# COÂ DE NEUF

## *Décembre 2022*

**ÉDITO**

Nous souhaitons tous un monde meilleur !

C'est ce que la philosophie de l'AMAP peut apporter dans notre quotidien.

Au début de leur création, les AMAP ont suscité un espoir de vivre autrement, de l'enthousiasme et l'engagement des adhérents.

L'AMAP est un monde de résistance, face aux productions de masse, à la grande distribution, à l'élevage intensif, aux pesticides. C'est un encouragement à l'autonomie, en développant la production locale.

Mais c'est aussi, la promotion d'une vie nouvelle pour les petits producteurs locaux, qui comptent sur les Amapiens, grâce à la solidarité fondée sur l'achat de paniers payés quelles que soient les récoltes.

Grâce aux AMAP, nous pouvons dire que l'amorce d'un monde nouveau est possible. Alors, continuons à nous investir dans la vie de l'AMAP, par notre présence aux réunions de comité, aux AG, aux pots. Ne nous habituons pas, ne baissons pas la garde, ne devenons pas seulement des consommateurs de paniers bio.

**L'AMAP, c'est plus qu'un panier !!!**

http://www.crapaudsonneur.lautre.net/presentation/

## DES NOUVELLES DE NOS PAYSANS

+ ***Légumes : EARL La Core Fix Houillon***

La production est bonne, la choucroute est en préparation.

Fix nous a fait part de l'inflation extraordinaire de ses charges. Le coût du panier va donc être revu à la hausse. ***On propose une AG extraordinaire « inflation AMAP » le 11/1/23 à 20h pour évoquer l'augmentation des tarifs. Les producteurs sont conviés.***

+ ***Pain : UN PAIN DE CÔTÉ***

Jocelyn prend sa retraite mais va pouvoir s'adonner à sa passion pour les abeilles.

La boulangerie Un pain de Côté se transforme en boulangerie-pâtisserie.

Arthur, diplômé, a très envie de vous concocter des bonnes pâtisseries bio.

Maryse, Vincent, Pierre, Arthur

+ ***Oeufs-Volailles : La FERME d'ANNE***

Anne Ney a encore subi des vols de poules ce qui a entraîné une baisse de production d'œufs. Depuis 2 livraisons, la livraison des œufs est complète. Anne a pu acheter un nouveau lot de poules pour compenser les poules volées. Mais elle ne pourra pas rattraper les œufs comme elle le pensait. Toutefois dans notre système AMAP, la solidarité avec le producteur est prévue.

+ ***Chèvre : La FERME DU P'TIT BAN HOUÉ***

*Paul Leclerc* La dernière livraison de fromage a eu lieu le 9 novembre. La saison avait démarré le 30 mars, soit 15j après la date initialement envisagée (eh oui, c'est pas facile d'anticiper avec précision la date de démarrage de la production). Les conditions climatiques ont fait craindre à Paul de ne pas pouvoir assurer toutes les dates du contrat, mais finalement tout est rentré dans l'ordre, et il a pu assurer les 17 livraisons prévues.

Les 36 AMApiens fromage de cette année vont prochainement être destinataire d'un sondage, dans lequel ils pourront faire remonter leurs avis et remarques éventuelles.

**Message de Paul :** Normalement, les chaleurs des chèvres débutent aux alentours de début septembre, sauf que cette année, j'ai bien 3 semaines dans la vue plutôt 20-25 septembre. Cela décale du coup la fin de saison 2022, et cela va décaler la saison 2023.. Normalement les chèvres sont taries vers fin novembre, mais là je vais m'arrêter vers le 15-20 décembre, cette note positive redore un peu cette année  pas terrible.

Les chèvres ne sortent plus, sauf les quelques journées où il a fait beau, mais là ce vent froid et humide, très peu pour elles ! Les ventres s'arrondissent bien pour la plupart, quelques-unes ont avortées courant novembre, j'espère que le bouc aura refait son travail..

+ ***Viande : LA FERME DU PORC QUI DORE*** **de Sonia Rigot**

Lors de la dernière livraison de viande, je vous ai annoncé des colis de porc et nous avons eu du bœuf - la livraison de Porc est décalée au mois de Janvier. L'explication est simple, cet été il a fait très très chaud et comme nous les porcs souffrent de la chaleur intense. Ils ont perdu l'appétit et ne voulaient plus manger de céréales! Le seul aliment qu'ils acceptaient était de la courgette !! mais bon ce n'est pas avec de la courgette qu'on fabrique du bon gras !! et donc ils n'ont pas assez grossi pour nos futurs jambons et rôtis.

Cet automne tout est rentré dans l'ordre…..OUF!!!

# LES DATES À RETENIR

**- Sondage renouvellement des contrats pour 2023 :**

***https://webapps.iut-orsay.fr/framadate/OetwWCdfkF3GDwcr***

**- mercredis 14 et 21 décembre 2022 : Amapéros et découvertes des petits nouveaux champignons et miel!**

Deux *amapéros* cette année pour vous permettre de profiter de la convivialité de notre AMAP ! Le 14 et le 21 décembre, pendant la distribution, venez partager l'apéro en apportant quelques grignotages. Les boissons sont offertes.

- **> le 14 : découverte des champignons !** Un panier de pleurotes de 320g à 4,50 € l'unité, prévoyez de la monnaie!
- **> le 21 : découverte du miel et pain d'épices!** Présentation, dégustation et discussions avec Jocelyn Norre de « La Ruchers de la Petite Suisse Lorraine »

**- mercredi 28 décembre 2022 : la MJC est fermée. Il n'y aura pas de livraison.**

**- mercredi 4 janvier 2023** : **découverte et dégustation de la Bière LA GRENAILLE**

… Pour ceux qui ne connaissent pas encore la Bière LA GRENAILLE de Julien, le brasseur de Rosières aux Salines en prévision de la création d'un Amap Bière -Cf article "Les petits nouveaux de 2023!"

**- mercredi 11 janvier 2023 à 20h: AG extraordinaire « Inflation »**

**Pour comprendre les problèmes de nos paysans et, surtout, les soutenir, plus que jamais.**

**- Samedi 4 février 2023 de 18h à 20h : signatures des nouveaux contrats !**

/!\ Les signatures de contrats n'auront lieu que ce jour-là. Nous sommes tous bénévoles et le boulot de début de saison est très chronophage… D'ailleurs, c'est le moment de renouveler le comité, venez nous rejoindre !

**- Samedi 4 février 2023 à 20h : AG "traditionnelle"**

Notre traditionnelle AG pour discuter à bâtons rompus avec nos paysans et évoquer la nouvelle saison. Cette AG est très importante car notre engagement citoyen prendra tout son sens auprès de nos paysans qui ont plus que jamais besoin de notre soutien pour affronter l'inflation et la hausse de l'énergie qu'ils subissent sur leurs terres ou dans leurs fermes. Venez nombreux!

**LES PETITS NOUVEAUX POUR 2023!**

**Nous prévoyons d'ajouter des produits dans notre AMAP pour la saison 2023-2024**

+ **AMAP Bière:**

Nous souhaitons créer une AMAP Bière ! Nous proposons la brasserie coopérative Grenaille, située à Rosières-aux-Salines. La brasserie est labellisée Nature et Progrès et fabrique 6 bières différentes ainsi que des éditions limitées et saisonnières. Le brasseur, Julien Gunther, vous fera découvrir une partie de sa production **le mercredi 4 janvier ! Réservez la date :)**

**+ CHAMPIGNONS:**

Les producteurs de champignons Cédric et François, cultivent leurs produits dans les caves des anciennes brasseries de Maxéville. Les cultures se font toute l'année, avec un arrêt du 15 juillet au 15 août.
Il y a 2 variétés essentielles, les pleurotes et les shiitakes.
-> Les pleurotes, existent en 2 variétés de chocolat et les citrons, qui sont moins cultivées en hiver car elles demandent plus de chaleur.
-> Les shiitakes sont plus fragiles et demandent plus de soin, et ils sont donc un peu plus chers.
Les champignons sont proposés par unité.
Un sachet coûte 4,50€ pour 320g de pleurotes ou 280g de shiitakes.

- **> Rendez-vous "découverte" le mercredi 14 décembre avec vente de sachets dégustation!**

+ **MIEL et PAINS d'ÉPICES: Les Ruchers de la Petite Suisse Lorraine de Jocelyn Norre**

Une dégustation, discussion et découverte est organisée le mercredi 21 décembre par le producteur Jocelyn Norre qui vient de Dieulouard et qui était boulanger chez Un Pain de Côté avant sa retraite. Si souhait, des contrats découverte pourront être signés en vue d'une distribution en janvier. Une éventuelle intégration de cette nouvelle AMAP fera l'objet d'une délibération lors de l'assemblée générale du 4 février 2023.

- **> Rendez-vous dégustation et discussion le mercredi 21 décembre 2022!**

**LÉGUMES DU MOMENT ET RECETTES**

## Tarte à la courge

Ingrédients : 1 pâte brisée / 1 morceau de courge / Fromage au choix : Chèvre, Morbier / Du lard coupé en lardons (facultatif) / Poivre, Sel / Œuf / Crème

- *Découpez la courge en petits carrés, les cuire dans l'eau une quinzaine de minutes,*
- *Faites revenir les lardons à la poêle,*
- *Disposez la pâte dans un plat à tarte, la piquer avec une fourchette,*
- *Disposer dessus les cubes de courge, les lardons, le fromage. Faire une migaine avec les œufs et la crème, saler et poivrer l'ensemble. Au four environ 35 min à 220 °*

## Coup de projecteur sur le Céleri

Un légume d'hiver de la famille des Apiacées, originaire du bassin méditerranéen. Il est très riche en vitamines A et C, très peu calorique, et bon antioxydant. Cru, il apporte davantage de potassium et permet d'éliminer les toxines (donc légèrement diurétique). On peut le cuire 10 mn à l'eau bouillante, et faire une purée en y ajoutant de la pomme de terre, ou encore le faire en gratin.

## Céleri rémoulade aux pommes, magret fumé, noisettes

Pour 4 personnes : 1 boule de céleri / 2 pommes (plutôt granny smith) / 12 tranches de magret de canard fumé / 1 poignée de noisettes décortiquées / 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse / 4 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon / sel, poivre

- Pelez le céleri, coupez le en quartiers et râpez le en julienne. Coupez la pomme, épluchée, en quartiers et coupez-la en julienne.
- Mélangez la crème fraîche et la moutarde. Salez, poivrez. Écrasez grossièrement les noisettes. Retirez le gras des tranches de magret (si vous le souhaitez).
- Mélangez la pomme et le céleri râpés avec la préparation crème-moutarde.
- Répartissez le mélange dans des petits ramequins. Parsemez de noisettes et disposez le magret par-dessus, éventuellement coupé en lanières.

***Si vous préparez la recette à l'avance, ajoutez du jus de citron pour que le céleri ne noircisse pas!***

## Coup de projecteur sur le navet

Le navet est un légume racine de la famille des crucifères, comme le chou. Il est originaire d'Europe de l'est, et apparaît en France au XIIIe siècle sous le terme « naviet ». Il est peu calorique, grâce à sa grande teneur en eau, et stimule le transit intestinal. Très bon antioxydant, il est riche en fibres et en potassium. Il se mange cru, pelé et râpé dans des salades. Cuit, il se consomme dans des potages, des purées et des gratins. On peut en faire un gratin dauphinois mélangé à des pommes de terre. On peut le farcir avec une chair à saucisse assaisonnée de thym et de romarin.

Pour que son goût soit moins prononcé, il faut le blanchir une dizaine de minutes à l'eau bouillante.

## Gratin de navets au parmesan

Pour 4 personnes : 800 g de navets / 20 cl de crème fraîche / 1 œuf et 3 jaunes / 80 g de parmesan râpé / 10 g de beurre / 1 cuillère à soupe de Maïzena / 1 cube de bouillon de légumes / 1 bouquet garni / 3 feuilles de laurier / sel, poivre

- Pelez les navets, coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur.
- Faites un bouillon avec le cube, dans un litre et demi d'eau, ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Mettez les navets dedans et laissez cuire 5 mn. Puis égouttez.
- Préchauffez le four (180°)
- Délayez la Maïzena dans 2 cuillères de crème, ajoutez l'œuf puis les 2 jaunes et le reste de la crème, du sel du poivre. Bien mélanger.
- Beurrez un plat à gratin et disposez-y les rondelles de navet. Nappez avec le mélange et glissez une feuille de laurier au milieu. Parsemez de parmesan râpé. Enfournez et laissez cuire 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.