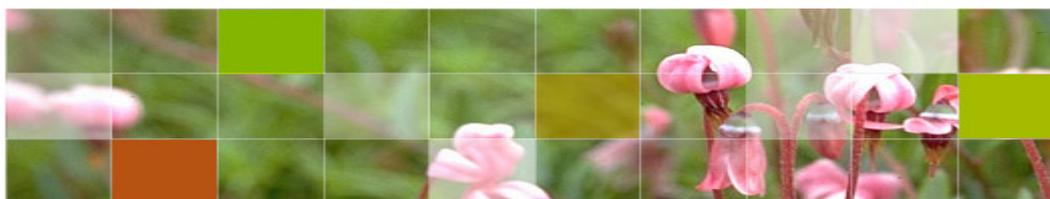
Du 23 avril au 20 septembre 2010, au Musée de la Vie Bourguignonne - Perrin de Puycousin

La ville de Dijon participe en 2010 à la première biennale des musées de la métropole Rhin-Rhône "Utopies et Innovations", à travers une exposition commune des musées de Dijon, inscrite au cœur d'une saison culturelle, sur le thème "Tout garder ? Tout jeter ? Et réinventer ? L'objet, le déchet et son recyclage : penser le quotidien pour réinventer l'avenir", du 23 avril au 20 septembre 2010, au musée de la Vie bourguignonne.

Les 8-9 Mai 2010 : Foire Bio Tournesol organisée par Nature & Progrès Côte d'Or, Salle Mendès France à Quétigny. Présentation de producteurs et de commerçants Bio et Sessions de Conférences. :
Le samedi à 17h, Découverte de la médecine auverdique par Anne Laure SPITZER,
Le samedi soir à 20h30, projection d'un DVD sur les « semences de vie » qui sera suivi d'un débat
Restauration le dimanche midi.

Le 13 juin 2010 : Foire Bio, à la MFH à Quétigny

BONNE VISITE



PROCHAINS POTINS : JUIN 2010