

# La Goutte d'eau

Feuille mensuelle de liaison des adhérents de l'AMAP de la Goutte d'Eau

AMAP de la Goutte d'eau  
Maison des Associations  
49124 Le Plessis Grammoire  
amap.lagoutteeau@laposte.net

N° 3 – Juin /juillet 2006

AMAP  
de  
la  
Goutte d'Eau

Association pour le  
Maintien d'une  
Agriculture  
Paysanne



## L'Agenda

**3 septembre :**



Visite chez Bertrand

**7 septembre :**

grand marché et...

Démarrage des livraisons  
de pommes



### « REMETTRE LA TERRE D'APLOMB

Le défi de ce siècle est de concilier les avantages apportés par l'industrialisation et l'exigence d'équité d'une part et de respecter les ressources naturelles d'autre part. Actuellement, nous n'avons pas trouvé notre rythme de croisière sur cette Terre !  
Quel modèle choisissons-nous pour l'agriculture ?

- Une agriculture intensive, au fort goût énergétique, avec beaucoup d'intrants, peu d'emplois, complètement industrialisée, nivelant les goûts et la biodiversité, tendant vers la monoculture, entièrement tournée vers la compétitivité économique, ignorant son poids environnemental et social ?

- Une agriculture extensive, au bon bilan énergétique, avec peu d'intrants, beaucoup d'emplois, largement artisanale, valorisant la diversité des espèces cultivées et naturelles, pratiquant la polyculture voire la multifonctionnalité, tournée vers la satisfaction des besoins locaux ?

- A chacun de se prononcer et de faire un choix en tant que citoyen(ne) et consommateur(trice) ».

- En tant qu'amapien(ne), nous choisissons joyeusement et résolument la seconde solution.

Extrait de « Pourquoi manger local ? valoriser l'alimentation de proximité et les terroirs » de R.Longet Ed. Jouvence

**SURVEILLEZ LE TILLEUL, VOUS N'AVEZ QUE QUELQUES JOURS POUR LE RÉCOLTER. JUSTE AVANT QUE LES FLEURS NE SOIENT COMPLÈTEMENT OUVERTES, ÉTALEZ, FAITES SÉCHER À L'OMBRE PUIS RANGEZ EN BOCAUX FERMÉS À L'ABRI DE LA POUSSIÈRE ET DE LA LUMIÈRE, VOUS VOUS RÉGALEREZ DE TISANES CET HIVER!**

**"La beauté des choses existe dans l'esprit qui les contemple"  
David Hume**

## Les producteurs

5 Producteurs, tous en culture biologique :

**François Touchet**, producteur de farine, de viande de bœuf et de veau.

**Nicolas Oran**, producteur de légumes

**Maria Irazoqui**, productrice de pain

**Josette Lieuvin**, productrice de volailles et agneau

**Bertrand Godebout**, producteur de pommes et jus

Les vaches de François sont parties en vacances, la présidente aussi....  
la preuve :



**"j'aime les paysans, ils ne sont pas assez savants pour penser de travers" Montesquieu**

Cotisation annuelle : 5 € à l'ordre de Amap de la Goutte d'eau. L'adhésion est renouvelable chaque année.

Après l'adhésion, on s'engage pour une saison. Pour des raisons pratiques, la première adhésion couvrira la période d'avril à décembre 2006.

Les contrats seront effectifs jusqu'en décembre 2006.



## RECETTE DU MOIS

### Pâté végétal

ingrédients :

100g de pain rassis

50g de graisse végétale

3 verres d'eau tiède

4 gros oignons

1 gousse d'ail

75 g de levure de bière

épices et herbes, tamari à votre goût

Délayer le pain dans l'eau.

D'autre part, couper les oignons et mettre à cuire doucement dans l'huile végétale.

Retirer du feu et mélanger tous les ingrédients.

Passer à la moulinette, mettre dans un moule et passer au four 10 minutes.

On peut conserver quelques jours au frais.

## Comment cela se passe-t-il au « Marché Amapien de la Goutte d'Eau » ?

### Les Impressions de Delphine :

Nous sommes attirés par les bonnes odeurs de pain chaud. On a pu même sentir la fraîcheur des légumes. Le côté petit marché est très chaleureux. Tout le monde attend son tour dans une ambiance très sympa, pas de stress que du bonheur. Le contact avec nos différents producteurs est très intéressant (ex le temps de cuisson de nos différentes volailles, le jour où elles sont préparé )

J'ai trouvé que le panier de légumes était bien garni ; les légumes sont très frais, en plus, ils sont jolis. On avait un panier avec de belles couleurs (je sais que ce n'est pas le plus important mais quand c'est bon, que cela sent bon et que c'est joli, c'est que du bonheur pour notre p'tit ventre et notre p'tite tête)

Enfin, voilà ! Vivement jeudi pour de nouvelles sensations !

### Les idées de Daphné :

NOUS AVONS BIEN PROFITÉ DE NOS BEAUX LÉGUMES... UN PEU ENQUINÉE TOUT DE MÊME PAR LE CÉLÉRI PUISQUE JE SUIS LA SEULE À APPRÉCIER (MAIS J'AI RUSÉ ET AGRÉMENTÉ LA SALADE DOMINICALE DE QUELQUES FEUILLES : LE PAPA S'EST LAISSÉ TENTER). J'AI PRÉPARÉ UNE JARDINIÈRE DE LÉGUMES AVEC LES CAROTTES, LES OIGNONS, LES POMMES DE TERRE (ET DES PETITS POIS CONGELÉS!). POUR LES BETTERAVES, CUITES ET EN VINAIGRETTE NOUS NOUS SOMMES RÉGALÉS... VOILÀ, RIEN D'ORIGINAL MAIS QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LES AFFREUX LÉGUMES DU SUPER MARCHÉ !

### LES INTERROGATIONS DE DOMINIQUE :

J'AI FINI LE PANIER DE LÉGUMES DE NICOLAS. TOUT EST TRÈS BON CHEZ LUI, Y'A RIEN À JETER. J'AI MÊME CUIT LES FEUILLES ET QUEUES DE BETTERAVES COMME DES ÉPINARDS : TRÈS BON PLUS TRÈS JOLI AVEC UNE NOISETTE DE CRÈME FRAÎCHE DESSUS. RESTENT LES PETITS OIGNONS BLANCS QUE JE NE SAIS PAS COMMENT UTILISER (ILS DEVIENNENT FORTS POUR ÊTRE CROQUÉS TOUT CRUS)

Bientôt les vacances !

## Connaissez-vous le réseau



Fondé en 1987, c'est un groupement de paysans qui, prenant appui sur leur activité agricole mettent en place un accueil touristique et social en relation avec tous les acteurs du développement local.

Les principes éthiques du mouvement sont régis par une charte de qualité.

Le réseau regroupe 545 adhérents en France et une soixantaine d'adhérents dans les autres pays étrangers.

Sa vocation est l'accueil en milieu rural et la découverte d'activités agricoles .

Le paysan accueille dans sa maison, à sa table, à l'auberge ou dans un gîte ou un camping en milieu rural.

Au rythme des saisons, le paysan vous invite au bonheur d'être "nature". Il propose un confort adapté à l'habitat local et offre des produits qu'il garantit de qualité fermière souvent de label biologique.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site <http://www.accueil-paysan.com/>

Vous ne serez pas déçu !

