

**Bonnes Fêtes
et
Bonne Année 2007**



Le Mot de la Présidente

Sommaire :

- Le Mot de la Présidente
- Un pique nique convivial
- Le Mot du Producteur
- Connaissez-vous B.E.R. ?
- La lunaison
- Les astuces de Claudine
- Le topinambour
- Recette
- Idées de sorties/ loisirs en Bourgogne

Editorial

Nous découvrons avec joie le journal de décembre, riche de nouvelles rubriques encore fort alléchantes !

L'automne maintient son cap « douceur » et depuis octobre, Gaby a proposé aux abonnés des paniers bien garnis, ce qui nous permet d'apprécier la progression depuis un an ; Bravo ! Les remarques des uns et des autres lui permettent d'ajuster la composition des paniers en fonction des besoins exprimés.

La nature paiera-t-elle la clémence du climat actuel ? Restons, en tous cas, vigilants face aux enjeux écolo-

giques plus que jamais d'actualité à l'horizon des futures élections. Sachons participer aux divers collectifs qui s'organisent pour interroger les candidats sur leurs priorités en matière d'environnement et d'agriculture !

*Nous vous donnons rendez-vous le **6 janvier** vers 16h-17h pour partager la galette des rois à la ferme et célébrer l'an nouveau.*

Je termine en vous rappelant les échéances de notre prochaine AG (mars ou avril 2007) : à cette date, le CA devra être renouvelé, en particulier ma fonction de Présidente que je souhaite transmettre à un autre adhérent : réfléchissez-y dès maintenant !

Bonnes fêtes de fin d'année à tous et à toutes.

Anne-Béatrice.

En été, nous nous sommes retrouvés autour d'un pique nique chez Annick que nous remercions pour son accueil chaleureux.

Cette journée nous a permis de nous connaître mieux et de nombreuses recettes ont été échangées, des chants ont été entonnés.

Un pique nique convivial



Le Mot du Producteur

Enfin, le repos. Eh oui, en cette période de l'année, la terre se repose, les végétaux se reposent, Gabriel se repose... Enfin presque.

C'est un temps pour la réflexion plutôt que l'action alors je ne vais pas vous parler de boulot non, mais de la LUNE.

Ce magnifique astre si proche de la terre et de nous. La lune, elle en a fait couler de l'encre et raconter des anecdotes, mais qu'en est-il vraiment ?

En fait, sa présence, par la force d'attraction qu'elle génère, influence tout ce qui vit sur terre. Un phénomène visible comme les marées a pour origine la présence de notre satellite mais pas seulement pour les océans ! En effet, des scientifiques ont mis en évidence un léger soulèvement de la croûte terrestre ce qui fait que la terre ressemble à un ballon de rugby pour sa forme.

Alors, pensez donc, nous qui

sommes constitués de beaucoup d'eau et de sève pour les plantes, si cela a de l'importance. Donc la lune agit sur la terre, mais quand et comment ?

Eh bien cela dépend d'une part, de sa position par rapport à la terre (plus ou moins éloignée). D'autre part, sa hauteur dans notre ciel varie tous les jours (lune montante ou descendante). Enfin, les phases lunaires (lune croissante et décroissante) ont aussi leur importance. En tous cas votre maraîcher utilise le calendrier lunaire. J'ai même été en formation sur la lune... Non pas là-haut et avec Jean MARAIS... Non pas l'acteur, mais un maraîcher en retraite érudit, expert « lunologue » et astrologue. Alors on en reparle à la ferme à l'occasion.

Bonne et heureuse fêtes de fin d'année à tous.
Gaby



Bourgogne
Energies
Renouvelables

B.E.R. 111 rue d'Auxonne
21 000 Dijon
☎ 08 72 36 34 24

Connaissez vous **BER** ?

En clair c'est **Bourgogne Energies Renouvelables**

Notre association loi 1901 créée en 1998 est au service des particuliers, des entreprises, des collectivités, des administrations et autres associations, des professionnels sur l'ensemble de la Bourgogne.

Nous faisons du **conseil et de la sensibilisation sur l'efficacité énergétique**, à savoir sobriété, économie d'énergies et développement des énergies renouvelables à travers **l'Espace Info Energie (EIE)** qui est situé **111 rue d' Auxonne à Dijon**, seule structure de ce type en Côte d'Or (nos coordonnées : tél 03 80 59 12 80 - eie21.ber@wanadoo.fr)

Par ailleurs, nous organisons des animations scolaires, des conférences, des visites de sites équipés en énergies renouvelables, des expositions, des cafés énergies, des stands sur salons. Nous intervenons aussi dans des modules de formation....

En moyenne nous traitons 1600 appels téléphoniques par an à raison d'au moins 30' par appel et recevons aussi sur rendez vous. Autant vous dire qu'avec un seul conseiller, l'EIE est à saturation et les attentes peuvent être longues.

LA LUNAISON



Nous avons 3 salariés en emploi aidé et environ 50 adhérents. BER est adhérent au **CLER** (Comité de liaison des énergies renouvelables).

Nos partenaires sont l'ADEME qui finance en grande partie l'EIE, la ville de Dijon qui nous héberge, le Grand Dijon, et le Conseil Régional .

Nos projets visent à pérenniser l'EIE et à élargir les activités de BER vers d' autres secteurs (agriculture, lycées, collèges...)

Si vous voulez adhérer à BER et ainsi renforcer notre structure, vous pouvez m'appeler au 03 80 71 06 28 ou par email sur jeanmarc.zambotto@wanadoo.fr .

Jean marc ZAMBOTTO Président

Pour faire suite à l'article de Gaby, je m'intéresse depuis quelques années à cet aspect par rapport à la santé. Et j'ai pu vérifier le bien fondé de suivre les dates pour la coupe des cheveux, l'épilation, le jeûne sans oublier le ramassage des herbes médicinales etc...

Je recommande plus précisément Le calendrier Lunaire de Terre Vivante que l'on trouve à l'Air libre ou sur le marché. Ils établissent les calculs aussi par rapport au passage de la lune devant les planètes. Leurs tableaux sont très lisibles et d'année en année, ils s'étoffent. Maintenant on trouve aussi les relations sur la vinification, le bois et même les extractions de dents.

Je laisserai le calendrier de l'année à venir à l'Amap et quelques anciens pour les faire découvrir ainsi que celui de 2007 jusqu'au 24 déc.

Claudine DROYER

Les astuces de Claudine

Une de mes lectures m'a rappelé que la mélisse était carminative (elle évite les flatulences). Cet été, j'ai donc essayé d'en ajouter dans les haricots secs de Gaby et dernièrement dans les délicieuses topinambours.

Attention, du fait de la longue cuisson l'eau et la casserole verdissent !! Mais le résultat est intéressant et concluant

Comment manger :

La betterave Rouge :

- Crue, râpée, en vinaigrette
- Cuite : en vinaigrette et réchauffée une deuxième fois, frite dans une poêle sans oublier en beignet.
- J'ai essayé dans la soupe mais il faut en mettre très peu car son goût domine.

Changer vos apéritifs :

Raz le bol des cacahuètes ou gâteaux sous vide invitez les bons légumes craquants à vos apéritifs... Vos amis aussi mais prévoir plus de quantité !!! Idéal pour un repas léger et grignotés une fois le panier de légumes arrivés dans votre cuisine.

Couper en bâtonnets les légumes : carottes, radis noir, chou fleur cru, feuille d'endives (attention les arracher une à une mais ne pas les couper avec un couteau ; la coupure s'oxyde à l'air). Pour les non végétariens on ajoutera du surimi, des tranches de saucisson etc... ..

Présenter des ravieres de sauce : fromage blanc aux herbes, jaunes d'œufs durs + moutarde + un peu d'huile à monter en mayonnaise mais pour diminuer l'apport en graisse, j'ajoute du fromage blanc même avec des faisselles de chèvre.

Chaque convive trempe ses légumes comme des mouillettes dans la sauce. Pour les puristes on prévoira un ravier de sauce par personne mais là prévoir d'inviter aussi les amis à la vaisselle !!!

Recettes

Longe de cerf rouge de Boileau dans les Laurentides, sauce au vin rouge, aux baies de poivre et de genièvre, purée de topinambour



Ingrédients pour 6 personnes

8 gros topinambours pelés (500 g env), 150 g de beurre, sel et poivre au goût, 1,2 kg de longe de cerf rouge de Boileau, 1 c à soupe (15 ml) d'huile de tournesol, 1 échalote émincée, 50 ml de vinaigre balsamique vieux, 200 ml de vin rouge sec, 6 baies de genièvre, 60 ml de baies de poivre rose et vert, 200 ml de fond de gibier ou de veau

Couper les topinambours en petits morceaux, les cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter (c'est très important sinon la purée serait trop liquide), réduire en purée en y incorporant 100 g de beurre ramolli, saler, réserver au chaud

Saler la longe de cerf. Dans un poêlon à fond épais, cuire dans un mélange beurre/huile de tournesol. Saisir quelques minutes seulement de chaque côté, selon la cuisson désirée de la même façon qu'un steak. Retirer du feu et réserver au chaud.

Dans le même poêlon, ajouter l'échalote ; déglacer avec le vinaigre balsamique et le vin rouge, ajouter les baies de genièvre et les baies de poivre. Mouiller avec le fond de veau et laisser réduire de moitié. Incorporer au fouet ce qui reste de beurre, goûter et saler. Dresser le plat et servir chaud sans attendre.

Le chou Rave :

- Cru, râpé en vinaigrette. C'est beaucoup plus facile à râper
- En mettre quelques bouts dans la soupe, le pot au feu, le cous-cous.
- En fricassée, avec carottes, pommes de terre, navets, radis noir mais pour le chou rave il faut le cuire un peu avant.

Euh la fricassée doit être un mot de patois qui correspond à faire revenir à la poêle avec un peu d'huile et beaucoup d'herbes. On en a bien besoin en hiver pour les vitamines. Et les bulbes et racines sont très intéressants en hiver d'après Raymond Dextreit

Le Radis noir :

Cru : En rondelles avec du pain beurré, râpé avec un peu de crème fraîche ou de soja sel et poivre. En filet d'ange pour agrémenter en les tortillant autour de bouchées de surimi.

Cuit : Revenu dans la poêle en « fricassée » ou en morceaux dans la soupe

Le topinambour ou artichaut de Jérusalem

Composition pour 100 g :

Calories : 78 (326kJ)

Protides : 1,9g

Lipides : 0,2g

Glucides : 16g

Cellulose : 1g

Eau : 78g

Minéraux en mg :

Potassium : 300

Calcium : 27

Magnésium : 20

Fer : 0,6

Phosphore : 32

Vitamine en mg : vitamine C de 4 à 7



Le topinambour est énergétique, désinfectant, galactogène.

La composition de ce tubercule bosselé est proche de celle de la pomme de terre.

Son goût rappelle celui de l'artichaut. Comme lui, il contient de l'inuline, précieuse pour les diabétiques, qui peuvent l'utiliser à la place des farineux.

Il est généralement très économique



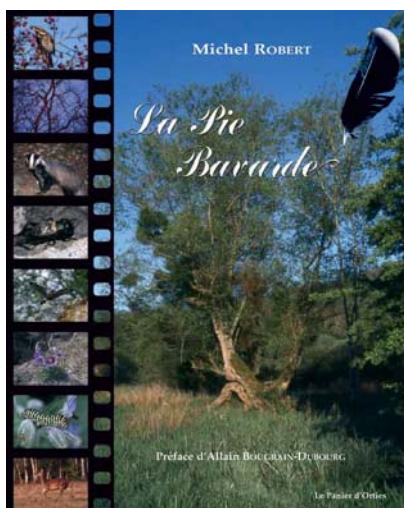
IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

A Dijon, Chasse au trésor à la Toison d'Or : le conte de fée

Du lundi 4 décembre au dimanche 24 décembre, la chasse au trésor s'adressera tout particulièrement aux rêveurs, aux enfants et grands enfants. L'histoire vous fera voyager de la Toison d'or jusqu'à un lieu imaginaire inconnu. Les chasseurs devront se laisser porter tout en restant lucides, car le chemin sera parsemé d'énigmes. Les grands enfants qui réussiront à résoudre ces énigmes et auront la chance d'être tirés au sort seront récompensés en chèques cadeaux

INFOS PRATIQUES :

- Renseignements et règlement du jeu à l'accueil de la Toison d'or
- Retrait des énigmes à l'accueil de la Toison d'Or : du lundi 4 décembre 2006, 12h00, au dimanche 24 décembre, 17h00.
- Clôture du jeu le dimanche 24 décembre à 19h00.



Une journée de dédicace est organisée le samedi après-midi 16 décembre 2006, de 15h à 18h, librairie VOILLOT - 42 Grande Rue - AVALLON.

Michel ROBERT, photographe et écrivain naturaliste, est heureux de vous présenter la sortie de son ouvrage sur la faune et la flore de l'Yonne, préfacé par Allain BOUGRAIN-DUBOURG. Livre agrémenté de belles photos, enrichi de textes avec une pointe d'humour, accessible de sept à soixante-dix-sept ans.

Pour en savoir plus :
<http://la-pie-bavarde.over-blog.com>

A Saint-Ythaire, samedi 16 décembre, Randonnée nocturne et sorties raquettes

L'association «Vouivre en Chemins» propose une randonnée nocturne sur un circuit de 8 km. Ce sera aussi l'occasion de présenter le programme du premier semestre 2007 qui comporte des sorties raquettes.

Cette randonnée nocturne débutera par un rendez-vous à 18 h, place de l'église pour un circuit de 8 km sur les sentiers à travers prairies et bois, pour découvrir les villages de Montagny, Besanceuil, Bonnay qui regorgent de beaux paysages et curiosités. Il est tout de même recommandé de porter de bonnes chaussures. La randonnée suivante sera celle du 18 décembre à Saint-Martin-de-Salencey sur un circuit de 12 km par Sainte-Colombe, Cette sortie marque la fin du programme 2006. Ces randonnées sont également ouvertes à tous.

Le programme 2007 de l'association prévoit de nombreuses activités dont 17 randonnées entre les dimanches et les lundis après-midi.

Deux sorties raquettes sont aussi prévues

Un week-end raquettes est proposé les 20 et 21 janvier

PROCHAINS POTINS DES VARENNES : MARS 2007