



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Le Mot de la Présidente

Sommaire :

- Le Mot de la Présidente
- Une bonne participation à l'AG
- Mot du Producteur
- Qui est le dindon de la farce ?
- Tout sur la fraise
- Recettes
- Idées de sorties/ loisirs en Bourgogne
- Info Miel

Tout comme la généreuse nature a « explosé » depuis que le printemps a enfin installé sa douceur, la Commission Communication, vivifiée par ses nouvelles recrues, vous offre aujourd'hui un beau bouquet garni. Ainsi, vous trouverez dans ce deuxième numéro des « Potins du Potager » de quoi nourrir diverses parties de votre être.

Gaby vous y contera les joies et émois d'un jeune papa d'enfants-légumes ... vos cellules grises seront stimulées par des infos sur la grippe aviaire et les événements bio en Bourgogne

... et après avoir pénétré les mystères de la fraise, vous réjouirez vos papilles grâce à de délicieuses recettes sucrées.

Merci donc à Claudine, Odette, Bernard, Jean Louis et Thomas pour cette lecture de choix !

Petits avis indulgents : merci aux personnes qui n'ont pas renouvelé leur adhésion en 2006 (22 dont 10 abonnés) d'y penser ... Si vous ne désirez pas le faire, ce numéro sera donc le dernier de nos envois.

En outre, il manque quelques personnes disponibles pour étoffer les commis-



La rhubarbe

sions économique et animation ... A vot' bon cœur ...

Que l'harmonise des parfums, couleurs et saveurs printaniers prépare une agréable envolée vers l'été.

A bientôt !

Anne Béatrice SCHERRER,
Présidente

Une bonne participation à l'AG

Une assemblée générale réussie qui a connu une participation importante et qui a vu se réaliser le renouvellement du conseil d'administration et des différentes commissions, même si la participation au travail collectif est encore trop faible.

Le bilan des premiers mois de fonctionnement montre que chacun commence à prendre sa place dans la structure associative et le pot de fin d'assemblée nous a permis de déguster une nouvelle fois des préparations gracieusement cuisinées par certains généreux amapiens.



Le Mot du Producteur

Décidément, la nature ne nous aide pas ; après ce long hiver, le printemps lui aussi démarre mal. Ce n'est pas tant les pluies qui me dérangent (déjà plus de 80mm pour le mois de mai) car de l'eau, il en faut toujours, mais les matins frais voire froids pour la saison.

Enfin, la distribution va recommencer avec des paniers légers pour démarrer. Mais je crois qu'à la mi-juin, je pourrai vous proposer des légumes issus de la nouvelle récolte. En tout cas, je m'y emploie tous les jours. Beaucoup d'espèces et de variétés sont en place et comme chacun de vous, abonnés et adhérents

J'ai hâte de déguster les premières fraises et cerises ainsi que les petits pois et haricots tout frais cueillis. Je ne pourrai vous proposer en ce difficile début de saison que salade et rhubarbe réellement de saison.

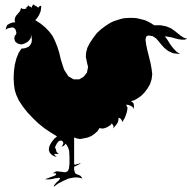
Je remercie les amapiens qui ont déjà contribué aux travaux de la ferme des Varennes en 2006. Chacun de vous peut venir s'il le souhaite participer à une activité de repiquage, de semis ou de binage. Il suffit de me prévenir de votre venue quelques jours avant et que la météo nous permette de sortir sur

les parcelles de cultures.

Je vous rappelle qu'il est toujours possible d'obtenir du jus de poire, de commander du miel et du pain d'épice ainsi que de la farine, des lentilles et si vous le désirez, de l'huile de tournesol Bio.

A très bientôt au relais des Varennes.

Gaby.



Qui est le dindon de la farce ? Le rôle central de l'industrie de la volaille dans la crise de la grippe aviaire. GRAIN/Fev. 2006

GRAIN est une organisation non gouvernementale internationale (ONG) dont le but est de promouvoir la gestion et l'utilisation durables de la biodiversité agricole fondées sur le contrôle exercé par les populations sur les ressources génétiques et les connaissances locales.

Ce n'est pas la volaille de basse-cour ou la volaille élevée en plein air qui alimente la vague actuelle de cas de grippe aviaire sévissant dans plusieurs endroits du monde. La souche mortelle H5N1 se trouve dans les fermes d'élevage industriel de Chine et d'Asie du Sud-est — alors que les oiseaux sauvages peuvent transporter la maladie, au moins sur de courtes distances — son vecteur principal est l'industrie avicole multinationale extrêmement automatisée qui envoie ses produits et les déchets de ses élevages autour du monde par une multitude de canaux. Les petits éleveurs de volaille et la diversité biologique ainsi que la sécurité alimentaire locale qu'ils soutiennent souffrent pourtant sévèrement des retombées de cette crise. Et, pour aggraver les choses, les gouvernements et les organismes internationaux, suivant les hypothèses erronées sur la manière dont la maladie se répand et s'amplifie, continuent à prendre des mesures pour imposer le confinement et poussent à industrialiser davantage le secteur avicole. Dans la pratique, ceci signifie la fin de l'aviculture à petite échelle qui fournit la nourriture et les moyens d'existence à des centaines de millions de familles à travers le monde. Cet article apporte une nouvelle perspective sur l'histoire de la grippe aviaire qui conteste les hypothèses

actuelles et remet les projecteurs là où ils devraient être ; sur l'industrie multinationale de la volaille.

Extraits : [] La grippe aviaire n'a vraiment rien de nouveau. Elle coexiste plutôt paisiblement avec les oiseaux sauvages, les élevages de volaille à petite échelle et les marchés de volaille vivante depuis des siècles. Mais la vague de souches extrêmement pathogènes de grippe aviaire qui a décimé la volaille et tué des gens à travers la planète ces dix dernières années est sans précédent — comme l'est l'industrie multinationale avicole aujourd'hui.

Concentré de poulet : la transformation de la production de volaille en Asie ces dernières années est stupéfiante. Dans les pays d'Asie du sud-est où la plupart des cas de grippe aviaire sont concentrés — la Thaïlande, l'Indonésie et le Vietnam — la production a été multipliée par 8 en seulement 30 ans, passant d'environ 300 000 tonnes de viande de poulet et 1971 à 2 440 000 tonnes en 2001. La production de poulet de la Chine a triplé pendant les années 90 pour passer à plus de 9 millions de tonnes par an. Pratiquement toute cette nouvelle production de volaille a été produite dans des fermes industrielles concentrées à l'extérieur des villes principales et intégrées dans les systèmes de production transnationaux. [] C'est l'endroit de reproduction idéal des sources hautement pathogènes de la grippe aviaire — comme la souche H5N1 menaçant d'éclater en pandémie de grippe humaine. [] Néanmoins, les nombreux articles, rapports et documents de stratégie sortant de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'Organisation

mondiale de la santé (OMS) et des organismes gouvernementaux compétents contiennent à peine quelques bribes au sujet des implications de la volaille industrielle dans la crise de la grippe aviaire. Au lieu de cela, ils désignent les basses-cours des fermes, avec des appels à des contrôles plus stricts sur leur fonctionnement et à une plus vaste « restructuration » du secteur avicole. Les grosses compagnies de l'industrie avicole essaient même d'utiliser les cas de grippe aviaire comme « occasion » d'éliminer ce qui reste de la production de volaille à petite échelle [] « Nous ne pouvons pas contrôler les oiseaux migrateurs mais nous pouvons sûrement mettre toute notre énergie à fermer définitivement autant d'élevages de volaille de ferme que possible » a déclaré Margaret Say, directrice du Conseil pour l'exportation des volailles et des œufs des Etats Unis pour l'Asie du Sud-Est.

La faiblesse principale de la théorie des oiseaux migrateurs est que la diffusion géographique de la maladie ne correspond pas avec les itinéraires et les saisons de migration. « Aucune espèce n'émigre de Qinghai, en Chine, de l'Ouest vers l'Europe de l'Est » indique le Dr Richard Thomas de BirdLife. « le tracé des cas de contamination suit les itinéraires des routes principales et des voies de chemin de fer, pas les voies aériennes. Et il est difficile d'expliquer l'absence de cas en Afrique, en Asie du Sud et du Sud-Est et en Australasie cet automne, si les oiseaux sauvages sont les porteurs primaires ». [] Si les oiseaux migrateurs transmettent la maladie, pourquoi la grippe aviaire n'a-t-elle pas frappé les Philippines ou la Birmanie, et pourquoi a-t-elle été

Confinée à quelques exploitations commerciales au Laos, quand chacun des trois pays est entouré par des pays infectés par la grippe aviaire ? Même s'il est possible que les oiseaux migrateurs transportent la maladie, comme les cas récents en Europe le suggèrent, il y a des vecteurs beaucoup plus significatifs de transmission qui devraient être au centre de l'attention. Il n'y a simplement aucune bonne raison à fermer les écoutilles et à obliger au confinement de la volaille.

Poulets de basse-cour : vecteurs ou victimes ? Les groupes de défense des oiseaux nous ont aidés à comprendre à quel point les oiseaux sauvages sont les victimes et non les vecteurs de la forme fortement pathogène de la grippe aviaire. [] Les souches fortement pathogènes de la grippe aviaire se développent dans la volaille, très probablement dans la volaille exposée à des souches plus bénignes qui vivent naturellement dans les populations sauvages d'oiseaux. Dans des exploitations d'élevage de volaille surpeuplées, le virus bénin évolue rapidement vers des formes plus pathogènes et fortement transmissibles, capables de sauter les espèces et de se propager de nouveau chez les oiseaux sauvages, qui sont sans défense contre la nouvelle souche. Dans ce sens, H5N1 est un virus de volaille tuant les oiseaux sauvages, et non le contraire. [] Le même argument se tient pour la production de volaille à petite échelle. La grippe aviaire n'évolue pas vers des formes fortement pathogènes dans des élevages de volaille de basse-cour, où la faible densité et la diversité génétique maintiennent la charge virale à des niveaux bas. Les volailles de basse-cour sont les victimes de souches de grippe aviaire qui leur sont apportées d'ailleurs.

Tout sur la fraise ...

Origine : Amérique ou Europe selon la variété

Etymologie : du latin *fragum* signifiant parfum

Historique : les Romains cueillaient les fraises des bois pour leurs vertus thérapeutiques. Introduite en France vers 1600, il faut attendre 1766 pour voir apparaître la fraise telle qu'on la connaît depuis lors, native d'un croisement de deux espèces sauvages américaines. François Frézier, cartographe et officier de

marine, parti du Chili relever les plans de fabrication en 1714, rapporta dans ses bagages 5 pieds de *Fragaria Chilensis* qu'il essaya d'acclimater dans son jardin de Plougastel. S'apercevant que les plants étaient dioïques, il attendit qu'ils deviennent en pleine floraison, pour procéder à la pollinisation avec une belle virginienne.

Valeur nutritive au 100 g :

. Peu énergétique : 30 à 45 calories



- . Fibres : 0,5g
- . Hydrates de carbone : 7g
- . Matières grasses : 0,4g
- . Protéines : 0,6g
- . Riche en vitamine B, C et en tannins, la fraise contient un bon nombre de minéraux : potassium, fer, phosphore, calcium

Conservation :

Fragiles, les fraises doivent être consommées rapidement. Les conserver dans le bac du réfrigérateur ou dans un en-

droit frais mais jamais longtemps à température ambiante.

Utilisation :

Laver toujours avant d'équeuter sinon l'eau s'infiltre et altère la saveur. Ne jamais tremper les fraises dans l'eau car elles perdent leur bon goût. Arroser d'un jus d'agrumes ou saupoudrer de sucre pour en préserver la couleur si vous les préparez d'avance.

Trucs et astuces concernant les allergies : à essayer en petites quantités

Laver les fraises à l'eau citronnée et passer un fin couteau sur l'épiderme pour enlever les akènes, ces minuscules protubérances qui contiennent la substance allergène, ou Laisser tremper les fraises 30 minutes minimum dans un vin sucré agit dans certains cas ... dans tous les cas c'est délicieux

Recettes

Crumble fraises-rhubarbe

Simple et bon marché

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

800 g de rhubarbe, 400 g de fraises, 20g de beurre, 40 g de sucre roux

Pour la pâte : 100 g de biscuits à la cannelle (type spéculoos) 50g de farine, 50 g de sucre roux, 100 g de beurre

1 coteaux-du-layon

Préchauffez le four à th 7-8 (220°) et beurrez un plat à four. Lavez la rhubarbe et coupez la en petits tronçons en retirant les fils. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux si elles sont grosses.

Mettez les fruits dans le plat beurré et saupoudrez-les avec les 40g de sucre.

Mettez les biscuits dans le bol d'un robot et réduisez-les en miettes, ajoutez la farine, le sucre et le beurre en petits morceaux et mixez par à-

coups jusqu'à ce que vous obteniez un gros sable.

Répartissez cette pâte sur les fruits et faites cuire 10 minutes dans le four. Réduisez le thermostat à 6 (180°) et poursuivez la cuisson pendant 30 à 35 minutes. Servez tiède ou chaud avec de la crème fraîche.

Les spéculoos sont des sablés parfumés à la cannelle, d'origine belge mais que l'on trouve partout. Vous pouvez aussi utiliser des palets au beurre bretons ou des sablés au gingembre (que l'on trouve chez Ikéa)



Après recherche sur les spéculoos, la pâte n'est pas trop granulose. En Belgique, ils mettent 4 épices : cannelle, muscade, cardamome et ... mystère car chaque famille a sa propre recette, mais je ne résiste pas à vous présenter la cassonade qui lui donne cette couleur : sucre cristallisé brut, extrait directement du jus de canne à sucre ... que l'on a du mal à trouver en Bourgogne mais que l'on peut remplacer par de la vergeoise, sucre provenant d'un sirop de raffinerie de betterave ou de canne coloré et parfumé mais on ne trouve que de la vergeoise blonde (obtenue en recuisant le sirop extrait après le 1er essorage du sucre.

La Rhubanane

Voilà un dessert très printanier issu du potager qui va permettre d'attendre l'arrivée des fraises !

Otez la pellicule extérieure translucide de la rhubarbe, coupez en tronçons de 2cm et mettez les dans une casserole à feu minimum avec 2mm d'eau (car la rhubarbe en rend beaucoup). Le temps d'éplucher 1 ou 2 bananes et de les

couper en rondelles de 1cm, la rhubarbe est cuite !

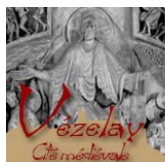
Ajoutez la ou les bananes puis le sucre selon vos goûts.

Bien frais, ce dessert est rafraichissant seul ou servi avec du fromage blanc !

Idéal pour ceux qui craignent l'acidité de la rhubarbe et pour ceux qui doivent éviter les excès de sucre.

Bernard





IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

. Du 9 avril au 11 novembre 2006 : exposition « Bonbons, biscuits, gourmandises » à Arnay le Duc (21)

A chaque saison touristique sa gourmandise. A la Maison régionale des Arts de la Table d'Arnay le Duc, tous les étés sont l'occasion d'une grande exposition savoureuse où contenus et contenants sont tout autant à l'honneur avec des collections de musées, de collectionneurs particuliers, des grandes manufactures françaises et étrangères. Particulièrement alléchante cette année, l'exposition évoquera « bonbons, biscuits et gourmandises », un thème à croquer des yeux et une occasion de mettre ses papilles en éveil. Tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h—entrée payante— Maison Régionale des Arts de la Table, 15 rue St Jacques—21230 ARNAY-LE-DUC.

. Le 24, 25 juin : Forum Décroissance, organisé par une association culturelle et engagée du Morvan, avec de nombreux intervenants et associations. Tout le weekend, du samedi 14h au dimanche 18h : expos, stands, tables de presse, point SOS Décroissance, espace accueil Enfant « et quand il n'y aura plus de pétrole ? » - Ateliers sur l'agriculture, l'énergie, la simplicité volontaire, l'empreinte écologique ... Moments festifs et de convivialité (théâtre -forum, soirée cabaret) - ateliers pratiques : cuisson solaire ... ADLIB Le Creux des rayes—21210 ST MARTIN DE LA MER— tel 03 80 64 07 65 / nous y aurons un stand pour présenter l'AMAP : votre participation sera la bienvenue. Il est possible d'y aller une journée ou les deux jours. Camping possible sur place, ou pour une chambre d'hôte, contacter l'office de tourisme de Saulieu. Pour un co-voiturage, contacter Bernard (03 80 36 03 42) ou Anne Béatrice (03 80 78 21 09). Une bonne ambiance est à prévoir, le soleil peut-être ...

. Les 25 et 26 juin 2006 : Foire du Vézélien à Vézelay (89) - Thème retenu : goût et saveurs

De nombreux producteurs et producteurs bio seront présents. Le but étant de faire découvrir et aimer les produits de nos terroirs.

. 30 juin, 1, 2 juillet : Ecofestival à Toucy, Pays de Puisaye (Yonne) organisé par l'association « Ecodomaine des Gilats » tel 03 86 44 20 62—mel : gilats@ecodomaine.org—site : ecodomaine.org : après le succès de l'Ecofestival en 2002 et 2004, cette édition 2006 sera centrée sur l'enjeu actuel de notre souveraineté alimentaire (agriculture, environnement) et énergétique (limitation du gaspillage et énergies renouvelables). Plus de 100 exposants partageront leur expérience : alimentation, santé, agrobiologie, artisanat d'art, habitat, éducation, énergie, citoyenneté. **Bernard a l'intention d'y aller. Le contacter si vous êtes intéressé (03 80 36 03 42).**

. Gestion de l'eau : récupération, épuration, toilettes sèches, compost, alimentation ...

. Gestion de l'énergie : renouvelables, bio-construction, bio-carburants, moteur « Pantone » ...

7 conférences dont : Patrick VIVERET, Jürgen HARTWIG de Fribourg (énergies renouvelables), J. Pierre BERLAN (spécialiste OGM), JCI. PIERRE (gestion alternative de l'eau), Cl. MICMAKER (eaux et rivières de Bretagne), P. BARONNET (la maison autonome).

. Visite à Sornay ; qui est intéressé ? Bernard propose d'organiser une visite chez Pascal et Françoise Pigneret, à Sornay près de Louhans (71) qui sont agriculteurs Bio depuis 1979. Depuis 1996, ils se sont installés au « biau jardin de Grannod » où ils pratiquent le maraîchage. Le plus intéressant, c'est qu'ils ont fait un pas de plus en construisant une maison « bioclimatique » qui est désormais autonome en énergie grâce à ses capteurs solaires thermiques et photovoltaïques. Une rencontre avec des gens passionnants en perspective. **Dates proposées : 7 ou 8 juillet -2 ou 3, 9 ou 10 septembre : Bernard (03 80 36 03 42) attend votre coup de fil si cette visite vous tente; Avec celles et ceux qui auront répondu, nous pourrions organiser les modalités pratiques.**

. **Dimanche 24 septembre au Lac Kir : Le Grand Dejeu**— stands des associations à Dijon, 18h—18h. Thème des discussions 2006 : « place et implication des jeunes dans les associations ».

PROCHAIN BULLETIN : SEPTEMBRE 2006

Info Miel

Ceux et celles qui souhaiteraient du miel, du pain d'épices ou de l'hydromel peuvent en commander à Nathalie Thomas, par mail, par tel ou fax (03 80 58 85 77 en précisant le nom), qui les déposera chez Gaby. Ils peuvent aussi venir chercher leur commande chez Nathalie s'ils sont pressés.

Nathalie peut aussi confectionner des paniers garnis (pris des produits + 3 € par bougie si souhaitée + 4€ de panier et emballage) pour les anniversaires, cadeaux divers etc ... commande au plus tard le dimanche pour livraison le samedi suivant.

Pour les adhérents du mercredi, il y a lieu de commander le dimanche au plus tard pour livraison le mercredi 10 jours plus tard (panier déposé à leur attention le samedi précédent. Possibilité, toujours de venir le chercher chez Nathalie).

Tarifs :

Pain d'épices Nature : 4.80 €
Pain d'épices écorces d'orange : 5.00 €
Pain d'épices pépites de chocolat : 5.00 €
Pain d'épices écorces d'orange enrobé chocolat : 5.50€
Pain d'épices noix de coco enrobé chocolat : 5.50 €
Hydrome: 7.00 €la bouteille
Miel toutes fleurs, les 500g : 4.50 €
Miel toutes fleurs, le kg : 8.00 €
Miel d'acacia, les 250g : 3.50 €

Nathalie apportera quelques bougies de cire (plusieurs modèles : hiboux, chiens, tortues, grenouilles, chats, sapins, ours, cochons, vaches, éléphants ...) qu'elle laissera en dépôt chez Gaby s'il est d'accord.

Nathalie.