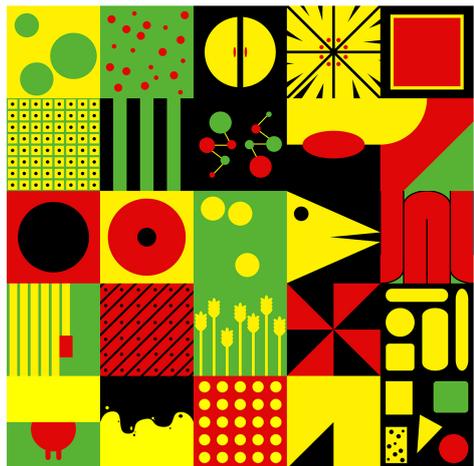


# AMAP



**DU CRAPAUD SONNEUR**

# JOURNAL

coâ de neuf?

Janvier 2018

L'assemblée Générale de l'AMAP du crapaud sonneur aura lieu :

▶ **Le samedi 10 février à 10 H** ◀

Vous êtes bien sûr invité à y prendre part!

Voir l'encadré en page centrale

L'AMAP du crapaud sonneur  
vous souhaite une





## infos des champs: Le bilan de la saison

Le bilan de la saison, est clairement positif.

Avec le climat de notre côté, la production a été élevée, en témoigne le surplus de distribution en fin d'année ( courges, carottes, radis noir, échalotes, oignons ).

La fin de saison d'été avait été marquée par des sous sols secs, mais contrebalancés par des pluies régulières. Le début d'année a, quant à lui, été marqué par les tempêtes qui se sont succédées mais sans causer de dégâts trop importants.

Fix a continué ses investissements, tout au long de l'année : un nouveau tracteur, des nouvelles serres, de nouveaux terrains et des vergers... Lesquels ont déjà été travaillés.

Cette année Hélène et Fix ont pu profiter de beaucoup d'aide aux champs, travailleurs saisonniers et stagiaires se sont succédés depuis la belle saison.

Pour de plus amples détails sur le bilan de saison, rendez vous à l'AG le 10 février.

---

## Retour en photos sur quelques événements de l'année de l'AMAP



Ci dessus et ci contre : la visite des champs du 26 août



Ci dessous : la fête des associations à la pépinière le 17 septembre





## Les Mésaventures d' Anne Ney, notre éleveuse de volaille, et la belle entraide des Amapiens

Jusqu'il y a peu de temps, Anne faisait principalement abattre ses volailles dans un abattoir situé à Courbesseaux (vers Lunéville). Nous avons appris au mois de novembre dernier, que cet abattoir arrêterait en janvier d'effectuer des prestations pour les éleveurs.

A la suite de cette décision, et sans aucune solution extérieure, Anne a alors conclu à la construction d'une tuerie dans son propre élevage, ce qui permettra son autonomie, et la poursuite de son activité. Elle avait déjà ce projet, mais à plus long terme (choix de financements).

Pour faire face aux besoins financier (+30.000€) son banquier a confirmé l'obtention d'un prêt. Pour les travaux, Les Amapiens (du Crapaud sonneur, mais aussi de deux autres AMAP ) ont apporté leur aide et leur main d'œuvre au cours de deux dimanches conviviaux du mois de décembre. Anne et Sébastien Ney ont bien apprécié ces coups de main qui leur ont fait gagner du temps.

Aujourd'hui le projet est bien avancé, le terrassement amorcé pour accueillir la tuerie. Anne a choisi un équipement préfabriqué et tout équipé, très fiable et surtout rapide à mettre en place. Si tout se passe bien, il devrait être installé fin février et opérationnel début mars. Nous restons mobilisés si un coup de main est encore nécessaire pour finaliser les préparatifs !

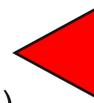
Dans l'attente, l'abattoir a accepté d'abattre encore les volaille d'Anne en janvier et février, groupées avec celles d'un autre petit producteur ; d'où le changement dans les dates d'abattage (donc de distribution).

Avoir sa propre tuerie est un gros investissement mais cela va beaucoup simplifier la vie d'Anne plus de travail, mais sur place et un précieux gain de temps qu'elle passait sur les routes et pourra consacrer à l'abattage, sans contraintes de dates et d'horaires.

Être amapien, c'est consommer autrement mais aussi et surtout soutenir nos petits producteurs!



**Samedi 10 février 2018 : Assemblée Générale  
de l'AMAP du Crapaud sonneur !**  
rendez-vous MJC des 3 Maisons (bât. Cube, 1er étage)



*IL EST IMPORTANT DE PARTICIPER A L'AG !*

*C'EST LE MOMENT POUR VOUS EXPRIMER, VOTER, PARTICIPER AUX CHOIX POUR LA NOUVELLE SAISON, PROPOSITIONS ET PROJETS POUR NOTRE AMAP...*

Menu 10H/12H30 : bilan d'activités et perspectives pour nos producteurs, approbation des comptes, élection du nouveau Comité de coordination (candidats, c'est le moment de vous préparer !) propositions et projets pour notre AMAP...

After 12H30/14H30 : AMAPéro et buffet (auberge espagnole... venez nous faire découvrir vos délicieuses recettes, déguster celles des autres et échanger en convivialité !)

## Pour retrouver un peu de légèreté, misez sur les épices !

En janvier, après les fêtes, on a envie (besoin?) d'un peu de légèreté... Pour aider votre corps à se remettre doucement des fêtes, les épices ont tout bon.

Par exemple, le poivre faciliterait la digestion en stimulant les papilles, il permet d'augmenter la sécrétion d'acide chlorhydrique par l'estomac. La cannelle, est quant à elle un puissant antioxydant, la consommation de cannelle améliorerait la résistance de l'organisme aux parasites, elle participerait au renforcement du système immunitaire notamment par sa richesse en fer et en manganèse et est recommandée en cas de gripes ou de problèmes broncho-pulmonaires. Le piment de Cayenne, lui aurait des propriétés analgésiques dues à sa concentration en capsaïcine, utiles notamment pour soulager les douleurs de l'arthrite ou de l'arthrose.

Alors pour ceux qui ont encore la tête dans la galette, voici deux recettes simples de légumes délicieusement cuisinés.

### Salade de carottes à l'orientale :

300 gr de carottes épluchées , 75 ml de jus d'orange frais , 250 ml d'huile d'olive , 1/2 C. à C de cumin moulu, 5 dattes, 1 C. à S de feuille de coriandre, sel et poivre.

Râper les carottes, et les mélanger avec le jus d' orange et l'huile d'olive. Ajouter le cumin, saler, poivrer et ajouter les dattes coupées en petits morceaux. Laisser reposer une heure au frais. Ajouter les feuilles de coriandre au moment de servir.

### Soupe de butternut épicée au citron :

1 butternut coupée en dés , 1 oignon haché ,1 gousse d'ail ,1 pomme ,1 piment rouge (facultatif)  
1 citron pressé , 1/2 C. à C. de cannelle , 1 C. à S. d'huile de coco , sel et poivre

Faire chauffer huile de coco, y revenir l'oignon et la courge butternut quelques minutes. Ajouter le piment et l'ail puis laisser dorer encore 3 minutes. Ajouter cannelle et la pomme coupée en gros morceaux . Mélanger bien. Verser de l'eau ( plus ou moins, selon comme vous aimez la soupe ) et portez à ébullition. Laisser cuire à petit bouillon une dizaine de minutes. Ajouter le jus de citron en fin de cuisson. Mixer

.....  
Vous avez une question? Rendez vous sur le site de l'ama du crapaud sonneur!

.....  
Vous y trouverez la liste des référents et les mails pour les joindre.

.....  
Vous y trouverez aussi le guide du parfait amapien, le planning des livraisons, les consignes et la liste des amapiens inscrits aux prochaines livraisons...  
.....

.....  
**[www.crapaudsonneur.lautre.net](http://www.crapaudsonneur.lautre.net)**  
.....

.....  
Vous souhaitez partager une info, un bon plan, ou bien encore une recette? n'hésitez pas à nous joindre à **[journal@crapaudsonneur.lautre.net](mailto:journal@crapaudsonneur.lautre.net)**  
.....

.....  
Nous nous ferons un plaisir de faire paraître vos articles!  
.....