



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES



Le Mot de la Présidente

Bonjour à tous,

Voici notre dernier numéro de l'année 2007. Nous souhaitons qu'il exprime toute notre joie et notre détermination à poursuivre ce compagnonnage pour une meilleure gestion de notre bonne terre.

Merci à Gaby pour ces paniers ; nous attendrons avec curiosité et impatience de bons produits d'hiver jusqu'à la fin du contrat. Bravo pour ses travaux de restauration de la salle de distribution !

Merci à Isabelle d'avoir ouvert un site internet pour notre Amap : amap.varennes.free.fr.

Je vous souhaite au nom du CA une belle et bonne fin d'année.

Anne Béatrice SCHERRER

Soutien à JANADESH en Inde



Au cours du voyage de trois semaines en Inde que j'ai effectué en octobre avec l'Association Peuples Soli-

daires, nous avons participé pendant 6 jours à la marche non violente des paysans indiens qui demandaient un juste accès aux terres dont ils sont spoliés depuis des années par les multinationales et les autorités locales corrompues, les contraignant à la famine.

J'ai porté les banderoles avec vos signatures sur les « pieds » symbolisant votre soutien. Les paysans en général se montraient heureux de ce soutien étranger même si celui-ci était réduit (200 personnes étrangères sur 20000 marcheurs).

La marche en elle-même durait un mois (du 2 octobre au 29 octobre 2007) ; les marcheurs reliaient Gwalior à New Dehli sur 350 kms d'autoroute.

Sommaire :

- Le Mot de la Présidente
- Soutien à Janadesh
- Quelles huiles choisir ?
- Le Mot du Producteur
- Le Grenelle de l'Environnement : les OGM
- Le Potiron
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne

On a observé leur remarquable organisation matérielle. Mais les conditions de marche étaient réellement éprouvantes : le rythme de 1 à 2 km/h, 8h sur la route chaque jour, la chaleur 35 à 40° dès 10 h du matin, le bruit : circulation à double sens sur la moitié d'autoroute restée ouverte à la circulation. L'état de santé d'une majorité de personnes étaient assez précaire ; beaucoup de malnutrition, de problèmes pulmonaires, tuberculoses. On sentait que ces personnes n'avaient rien à perdre. Hélas, on a dénombré 2 morts par épuisement, un par infarctus, trois dans un accident où un poids lourd a quitté sa voie et percuté les marcheurs. Tous les âges étaient représentés ; jeunes dynamiques et vieillards, femmes et hommes à parité, des enfants d'âge scolaire, des nourrissons au sein. Un quart marchait pieds nus. La détermination de ces hommes et de ces fem-

mes était extraordinaire. Le charisme de Rajagopal, le leader du mouvement nous a frappés ; il émane de lui une immense bienveillance, une joie et une paix véritables ; on comprend que sa personnalité ait pu impulser une puissance et une non violence de fait au mouvement, comme Gandhi avait pu le faire en son temps.

Plusieurs membres de notre association ont réalisé des interviews de paysans et de paysannes qui ont donné leur témoignage et un petit film sera bientôt disponible.

La marche s'est terminée par une victoire que les participants ont salué dans la liesse ; une commission gouvernementale de 8 membres a été créée à laquelle assistera la présidente de la Gandhi Fondation (partenai-

re de Ekta Parishad) des meures ont été promises pour accélérer les procédures de justice. En tout état de cause, il convient de rester vigilant et Ekta Parishad n'a pas terminé sa lutte.

Je veux exprimer combien ce voyage aura été bouleversant pour moi. Le choc avec la misère, les injustices créées par le système des castes, la pollution de l'air et les immondices omniprésents fut intense. J'ai mis du temps à me remettre sur tous les plans mais je reste heureuse de cette expérience.

C'est avec joie que j'ai retrouvé « notre riche pays » et ce beau terroir de Bourgogne dont Gaby nous fait apprécier la richesse grâce à son travail.

Le Mot du Producteur

2007 s'achève et peu de temps après se terminera aussi le troisième contrat de partenariat entre vous, abonnés et moi, paysan. J'espère que votre première participation pour certains d'entre vous aura satisfait vos attentes.

De mon côté, l'année 2007 restera une année difficile à tout point de vue. Les conditions climatiques ont rarement été favorables aux moments clés pour les cultures maraîchères. En plus beaucoup de nuisibles se sont développés et multipliés au cours de l'année et sur différentes espèces. J'ai fait de mon mieux pour obtenir les meilleurs résultats, mais la paysannerie est loin d'être une science exacte. Les techniques ayant pourtant fait leurs preuves ne sont pas toujours un gage de réussite.

Pour autant, je pense pouvoir honorer notre contrat jusqu'au bout. Je ne vous cache pas que pour le mois de février les paniers seront certainement plus petits. Je compte discuter avec le CA la possibilité d'acheter d'autres produits d'origine bio pour terminer tant bien que mal cette campagne. En tout cas, je remercie fortement mon ami Gérard qui m'a fourni une partie des prunes que vous avez consommées en frais et en

conserves. Je remercie aussi vivement Annick Massu qui m'a fait don de ses mirabelles et de ses pommes.

Je vais continuer les travaux d'aménagement du relais des Varennes afin de pouvoir toujours mieux vous accueillir dans un lieu convivial et agréable. Je compte aussi élargir la gamme de produits achetés en nombre afin de réaliser une économie d'échelle et obtenir de bons produits à un coût abordable pour la majorité d'entre vous. J'ai trouvé un apiculteur bio pour me fournir dans un premier temps 10 kilos de miel toutes fleurs. Je vais aussi vous proposer des conserves de charcuterie de porc en provenance de la Ferme de Levée que gère mon ami Jacques Volatier.

Pour terminer, je vous souhaite à tous ainsi qu'à vos familles d'agréable fêtes de fin d'années.

J'espère retrouver une majorité d'entre vous pour un nouveau voyage au pays des produits frais et bonne qualité gustative et nutritionnelles.

Gaby



Quelles huiles choisir ?

Les lipides, puisque c'est leur nom biochimique, sont **fondamentaux** pour l'organisme ; ils assurent **l'absorption des vitamines** liposolubles (A, D, E, K), des phytonutriments et des minéraux. Ils jouent un rôle important pour la **production hormonale, la peau, le stockage adéquat d'énergie, la coagulation sanguine, la construction des cellules ...** Ils permettent aussi de ressentir la satiété (d'où la sensation d'avoir toujours faim quand on suit un régime pauvre en graisses !)

Les lipides sont constitués à 90% d'acides gras. Selon leur composition biochimique, les acides gras, dont il existe une grande variété, ne sont pas assimilés de la même façon par l'organisme : certains ont besoin d'enzymes pour être transformés, d'autres sont immédiatement absorbés. C'est ce qui explique qu'il faille varier son alimentation et aussi les huiles que l'on choisit, à la fois pour trouver ces différents acides gras, mais aussi les éventuels éléments enzymatiques indispensables pour en retirer tous les bénéfices. Pour connaître les effets d'un corps gras sur l'organisme, il

faut en connaître la composition. On distingue **trois grandes familles d'acides gras** : les acides **saturés (AGS)**, les acides gras **mono-insaturés (AGMI)** et les acides gras **poly-insaturés (AGPI)**.

Les acides gras saturés se trouvent essentiellement dans les graisses d'origine animale (lait, beurre, viande) mais aussi dans l'huile de palme. On en trouve en moindre proportion dans la plupart des huiles végétales. Ils sont riches en cholestérol, d'où leur mise à l'index dans la diététique commune actuelle, qui les rend responsables des maladies cardiovasculaires. Ils sont néanmoins indispensables puisqu'ils sont le constituant de base de certaines de nos cellules (à 80% pour celles du cerveau, à 100% pour celles des poumons !). Ce sont des graisses très stables qui peuvent se conserver facilement. L'huile de palme par exemple ne rancit pas et peut être chauffée jusqu'à 240°C.

Les acides gras mono-insaturés : le plus courant est l'acide oléique, que l'on trouve surtout dans l'huile d'olive mais aussi dans celles de colza, d'arachide ou de noisette. Ils abaissent le cholestérol total et le mauvais cholestérol. Ce sont des graisses stables qui se conservent très facilement.

Les acides gras poly-insaturés (on les appelle aussi vitamine F). Ils jouent un rôle prépondérant dans le système cellulaire et notamment la fluidité des membranes. Ils en-

trent dans la composition du tissu nerveux, de la rétine, favorisent la cicatrisation, le métabolisme des hormones, la coagulation du sang ... ils sont essentiellement d'origine végétale. On les trouve notamment dans l'huile de tournesol, de colza, de carthame, de soja, de noix ... Ils sont très fragiles, ne supportent pas d'être chauffés et s'oxydent facilement à l'air. Ils deviennent **alors toxiques**.

On distingue deux grandes lignées d'AGPI :
 . L'acide linoléique et ceux qui résultent de son métabolisme, on les appelle les **omega 6**
 . L'acide alpha-linolénique et ses métabolites, qui constituent les **omega 3**. Ils sont appelés acides gras essentiels, parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, et doivent absolument être apportés par l'alimentation.

Source : Dossier rédigé par
 Véronique BOURFE-RIVIERE, paru dans
 Consom'action n° 21

Le prochain numéro présentera les huiles biologiques



Le programme OGM a permis de prendre les mesures suivantes :

. **Renforcement des connaissances et de la recherche sur les OGM et les biotechnologies** c'est-à-dire renforcer les disciplines suivantes : ecotoxicologie, toxicologie, écologie, épidémiologie, agronomie, écologie microbienne, économie agricole .. en assurant sur plusieurs années le financement nécessaire à la formation et la consolidation des équipes avec la création d'un conseil des porteurs d'enjeux auprès du Ministre de la Recherche.

. **Organisation d'un « Sommet international ou européen du gène »** en consolidant une politique nationale de connaissance et de préservation de la diversité génétique.

Composé presque exclusivement d'eau (plus de 92 %), le potiron n'est, par conséquent, ni très énergétique, ni très calorique (20 kcal pour 100 g), mais s'avère par contre très efficace dans la prévention de calculs rénaux. **Riche en potassium** (323 mg pour 100 g), il est excellent pour la régulation de la pression artérielle et la transmission de l'influx nerveux au cerveau, ce qui en fait un allié idéal contre l'hypertension. De par sa **faible teneur en sodium**, il convient parfaitement aux régimes sans sel, sa consommation participant, entre autres, à un bon fonctionnement intestinal et à la diminution du risque de certains cancers. Par ailleurs, grâce une chair **riche en vitamine A**, le potiron bénéficie en plus de propriétés antioxydantes reconnues. Il suffit en effet d'une portion de 200 g pour couvrir l'ensemble des besoins quotidiens de l'homme en vitamine A



Recettes

Strudel au chou, compote d'oignons

Mettez tous les ingrédients de la pâte dans un saladier et pétrissez jusqu'à obtenir une consistance souple.

Mettez au frais 1 h env.

Coupez les côtes épaisses du chou, coupez les feuilles en fines lanières et étuver au beurre. Ajoutez les lamelles de [jambon cru](#), le bouillon et les [épices](#). Braiser le tout à couvert 15 mn env. Egouttez et laissez refroidir.

Abaissez la pâte en 1 rectangle sur un [linge](#) de cuisine fariné et étirez-la le plus finement possible (de 40 à 50 cm env). Badigeonnez de beurre fondu.

Répartissez le chou sur l'abaisse de pâte en laissant le tiers supérieur libre. Rabattez les côtés. Roulez le strudel et déposez, soudure dirigée vers le bas, sur une plaque chemisée de [papier sulfurisé](#).

Mettez à [cuire](#) au milieu du [four](#) préchauffé à 200°C 15 à 20 mn.

Durant la [cuisson](#), badigeonnez de beurre fondu.

Compote : étuvez à [petit](#) feu les oignons avec le miel, le [vin rouge](#), le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement avec le vinaigre.

Sortez les strudels du four, coupez en tranches, dressez sur des [assiettes](#) avec la compote d'oignon et garnissez de thym.



. **Mise en place d'une Haute Autorité sur les biotechnologies**, autorité indépendante qui se substituera aux commissions existantes qui pourra :

- s'autosaisir ou être saisie par les citoyens,
- Adopter des avis transparents, publics et multidisciplinaires sur chaque OGM végétal et animal, sans se substituer à l'échelon politique de la décision,
- Couvrir par ces avis la mise en culture, l'importation, la consommation animale ou humaine, par l'évaluation, dans la durée, des impacts environnementaux, sanitaires et socio-économiques, selon les critères du développement durable.

Le potiron



Plante potagère de la famille des cucurbitacées, le potiron, de son nom scientifique, *Cucurbitaceae Cucurbita Maxima*, est une courge ronde et côtelée, à la chair le plus souvent orangée, dont certaines variétés peuvent peser **jusqu'à 100 kilos**. Communément appelé citrouille, le potiron s'en distingue toutefois par une chair plus subtile et sucrée, la citrouille étant exclusivement destinée à nourrir le bétail.

Originaire d'Amérique centrale, le potiron s'est implanté en Europe dès le **XVI^{ème} siècle**. En plus de son apport nutritionnel important, le potiron était souvent utilisé dans la confection de gourdes ou encore de récipients et d'ustensiles de cuisine (bol, louche). Ce recyclage pratique en faisait par conséquent un aliment très recherché. Si aujourd'hui on l'utilise avant tout pour ses propriétés gustatives, le potiron sert aussi d'élément de décoration indispensable à la fête d'**Halloween** (31 octobre).

Tagine d'agneau et de potiron au miel

1 kg épaule d'agneau

1 c à café de chaque épice : cumin, coriandre, gingembre, paprika, curcuma (facultatif) 1/2 c à café de cannelle, 2 pincées de safran

4 c. à soupe d'huile de tournesol

4 oignons

1 kg de potiron

40 gr de beurre

3 c à soupe de miel

1 bouquet de coriandre fraîche

sel et poivre

Garniture : 200gr de semoule à couscous et 1 poignée de fèves fraîches ou congelées

Couper la viande en cube

Mélanger les épices dans un récipient avec le sel

Dans une poêle, chauffez 2 c à soupe d'huile de tournesol et faites y revenir les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Transférer la viande dans une cocotte allant au four (ou plat à tagine).

Eplucher et émincer les oignons.

Faire revenir les oignons dans la poêle où il y avait la viande avec de l'huile de tournesol.

Eplucher le potiron et couper le tranche de 2 cm d'épaisseur.

Jeter les oignons dorés dans la cocotte puis ajouter deux verres d'eau. Placer la cocotte au four à 150° pendant une heure.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans la poêle et y faire dorer le potiron sur les deux côtés. Napper avec le miel.

Poser le potiron sur la viande dans la cocotte et poursuivre la cuisson au four 1/2 heure, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant ce temps, préparer la graine de couscous selon les instructions de l'emballage.

Eplucher les fèves et les faire blanchir 5 min dans de l'eau bouillante avant d'en retirer la deuxième peau. Servir le tagine parsemée de coriandre, accompagnée de la graine de couscous et des fèves.

Ingrédients : 4 pers

Pâte

175 [gr](#) de farine

0,5 [dl](#) d'eau

1 oeuf

2 cuil à soupe d'huile de colza

1 pincée de sel

500 gr de chou vert [frisé](#)

100 gr de jambon [cru](#),

coupé en fines lamelles

1 dl de bouillon

Sel - poivre - un peu de cumin

1 cuil à [café](#) de thym effeuillé

[Beurre](#) pour étuver

Beurre fondu pour badigeonner

Compote d'oignon

2 gros oignons rouges en julienne

2 cuil à soupe de [miel](#)

1 dl de [vin](#) rouge, Sel - poivre

2 cuil à soupe de vinaigre de cidre

Thym pour la déco



IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

Jusqu'au 31 décembre 2007: Spectacle d'Astronomie « Planètes à l'horizon » à DIJON : spectacle sous la voûte obscure du Planétarium Hubert Curien de la Ville de Dijon, destiné aux jeunes (à partir de 7 ans) qui décrit les folles aventures de deux extraterrestres Kouak et Sissuit. Ce spectacle est diffusé en alternance avec « Regard vers le Cosmos » - Programme disponible à l'accueil du Planétarium ou par téléphone au 03 80 48 82 00.

Jusqu'au 9 décembre 2007 : « Eclats de couleurs : pierres et vins de légende » au Jardin des Sciences de la Ville de Dijon présente une exposition de prestige, mettant à l'honneur vins de légende et pierres précieuses. De 9h à 12h et de 14h à 18h, le samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 19h. Pour plus d'informations, voir : <http://dijon.fr>

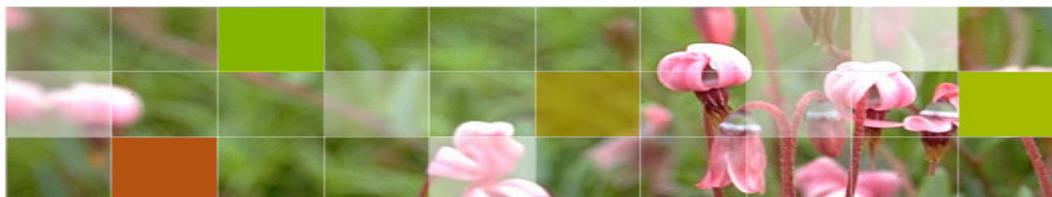
Du 1er au 15 décembre 2007 : « Ateliers d'arts plastiques spécial Noël » début de séance à 15h les samedis 1er, 8 et 15 décembre. Accompagnés d'une plasticienne et d'une conférencière, les enfants partent d'abord à la découverte du musée afin de trouver une source d'inspiration. Ensuite, papier, ciseaux, crayons et autres matériaux variés sont à leur disposition pour servir leur imagination et pour inventer des décorations traditionnelles ou bien parfaitement étonnantes ! E-mail : jbarnabe@ville-dijon.fr—site internet : <http://www.dijon.fr>

Du 1er au 24 décembre 2007 : Marché de Noël à Dijon le lundi de 12h à 20h et du mardi au vendredi de 10h à 20h avec une nocturne jusqu'à 21h le 21.12.2007, Place de la libération, Place Darcy.

Jusqu'au 27 juin 2008 : Randonnée Roller gratuite tous les vendredis soir à 20h45 Place Darcy. Site internet : <http://www.dijonroller.com>.

27 mars 2008 : le Collectif Actions Citoyennes OGM 21 organise une conférence avec Christian VELOT au Lycée Agricole de Quétigny.

**JOYEUX NOEL
ET
BONNES FETES DE FIN D'ANNEE
A
TOUS LES AMAPIENS,
ABONNES ET ADHERENTS**



PROCHAINS POTINS : FEVRIER 2008