



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Edito

Sommaire :

- Edito
- Un paysan à Paris
- Le Mot du Producteur
- La mélisse officinale
- Adoption en janvier 2007 d'une loi sur l'eau et les milieux aquatiques
- Le poireau
- Recettes
- Sorties/loisirs/événements en Bourgogne



Les paniers pour la saison de culture 2006/2007 vont prendre fin.

Nous allons prendre congés de chacun des membres de l'AMAP des Varennes pour quelques semaines. Mais en attendant le soleil du printemps et les nouveaux produits issus de la ferme, nous aurons l'occasion de tous nous retrouver, abonnés et adhérents. En effet, il est d'usage et même plus de se réunir en Assemblée Générale Ordinaire. Vous pouvez donc noter dès maintenant sur votre agenda que vous

*êtes tous cordialement invités à participer à cette réunion le **Samedi 31 mars 2007 à 15h00** à la salle du conseil municipal de Brétigny que la commune met à notre disposition à titre gracieux.*

Ce sera l'occasion de faire le bilan et d'entendre vos questions et remarques.

Cette rencontre sera aussi le moment de renouveler votre adhésion (15 euros).

Nous procéderons également à l'élection d'un nouveau Conseil d'Administration (toutes les candidatures sont les bienvenues).

Enfin, nous terminerons l'après midi autour d'un pot de l'amitié pour lequel chacun d'entre vous peut participer en apportant « boissons et mangeaille » de votre facture.

Le CA vous souhaite un bon repos et espère vous compter parmi nous pour une nouvelle année d'échanges et de bonne humeur.

Gaby.

Un paysan à Paris



Lycée St Erembert à St Germain

Bien que je ne puisse pas m'éloigner très et longtemps de la Ferme des Varennes, je me suis accordé début décembre 2006 une escapade à la capitale où travaillent deux de mes sœurs.

Ce voyage fut riche d'expériences puisqu'un de mes neveux m'avait organisé une rencontre avec sa classe de terminale S. J'ai donc concocté un exposé en accord avec son professeur sur mon projet d'installation paysan, l'agriculture biologique et la mondialisation du point de

vue agricole.

J'ai agréablement été surpris de rencontrer des étudiants attentifs à mon discours et soucieux de l'avenir de leur environnement par leur questionnement. J'apprécie beaucoup ce genre de rencontre et je vais renouveler l'expérience grâce à Annick MASSU dans le Lycée de Brochon où je suis déjà intervenu sur les OGM.

Une deuxième visite était prévue par ma sœur aînée, cadre à l'Association ACR de Conflans Ste Honorine. Cette association s'occupe d'insertions sociales sur le territoire de la commune et gère 4 chantiers d'insertion dont un jardin potager avec distribution de paniers auprès de 120 familles.

Ayant déjà rencontré ce genre d'activités, j'ai été enchanté de visiter un des

sites de culture et de m'entretenir durant deux heures avec le jardinier chef que je remercie. En effet, je n'avais jamais vu un jardin potager aussi propre et efficace surtout avec une main d'œuvre difficile à motiver. Les conseils obtenus lors de cette visite vont me servir pour notre AMAP.

Finalement, même durant mes voyages-loisirs, je ne sors pas vraiment du cadre de mon travail mais ces rencontres sont tellement enrichissantes que cela vaut bien un séjour au ski.



Le Mot du Producteur

Le deuxième contrat de paniers de l'AMAP des Varennes se termine et il faut déjà préparer le suivant. La commission économique s'est réunie afin de faire un bilan et prévoir l'avenir.

Lors de divers échanges avec vous, une idée est régulièrement revenue : réduire le nombre de produits. Facile à dire mais en réalité pour conserver une diversité des paniers, il est très difficile de passer en-dessous de 30 espèces réparties comme suit : 7 espèces racines, 8 espèces feuilles, 1 espèce fleur et 8 espèces fruit auxquels il faut ajouter les aromatiques et les condimentaires au nombre de 10.

Apparemment, les conserves familiales ainsi que le jus de pommes ont eu un franc succès

ces produits seront, je l'espère, disponibles pour le prochain contrat.

A ce sujet, le prochain partenariat couvrira une année complète de cultures (de mai 2007 à février 2008). Je souhaite reprendre 20 abonnés par semaine (12 petits paniers et 8 gros paniers). Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Enfin, un grand merci à tous pour votre fidélité et vos encouragements. Je vous dis à très bientôt en sachant que la Ferme des Varennes reste ouverte durant ces quelques semaines sans livraisons et qu'il y aura du travail de plantation et autres travaux. Tous les coups de mains sont acceptés.

Gaby

LA MELISSE OFFICINALE



La mélisse pousse souvent au milieu de plantes folles, à proximité des lieux habités. Son agréable arôme de citron lui a valu d'être appelée aussi citronnelle. Utile et décorative, elle a sa place dans un jardin bien organisé ; cultivez-la de préférence en bordure, afin qu'on puisse la caresser et qu'elle libère toutes ses senteurs. Son nom –qui signifie « abeille » en grec– rappelle qu'elle attire et retient cet insecte, une propriété qui avait son prix quand le miel valait de l'or chez les marchands. Au Moyen Age, on jonchait les sols en pierre des châteaux de brassées de mélisse autant pour son odeur que pour éloigner les insectes.

Plus tard, la mélisse soigne, protège, allonge la durée de la vie et s'acquiert une réputation miraculeuse. Mais c'est au XVIIème siècle que cette plante originaire d'Asie triomphe quand les carmes de la rue de Vaugirard à Paris fabriquent la première fois leur fameuse eau de mélisse ou eau des carmes.

Traitement à la mélisse

Le jus frais de la mélisse constitue un traitement efficace pour soigner les piqûres d'insectes, les écorchures et les coupures, si on l'applique directement sur la peau. Il réduit l'inflammation et calme la douleur grâce à ses propriétés antiseptiques, analgésiques et adoucissantes.

Préparation du traitement

Ingrédients : 50g de feuilles et de tiges de mélisse fraîche, eau
Mortier et pilon, torchon, bol, flacon, entonnoir

1/ Choisir les tiges et les feuilles de mélisse les plus tendres parce que ce sont elles qui contiennent le plus de jus.

2/ Mettre la mélisse dans un mortier et verser dessus 2 cuillères à soupe d'eau froide. Laisser tremper pendant une

heure pour qu'elle se ramollisse.

3/ Ecraser la mélisse au pilon pour obtenir la plus grande quantité de jus possible et remuer pour qu'il se mélange bien avec l'eau

4/ Transvaser le liquide obtenu dans un bol, en le filtrant à travers un torchon propre et sec.

5/ Rassembler les débris de feuilles et de tiges au centre du torchon et le presser afin de récupérer le maximum de jus.

6/ Introduire les feuilles dans un petit flacon, puis y verser le jus de mélisse à l'aide d'un entonnoir.

7/ Appliquer la préparation en humectant une compresse stérilisée ou un morceau de coton et tamponner délicatement les piqûres ou les écorchures.

Utilisation en cosmétique : la mélisse s'utilise en infusion comme lotion pour le rinçage des cheveux. Elle parfume aussi agréablement l'eau du bain.

Utilisation en culinaire : fraîches, les feuilles de mélisse hâchées aromatisent salades et soupes qu'elles rendent plus digestes. Aux Pays Bas et en Belgique, on les utilise dans les marinades de harengs et d'anguilles. En été, vous composerez de délicieuses boissons rafraîchissantes à base de mélisse, de menthe et de jus d'orange. Et, en infusion glacée, la mélisse vaut bien le thé.

Utilisation médicinale : antidépressive, antispasmodique, stimulante, la mélisse aide à soigner la migraine et à apaiser les personnes trop nerveuses. En outre, elle agit sur les maladies de l'enfant, et préviendrait les bronchites du bas âge. L'huile de mélisse, utilisée en baume, réduit les boutons de fièvre.



Adoption de la loi sur l'eau et les milieux aquatiques, en janvier 2007

L'article premier a inscrit le **droit à l'eau pour tous** dans la loi, **dans la continuité de l'action internationale de la France dans ce domaine**. Ce texte comporte d'ailleurs plusieurs dispositions favorisant l'accès au service d'eau : la part fixe de la facture d'eau est encadrée, les dépôts de garantie, les cautions solidaires (le remboursement des dépôts de garantie interviendra dans les 3 ans) et les coupures d'eau aux abonnés ayant bénéficié d'un appui au paiement des factures par le fonds de solidarité pour le logement (FSL) sont interdites et la pose de compteurs individuels dans les logements collectifs neufs est obligatoire. Un crédit d'impôts a été voté pour privilégier la récupération des eaux pluviales par les particuliers. Pour améliorer l'information de l'acquéreur, un diagnostic des installations d'assainissement non collectif lors de la vente d'un immeuble d'habitation non raccordé au réseau public de collecte des eaux usées sera rendu obligatoire.

La loi permet la reconquête de la qualité écologique des

LE POIREAU

originaire du Proche-Orient, famille des liliacées, genre *allium porrum*...



"L'asperges du pauvre", plante bisannuelle potagère, aux longues feuilles vertes persistantes, née d'une variété d'ail.

Recettes

Cuisine du Val de Loire Nems de poireaux primeurs

Temps total: 30 minutes
Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes
Coût: économique
Difficulté: très facile

Ingrédients pour 10 nems :

Poireaux primeurs
150 g fromage de chèvre frais
Graines de sésame
100 g de germes d'alfalfa
sel, poivre

. Ouvrir le poireau primeur en deux dans le sens de la longueur.

Utilisé en cuisine comme légume, toujours cuit, consommé chaud ou froid.

Adoucissant, apéritif, résolutif, laxatif, anti-arthritique, anti-septique, diurétique, tonique.

Le poireau est peu calorique, digeste. C'est un aliment très intéressant pour le régime hypocalorique ou hyposodé. Il est indiqué en cas de cystite, lithiase et autres affections urinaires.

Consommer intégralement le poireau : le vert du poireau est particulièrement riche en vitamine C et en provitamine A. Riche en pectine, le poireau

. Éliminer les extrémités. Séparer les feuilles et les faire blanchir 4-5 minutes

. Les égoutter avant de les garnir d'un mélange de chèvre frais, graines de sésame, et germes d'alfalfa.

. Rouler les feuilles de poireaux et maintenir avec un pique en bois.

Servir très frais accompagnés d'une sauce soja.

Comme nous recevons de bons légumes



cours d'eau. Les milieux aquatiques seront entretenus en utilisant des techniques douces dans le cadre de plan de gestion pluriannuels, et les continuités écologiques seront assurées tant pour les migrations des espèces amphihalines, que pour le transit sédimentaire. La loi impose également que le débit minimum imposé au droit des ouvrages hydrauliques et leur mode de gestion soit modifié d'ici fin 2013 pour être compatible avec les besoins écologiques atténuer les effets des éclusées. Elle donne les outils juridiques pour protéger les frayères, et précise les modalités de délimitation des eaux libres et des eaux closes.

La loi simplifie et renforce la police de l'eau, la rendant ainsi plus efficace. Elle unifie les outils issus de la législation sur la pêche et de la législation sur l'eau, de façon à ce que les rivières soient traitées par un corpus réglementaire unique, en complément de l'ordonnance de simplification administrative du 18 juillet 2005 qu'elle ratifie

Enfin, la loi réforme l'organisation de la pêche en eau douce

Elle modernise l'organisation de cette activité et responsabilise les pêcheurs amateurs et professionnels.

Voir le dossier complet sur : - pressecab@ecologie.gouv.fr



peut contribuer à l'abaissement du taux de cholestérol et à la prévention de l'artériosclérose.

Il peut entraîner des flatulences.

Beauté: Rincer les cheveux bruns avec une décoction faite de 3 poireaux cuits dans un litre d'eau.

Remèdes d'autrefois, le poireau cuit et le bouillon sont laxatifs et diurétiques. On utilisait un sirop de poireaux contre la toux, la coqueluche et l'enrouement.

tout frais, et que le printemps approche avec ces bons légumes craquants, je m'empresse de vous donner une recette de potage aux fanes de radis afin d'écluser ces belles feuilles. Cette recette convient aussi avec des feuilles de salade, du persil, du cresson. Par contre avec des épinards et salade je n'ai jamais essayé.

Pour une botte de fanes, on obtient un petit potage pour quatre assiettes de soupe qui a le mérite de ne pas demander trop de préparations.

Couper un peu de la tige des fanes, les laver puis les mettre à suer dans une casserole à fond épais sans nécessité de beurre. Pendant ce temps, éplucher 2 à 3 pommes de terre moyenne (suivant l'épaisseur désirée du potage). Surveiller bien la cuisson des fanes de radis, dès qu'elles se colorent et se racornissent ajouter un litre d'eau et une tablette de bouillon de légumes sans oublier les pommes de terre. Le potage est prêt à être mouliné dès que les pommes de terre sont cuites. On peut servir ce potage avec une liaison à l'oeuf, et avec le blanc d'oeuf coagulé et quelques rondelles de radis en décoration pour ceux qui aiment allier le craquant, ce qui est obligatoire pour le potage au cresson.

Claudine DROYER



IDEES DE SORTIES—LOISIRS/ EVENEMENTS en Bourgogne

17 Mars 2007 – Manifestation contre les EPR à LYON à 14h00 : départ du bus vers 9h00 – pour tout renseignement, contacter Gaby

29 Mars 2007 – Conférence OGM par Jacques TESTART à ENSAD Dijon : **sujet : les technosciences et la démocratie**

31 Mars 2007 – Assemblée Générale AMAP des Varennes à Brétigny – 15h00 : vous êtes les bienvenus

A Dijon :

Le Printemps du cinéma

12/03/2007 - 19/03/2007

Creativa - Salon Européen des Loisirs Créatifs

01/03 - 01/10

Festival Art Danse

10/03/2007 - 02/04/2007

Le Printemps des Poètes

05/03/2007 - 18/03/2007

PROCHAINS POTINS : JUIN 2007