

## Dates à retenir

7 septembre : prochaine distribution PAM.

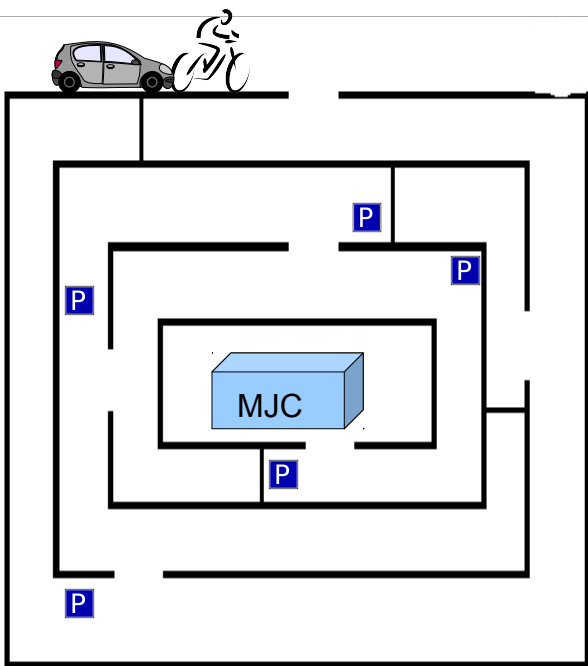
25 septembre : pique-nique avec l'Amap du provençal à Lagney

## Info distributions août

La MJC est fermée en août, les distributions auront lieu dans l'ancienne école, voire dans la cour de l'ancienne école quand le temps le permettra.

## Jeux : labyrinthe

Trouvez le chemin qui mène à votre panier. Indice : vous devez passer par les panneaux parking... cela vous permettra de ne pas vous garer sur le parking de la MJC. Si vous prenez un autre moyen de locomotion que la voiture, ignorez cet indice.



La parole aux Amapiens : une remarque ? Mettez ce coupon dans la boîte à idées de la distrib...

Faites germer vos idées



# Le journal du Crapaud Sonneur N°4 - juillet 2011

Contact : [journal@crapaud-sonneur.org](mailto:journal@crapaud-sonneur.org)

Le prochain CÔa de neuf sort le 10 août, ne le manquez pas !

## Infos légumes...

Ça y est ! C'est l'été, le VRAI, jubile Fix ! La période d'inquiétude est passée (avec les quelques jours de grosse chaleur), la transition entre le printemps et l'été s'est bien déroulée. Un grand MERCI aux orages qui ont aidé la végétation.

L'équipe de Lagney est au complet avec Axel, un stagiaire IUT pour un mois et Antonin, saisonnier pour un mois également.

Toutes ces conditions font que les rendements sont au plus haut et toujours en avance par rapport à la saison. Ce ne sont pas que des mots ! En effet, les éloges étaient nombreux lors de la distribution du 6 juillet. Fix a reçu les félicitations du jury ! « Un beau panier ! » « des feuilles, des racines... » Et vrai, ce dernier panier est superbe : concombre, courgettes, haricots verts, bettes, pommes de terre, carottes, oignons, poireaux, persil... tout y est pour une super poêlée de légumes. On en redemande, de la quantité et de la qualité ! Dernier point, l'opération Framboise s'est très bien déroulée !

## Le pain : un produit en pleine transformation !

Maryse nous fait part d'une de ses lectures d'été, « Voyage autour des blés paysans » Réseau Semences Paysannes Série 2008. Milieu du XXème siècle, l'homme produit du blé intensivement, et ceci aboutit à des blés dits modernes : paille raccourcie, plus de grains, gènes résistants aux maladies (résistances contournées par les parasites), moins de protéines (mais plus de rendement) également moins de gluten (l'élément essentiel du pain). On en vient donc à bidouiller des glutens pour obtenir une mie aérée, élastique... La logique dans tout cela ? Répond-t-elle à une réelle demande du consommateur ? On quitte le monde du blé pour entrer dans l'économie mondiale, vaste sujet. Ce que nous demandons, c'est un pain utilisant des farines transformées le moins possible, un pain qui a du goût et surtout qui nourrit ! Personnellement, dans un pain très aéré, on me vend du... vent, dans un pain plus serré, on me vend un produit, qui plus est quand il est fait avec des matériaux nobles c'est encore mieux. Maryse utilise une farine bio certifiée AB du Moulin du Petit Poucet, de Royaumeix, dans le Toulousain, son pain est au levain et non à la levure (voir plus précisément ici : [http://unpaindecote.free.fr/Un\\_Pain\\_De\\_Cote/Presentation.html](http://unpaindecote.free.fr/Un_Pain_De_Cote/Presentation.html))

Vous n'êtes pas sans savoir que le parking de la MJC n'a pas pour vocation d'accueillir les véhicules des adhérents de l'Amap. Pour vous faciliter la tâche, voici un plan des différents lieux proches de la MJC où vous pourrez parquer votre véhicule. D'avance, merci à vous pour votre respect.



ARKING ?

La **MJC** des Trois Maisons

Côté rues... vous trouverez souvent des places dans les rues avoisinantes :

- rue de Fontenoy
- rue Charles Dusaulx
- rue de Vayringe

Côté parkings... vous trouverez à vous garer à ces endroits :

- un petit parking à l'ancienne voie ferrée.
- un autre parking, un peu plus loin, toujours rue de Vayringe, sous le début du pont Vayringe.
- enfin, pensez au parking des Trois Maisons. Les deux premières heures sont gratuites.

Si vous le pouvez, n'hésitez pas à employer des moyens de transport alternatifs : bus (lignes 134 et 135), vélo, voire co-voiturage quand c'est possible.

Enfin, n'hésitons pas à imaginer et méfions nous de nos habitudes très enfermantes : si plusieurs personnes résident dans le même quartier, pourquoi une personne ne ferait pas les courses pour tout le monde ? Je suis sûr que cela se fait déjà... étendons nos pratiques et partageons-les ! Vous avez des idées, aidez-nous à mieux vivre notre association ! N'hésitez pas à abuser du coupon de la page 4 pour nous laisser vos idées constructives ou écrivez au journal ([journal@crapaud-sonneur.org](mailto:journal@crapaud-sonneur.org))

