



Photos : Marie Mélodie, Philippe

Le Raphia

N°4 Octobre 2010
 Contact : upsd@no-log.org
<http://www.amap-court-circuit.org>



Un panier

Amapdistrib

Aux premiers jours de l'Amap

Jeudi 30 septembre, à Saint-Denis, aux alentours de 18 heures, sous un ciel grisâtre mais dans un local tout propre, quelques personnes discutent, s'affairent dans un décor de cagettes vides... étrange. Les représentantes de Femmes solidaires sont aussi présentes, soutenant l'action à leur manière.

Damien et Pascal, arrivés place Paul Langevin avec quelques difficultés, sont accueillis par de larges sourires naissants et... une certaine impatience. L'excitation monte doucement, les visages s'ouvrent. Enfin, l'arrière du « camion-sésame » dévoile le trésor. Gonflés d'un mélange de fierté et d'émotion, les Amapiens trépignants découvrent enfin le contenu, le regard animé...

Le déchargement peut commencer. Les garçons sont là pour les caisses les plus lourdes, et la famille Vavasseur est venue équipée...

Et déjà, à l'intérieur, ça fourmille. Les cagets se remplissent à vue d'œil. On prend, on pèse, on pose, on s'interpelle, on répartit. 4 pommes ici, 3 courgettes là-bas, une botte de blettes, une autre de poireaux, une poi-

BLETTES AU TAHINÉ

Pâte de sésame à acheter dans une épicerie arabe ou libanaise environ 3.50 E le pot.

Couper le blanc des blettes en petits tronçons, se débarrasser des fils.

(Réserver le vert et faire cuire comme des épinards soit pour faire une soupe avec des p. de terre soit pour faire une omelette.)

Faire cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Bien égoutter, réduire en purée, ajouter une bonne dose de pâte de sésame, du jus de citron, un peu d'eau afin d'obtenir une pâte homogène et déguster en entrée sur une tranche de bon pain et parsemant de graines de sésame

François



gnée de quetsches. La ruche s'active et les légumes viennent grossir les rangs. Les gestes se précisent et deviennent impressionnants d'efficacité.

70 caisses à garnir, ce n'est pas rien... Et bien il faut saluer le groupe qui les a réalisés en une toute petite demi-heure !

Une fois terminé, d'abord on admire le travail accompli, la concrétisation du projet, mieux que nous l'avions imaginé. C'est vrai quoi, c'est superbe !

Alors personne n'ose... Il y a pourtant dehors déjà des personnes qui attendent de pouvoir se servir. Après tout, on est là pour ça.

Pascale rompt la solennité et se lance : « Aller, j'y vais la première ».

Une cagette placée au centre du lieu, elle remplit doucement son panier d'osier. C'est idiot... on admire, tous en cercle autour d'elle. Ça y est, le premier est là, sous nos yeux naïfs et brillants... Nous sommes heureux que l'entreprise prenne forme avec une si bonne énergie.

Et déjà, on cause cuisson et plats cuisinés, on échange, on rit, on suggère des améliorations, des méthodes différentes... on boit un verre de la bouteille qu'Emmanuelle a eu la bonne idée d'apporter.

Et puis chacun emporte son panier chez soi, avec l'agréable sensation de participer à une aventure qui ne fait que commencer !

Marie Mélodie

Remarques à chaud :

- si on installe les plateaux au centre avant l'arrivée du camion, c'est mieux pour organiser la préparation des paniers (on se casse moins le dos quand on fait la répartition si on met les cagettes de Damien sur les plateaux)
- y a des végétaux à peser absolument (1 kg de courgettes ça peut faire 1 seule grosse ou 5 toutes petites), par contre pour les pommes ou les poires c'est assez calibré, du coup le nombre suffit
- une des balances semble avoir une faiblesse côté piles, mais j'ai oublié de regarder de quel type de piles il s'agit... (c'est une toute plate sans plateau)
- toujours côté balance, il faut bien faire gaffe à les "tarer" (avec tout le respect que je leur porte)
- là je vais répéter un truc déjà dit mais une liste par ordre alphabétique ce serait super pratique...
- pour le ménage en fin de distrib il faudrait avoir un balai un peu plus efficace que celui qu'il y a actuellement, et de quoi passer un coup de serpillère (la terre, c'est salissant !). Mais y avait peut-être tout ça, ce soir, manquait juste l'arrivée d'eau...
- on a oublié ce soir de vider la poubelle en partant
- sinon la préparation s'est faite super rapidement ; je me demande d'ailleurs si c'est vraiment nécessaire de préparer les paniers, si on ne peut pas envisager que chacun se serve, d'ici quelques semaines, quand tout sera rôdé ?

Bonne nuit et à la prochaine !

Emmanuelle



GRATIN DE BLETTES

Suite à la première distribution, voici une première recette pour les blettes en gratin

express :

Ingrédients :

- 1 kg de blettes
- 40 g de fromage râpé
- 1 à 2 pincées de persil haché
- 1 jaune d'oeuf
- 20 cl de crème épaisse
- un peu de noix de muscade
- sel, poivre

Faites blanchir les blettes à l'eau bouillante pendant 20 à 25 min, et égouttez.

Disposez une couche de blettes dans un plat à gratin huilé, et assaisonnez avec muscade râpée, sel, poivre. Saupoudrez de fromage râpé et d'une pincée de persil haché... Remplir le plat à gratin de plusieurs couches de blettes et fromage.

Faites une sauce épaisse avec les 2 jaunes d'oeuf battus et la crème fraîche. Versez-la sur les blettes.

Saupoudrez de chapelure et faites gratiner à four chaud pendant 15 min.

Bon appétit

Stéphanie

AmaPlocal avec balai



9h40, dimanche 26 septembre, en revenant du marché, je vais au tout nouveau local de l'AMAP. J'ai déjà eu l'occasion d'y jeter un coup d'œil la veille ; je sais qu'il va y avoir du boulot pour débarrasser le lieu des tonnes de matériel de plomberie qui sont restées en vrac dans ces 60 m2 au rez-de-chaussée, clairs et bien situés.

La porte et les volets sont ouverts, 4 compagnons ont déjà commencé : il faut trier rapidement tout le bazar, la fonte dans un coin, les autres métaux, les plastiques, les cartons... dégager l'entrée et remplir 3 voitures qui feront des aller-retour à la déchetterie de Pierrefitte, puis celle d'Aubervilliers (heureusement ouvertes le dimanche matin).

C'est bien dommage de jeter tout ce matériel mais la priorité est de faire le vide pour laisser la place aux fruits et légumes qui seront livrés et distribués en 70 paniers jeudi prochain. Une copine a apporté une balance pour la répartition (attention à ne la jeter !).

Au cours de la matinée les « Amapiens-nettoyeurs » arrivent de plus en plus nombreux. Des discussions s'engagent à nouveau sur la récup du matériel ; la vente possible des métaux, les dons, ce qu'il est utile de garder (aspirateur, balais...). Justement les compagnons reviennent de la déchetterie avec un récupérateur de métaux, une autre récupère des isolants pour une association. Petit à petit le local

s'éclaircit, on commence à balayer le sol, à dépoussiérer les étagères, on fait une chaîne pour descendre des pots de peinture à la cave. Les costauds joignent leurs forces pour porter les objets les plus lourds. A 13h, tout est vide, nickel !

Demain Jean Claude viendra pour le RDV avec le technicien EDF qui branchera l'électricité, pour l'eau on attendra quelques jours. Les « cagettes-paniers » récupérées un peu partout seront réunies avant jeudi ; une réunion des premiers distributeurs est prévue. On envisage l'aménagement futur : une estrade pour les spectacles, des étagères pour la bibliothèque sociale, pour la documentation de l'université populaire... Les Amapiens solidaires ont bien bossé.

Catherine



AmaPain



Et le pain est arrivé, pas seul, avec Pierre. Sous son bras, du pain. Il commence à nous décrire ce qu'il a apporté. Pour moi, le pain, c'est du pain et rien d'autre. Eh non, pas du tout, il nous explique qu'il peut fabriquer 35 pains différents qui vont du pain d'épeautre au pain pour les hamburgers (attention pain bio, juste pour rire comme il dit). Puis, vient ensuite toute une série de pains différents qu'il décrit et dont il nous donne l'origine. Intéressant, mais pas suffisant, enfin nous passons à la dégustation, et là, c'est encore plus passionnant. D'autant que l'apiculteur local nous propose de goûter son miel de «béton»

comme il nous l'avait promis lors d'une réunion d'organisation de l'Amap.

Pierre nous propose de nous livrer du pain chaque jeudi avec le même fonctionnement que l'ama Maraîchère (direct du producteur au consommateur, engagement des amapiens sur une durée et sur une quantité, produit de qualité, variété de pain, part de 500 ou 1000 gr). Nous lui donnons rendez-vous d'ici quelques semaines afin d'organiser une nouvelle Amapa autour du pain.

Merci pour la dégustation et à bientôt.

Philippe



SIMPLE TARTE AUX POMMES

Presque copiée-collée depuis Marmiton

Elle a l'avantage d'être légère, facile, de nécessiter peu d'ingrédients et d'ustensiles. La recette de la pâte brisée dans un prochain numéro

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- pâte brisée
- 6 Pommes
- Sucre vanillé
- de la cannelle

Eplucher et découper en morceaux 4 pommes. Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau. (1 verre ou 2). Bien remuer. Quand les pommes commencent à ramollir, ajouter un sachet ou un sachet et demi de sucre vanillé et la cannelle. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en quatre les deux dernières pommes, puis, couper les quartiers en fines lamelles (elles serviront à être posées sur la compote).

La compote est prête lorsque les pommes ne sont plus dures. Ce n'est pas grave s'il reste quelques morceaux.

Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.

Verser la compote sur la pâte et placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix !

Mettre au four (Th. 7) préalablement préchauffé, et laisser cuire pendant 30 mn max. Surveiller la cuisson. Vous pouvez rajouter un peu de sucre vanillé sur la tarte pendant que ça cuit pour caraméliser un peu.

Adrien