

Le Raphia

N°3 Septembre 2010
Contact : upsd@no-log.org
<http://www.amap-court-circuit.org>



AmaPiqueNique en vélo

De Saint-Denis à Ezanville

Les impressions d'un vélorutionnaire

Samedi, il est 10h30, place du 8 mai 45, un petit groupe de cyclistes, à peine une dizaine, s'apprête à quitter la ville pour la campagne. Certains pensent que sortir de la ville est un calvaire insurmontable et qu'au-delà des périphériques se déploie un grand désert de verdure hostile. Les cyclistes de ce samedi matin sont bien décidés à prouver le contraire : ils vont à la ferme, visiter les vergers de Damien qui fournira l'AMAP de Saint-Denis.

On ne va pas mentir non plus : sortir de la ville n'est pas facile. Les travaux pour le futur tramway réduisent les routes de moitié, les voitures vous collent et vous envoient leurs décibels à la figure. On se met en fil indienne, on zigzague, on slalome, on double les voitures à l'arrêt, elles nous doublent à leur tour et on leur refait un pied de nez au prochain feu rouge. Après une heure, à peu près, nous voici définitivement à la campagne : adieu Buffalo Grill, Mac Donald, Speedy et compagnie. Les choses sérieuses commencent. Dans le doute, même si Adrien a noté l'itinéraire entier, nous allons demander au facteur qui passe sur sa motocyclette (même les facteurs abandonnent leurs vélos, quelle tristesse !) si nous devons bien nous diriger vers le chemin de terre qui se déploie devant nous. Il confirme. Nous passons donc à l'étape sportive, caillouteuse et vibrante du voyage. Et quelle ne fut pas notre surprise de constater qu'entre deux champs nous étions en train de rouler sur un chemin pavé ! Emmanuelle émet l'hypothèse d'une voie romaine. Mais le mystère reste entier. Au bout du chemin trône le panneau Sarcelles qui nous rappelle que la civilisation n'est pas loin. Nous découvrons ainsi que Sarcelles ne se réduit pas qu'à d'immenses tours monstrueuses. On s'engage sur un autre chemin, sans pavé, bien terreux. Les champs de maïs 100 % pesticides nous narguent au passage. Au milieu de ce paysage vallonné, on s'étonne toujours autant : c'est proche, accessible, calme. Le plaisir de notre ballade est couronné



Photos : Marie Mélodie, Yves, Philippe



par le fait que nous arrivons dans les premiers. Il faut féliciter Adrien qui a su tracer sur Google Maps un itinéraire infallible.

Au retour, un peu plus de voitures sur les routes. Nous avons l'impression de passer pour des extraterrestres avec notre fil indienne de vélos au milieu du brouhaha des bagnoles. D'ailleurs, à deux pas de l'université Paris VIII, en passant devant la cité Politzer où se tient une fête de quartier, nous sommes abordés par une ribambelle de gosses, de 10 à 13 ans, qui nous appellent « les vélos ». Quand ils me demandent d'où nous venons et que je leur réponds de



VELOUTÉ DE COURGETTES

1kg de courgettes

8 portions de vache qui rit

Deux pincées d'ail

Faire cuire les courgettes à la vapeur (ou à l'eau), laisser égoutter les courgettes pendant 10 minutes. Mixer les courgettes avec les portions de vache qui rit, ajouter les deux pincées d'ail (ne pas faire cuire l'ail) dans le robot

A servir très chaud



INFORMATION TOUTE FRAICHE

Local de la Dionyversité pour l'Amap
4, place Paul Langevin à Saint-Denis



la campagne, ils me font des yeux de merlans frits et répètent, abasourdis, ce mot qui a des sonorités exotiques à leurs oreilles : « de la campagne ! ». Je leur assure que oui, c'est possible, c'est pas loin à vélo, une petite heure. Et c'est là qu'on se rend compte que la ville crée un sentiment d'enfermement qui n'a rien à voir avec les réalités géographiques. A Emmanuelle, un mioche lui demande : « Eh Madame, c'est bien d'être écologiste ? ». Peut-être qu'Emmanuelle vient de faire un converti, qui sait. Et je me dis qu'au fond nous pourrions très bien envisager d'emmener tous ces gamins avec nous pour un week-end pédagogique à la ferme. Il y a du pain sur la planche, je vous le dis.

Florian

AmaPain

Des nouvelles :

- Toujours beaucoup de demande
- Pierre, sera avec nous pour la première distribution des paniers le jeudi 30 septembre

Pain à l'épeautre sur levain naturel

Dans cette recette, on prépare un levain et c'est seulement 24 heures plus tard qu'il est pétri avec de la farine type 80, de la farine d'épeautre complète et du sel marin. Ce pain pousse pendant plus de 12 heures à 16°C.

Qualités gustatives

On goûte pleinement la saveur très caractéristique de noix du pain à l'épeautre, alliée à celle de la farine type 80. Le levain donne à ce pain une bonne conservation, et rehausse le goût de l'épeautre avec une pointe d'acidité.

Intérêt nutritionnel

La farine d'épeautre contient plusieurs acides aminés essentiels et est très riche en magnésium et autres sels minéraux tels calcium fer... Ce pain est également pauvre en gluten. Comme tous nos pains il est riche en fibre et en oligoéléments.



AtelierWeb

Le site de l'AMAP est ouvert !

Pour vous y rendre cliquez sur le lien suivant :

<http://www.amap-court-circuit.org/>

Vous y trouverez (de bas en haut et de gauche à droite) :

- * un gros bandeau, il suffit de cliquer sur le logo pour revenir à l'accueil du site,
- * une barre de menus rapides pour les liens les plus courants,
- * un menu menant aux documents classés par rubriques (pour le moment docs AMAP et journal),
- * les sites favoris,
- * un agenda des prochains rendez-vous.

Jean-Pierre pour l'Atelier Web



AtelierDistrib

Réunion du 20 Septembre 2010
Rédaction Cécile

Présents : Elisa, Emmanuelle, Philippe, Stanis, Sylvie, Muriel, Nathalie, Marie, Véronique, Emma, Cédric, Catherine, Cécile, Martin, Fabienne, Michèle, Julien, Benoit, Anthony et Cécile, Marie Mélodie.

Bilan informel du pique-nique : moment très convivial et sympathique malgré quelques petites difficultés de trajet...

Relecture du compte-rendu de la première réunion :

- Le lieu de distribution n'est toujours pas fixé. Une réunion aura lieu jeudi matin avec la mairie de St-Denis et Plaine Commune Habitat. Dux pistes sont évoquées pour le moment : un local dans la cité Langevin et l'ancien local de la librairie Folies d'Encre.

Petit rappel des critères retenus pour le local : local permanent, en centre ville, d'un accès facile et pouvant accueillir d'autres activités.

Au pire, un lieu temporaire de distribution serait proposé par la mairie.

- La distribution est fixée le jeudi entre 19H30 et 21H30. (Les personnes préparant les paniers doivent arriver à 18H30 soit une heure avant). Il a été décidé lors de la première réunion de constituer des équipes de quatre personnes par session. Il est également nécessaire de penser à l'aspect logistique (balances, paniers, calechettes, diable, bâches plastiques, matériel de nettoyage...).

En ce qui concerne la récupération de caissettes, deux solutions sont envisagées : un rdv dimanche prochain vers 14H à la fin du marché (à voir avec Jean-Claude) ou un trajet à Epinay pour récupérer les cagettes chez un gros primeur qui les met à la disposition des clients.

Informations diverses :

-Forum et site internet sont désormais créés et exploitables.

-Les deuxièmes chèques ont été

déposés le 18 septembre.

-Concernant le contenu des paniers : tous les paniers sont identiques. L'AMAP PAIN sera une entité distincte. De même, la possibilité d'obtenir d'autres produits (miel, confiture par exemple) sera gérée hors AMAP.

Points supplémentaires abordés lors de la réunion :

-Modalités de distribution

Il nous apparait comme souhaitable que pour les premières distributions, l'équipe soit un peu plus conséquente (6 personnes), le temps de préparation un peu plus long (rdv à 18H, info qu'il faudra transmettre à Damien) et surtout qu'on puisse imaginer un transfert de compétence/une transmission d'expériences : il est ainsi décidé que d'une semaine sur l'autre deux mêmes personnes resteront dans les équipes (« tuteurs »)

De même, la répartition des tâches doit être assez claire : il faut savoir qui s'occupe de quoi ! (Philippe propose de créer des sortes de badges).

Diverses questions émergent : comment récupérer et se transmettre les clés du local ? Le déchargement nécessite-t-il l'apport d'un diable ? Quid du stationnement du fourgon ? Ne faut-il pas organiser le déchargement en fonction de l'« abimabilité » des fruits et légumes ?

Les participants ont bien conscience d'avancer à tâtons : les modalités de distribution seront ajustées au fur et à mesure des semaines. Tous souhaitent que ces distributions

soit le plus conviviaux possibles (apéros... !)

-Matériel à prévoir

4 Balances et paniers (achetés dans la semaine par Philippe), calelette, matériel de nettoyage (selon le local), bâches plastiques, tableau (blanc ou noir) et listes des amapiens.

-Que faire des paniers restants ?

Il avait été décidé lors de la première réunion que l'association Femmes Solidaires récupérerait les paniers non distribués. Les modalités de ramassage ne sont pas clairement définies : si nous avons un local permanent, les légumes pourraient rester entreposés un peu plus longtemps.

L'idée est également évoquée que les personnes en attente d'un panier puissent bénéficier d'un panier non distribué. De manière générale, le forum servira à échanger ces sortes d'information et chaque AMAPIEN pourra s'organiser en cas d'impossibilité à venir le chercher.

Pour une meilleure organisation, il est également prévu une mise en ligne des coordonnées de chaque membre.

-Premier calendrier de distribution (voir bas de page)

Attention au 11 novembre : il faudra anticiper les éventuelles difficultés !

Rappel : chaque équipe de distribution devra s'organiser en interne. En cas d'empêchement de dernière minute ou d'arrivée tardive par exemple, il appartient à chaque personne de prévenir les autres membres de l'équipe.



Jeudi 30 Septembre

Véronique GIRAUD
Marie BAILLY
Nathalie SAWMY
Catherine DUBIE
Stanis POUTREL
Emmanuelle ZELEZ

Jeudi 7 Octobre

Stanis POUTREL
Véronique GIRAUD
Anthony LEFEBURE
Muriel SANAGAL
Martin FETET
Benoit CLAIRE

Jeudi 14 Octobre

Emma RETUREAU
Marie-Mélodie DELGADO
Martin FETET
Muriel SANAGAL
Michèle CHEMINADE
Catherine DUBIE

Jeudi 21 Octobre

Emma RETUREAU
Marie BAILLY
Michèle CHEMINADE
Elsa PETIT
Fabienne COULET
Sylvie GOMEZ