

La cerise sur le panier



« La fleur des fleurs est le bourgeon de la fleur de cerisier »

Le Journal des Amapiens

Proverbe japonais

Octobre-Novembre-Décembre 2019 N° 3

Portrait d'une Amapienne consom'actrice convaincue Evelyn Blanc

Après avoir réalisé deux interviews d'Amapien.nes producteurs.trices, nous avons eu envie de vous faire connaître le parcours et le point de vue d'une des 90 consomm'acteurs.trices de l'AMAP des Cerisiers. Vous connaissez sûrement Evelyn, souvent présente pour aider à la distribution du mercredi. Nous l'avons rencontrée chez elle, à Reynès, dans sa maison où elle vit seule depuis le décès de son mari datant d'un an et demi.



Evelyn est née en Allemagne où elle a grandi et appris le métier de dessinatrice en bâtiment. Son mari français travaillait avec son beau-frère pour inventer les surprises des œufs Kinder et en fabriquer les prototypes.

Ensemble, après leur installation dans les P.O., ils ont créé en 1978 une entreprise de jouets en bois, puis de jeux géants, en bois également, particulièrement florissante. Cette dernière dont le siège est à Tech Oulrich depuis 15 ans, a été reprise récemment par un ami de son fils qui en a pris la direction.

Evelyn y travaille toujours quelques heures en tant que salariée pour transmettre son expérience au jeune repreneur. Ce goût de la transmission lui tient particulièrement à cœur et puis c'est aussi une transition douce entre son ancienne vie professionnelle et sa vie de future retraitée.

Elle a également d'autres activités comme les massages sonores aux bols tibétains à son domicile, et l'accueil au rez-de-chaussée de sa grande maison, de voyageurs de passage.

Créer et travailler ensemble comme un art de vivre

Evelyn et son mari ont toujours fait le choix d'entreprendre ensemble, tant dans l'entreprise que dans le monde associatif. « Travailler en couple -dit-elle- n'a pas toujours été facile. Il nous a fallu plusieurs années pour nous ajuster, trouver chacun notre place dans cette aventure. Ensuite seulement, nous avons trouvé un équilibre qui a permis à l'entreprise de se développer ». Sa place à elle a été plutôt du côté de la gestion, du contact avec le public, de l'organisation (marchés, salons, expositions), de la communication.

D'ailleurs l'entreprise de Cécile et Simon la touche beaucoup : « Ça fait plaisir de voir des jeunes se lancer ainsi. Avec mon mari, nous avons l'impression que les métiers de l'artisanat n'intéressaient plus les jeunes générations. Mais il semble que ces dernières années on voit renaître un mouvement de fond pour la création de petites entreprises artisanales, peut-être à cause du chômage ».

Dans l'engagement associatif, il y a pour elle la même exigence d'un travail d'équipe au sein duquel chacun doit trouver son rôle et sa place. « Il faut pouvoir s'accorder et s'en donner les moyens ».

Cultiver le goût de l'aventure

Qu'il s'agisse d'entreprise ou d'association, Evelyn a toujours préféré les aventures au sein desquelles la dimension humaine existe vraiment et dont les chemins ne sont pas tout tracés. « Le cadre associatif permet d'essayer de faire bouger les choses en dehors des instances étatiques et de faire valoir la volonté des citoyens, du peuple. Il permet de sortir des sentiers battus pour aller plus loin que ce qui existe déjà » affirme-t-elle.

Rencontre avec l'AMAP

C'est donc tout naturellement qu'elle et son mari se sont tournés par l'Amap des Cerisiers qu'ils ont connue par l'intermédiaire de Nathalie, une amapienne de la première heure, en compagnie de laquelle elle faisait du théâtre. Ils n'ont pas participé à sa création puisqu'ils y ont adhéré il y a seulement 3 ans.

Ils étaient déjà concernés par les produits biologiques à travers l'existence du « Resobio » créé par des amis et dont les relais (au Boulou, Cabestany, Perpignan et Céret¹) privilégiaient les circuits courts, la qualité, la dimension humaine et pour des prix abordables.

Evelyn accorde beaucoup d'importance à la qualité et à la provenance de la nourriture. Pour elle, l'Amap représente « la façon de se nourrir de l'avenir ».

Elle pense qu'à terme, il serait souhaitable que ce mode de production devienne LE modèle pour produire, diffuser et consommer les denrées alimentaires les plus variées issues des circuits les plus courts possibles parce qu'il permet de rester acteur dans le processus.

Une métamorphose inattendue

Depuis qu'elle vient chercher son panier chaque mercredi, Evelyn se rend compte que son comportement a évolué. Elle s'adapte à ce qu'il contient et non l'inverse ! Elle recherche des recettes en lien avec son contenu et si elle a besoin de compléter les quantités, elle s'adresse à d'autres producteurs ou revendeurs en bio. Mais en principe, les légumes de son panier lui suffisent au point qu'elle a changé sa façon de s'alimenter. Elle consomme moins de

viande et seulement de la viande de qualité comme celle de l'Amap produite par Pierre et Bettina Astrou. Elle achète moins, se contente de ce qu'elle a dans son panier, cuisine davantage et valorise les restes.

Finalement c'est un changement qui s'est fait en douceur et qui lui convient !

Peu de déceptions... et beaucoup de satisfactions

Parfois certains légumes la déçoivent, mais elle a pu en parler à Julien Barrier notre maraîcher et puis nous savons qu'en Amap, c'est un principe de prendre en compte les aléas de l'agriculture.

Mais la majorité des légumes lui plaisent énormément : les radis ronds couleur fuchsias si



goûteux, les choux-raves, les pastèques si sucrées. Quant aux fruits, elle trouve que si l'an

dernier ils manquaient de maturité, cette année elle les trouve excellents, en particulier les abricots. Cependant, elle aimerait pouvoir prendre des quantités moins importantes à la fois pour elle seule. Elle trouve également que les œufs, les Yodaquis sont délicieux.

D'autres produits plus spécifiques comme la spiruline ou la sève de bouleau lui semblent intéressants pour la santé mais elle ne sait pas quelle part ils y prennent réellement. Elle a parfois un doute et puis ces produits ont un coût. De plus, elle se demande si, ce qu'elle voit comme des compléments alimentaires convient à tout le monde, et si ce ne sont pas des phénomènes de mode.

Mais elle apprécie beaucoup le chocolat de (qualité) auquel la spiruline donne du croquant car elle est gourmande. Quant aux tisanes, elle n'en consomme pas.

Que souhaiterait-elle d'autre dans son panier ? Une plus grande variété de fruits, de l'huile, des

¹ Le magasin sur Céret n'existe plus aujourd'hui

conserves de sauces bio, des plats cuisinés sous vide, des choses plus originales, plus élaborées et prêtes à cuisiner, des produits dérivés du canard toujours en bio évidemment.

Maintenir un dialogue entre producteurs / paysans et consomm'acteurs

Il est important d'échanger ses ressentis concernant les produits. Peut-être serait-il intéressant de répondre à un questionnaire chaque année concernant les produits/récoltes afin que chaque producteur/paysan puisse ajuster au mieux sa production ou ses récoltes. Quand il arrive que certains produits soient moins bien perçus, il est important de bien expliquer les raisons, si réellement des impondérables (conditions climatiques ou autres) les ont altérés.

Être consomm'acteur

Adhérer, aider à la distribution, participer à la tenue d'un stand de temps en temps, c'est pour elle un minimum quand on est Amapien. Evelyn trouve que les propositions des producteurs/paysans (comme des appels à participer ou des visites de leur espace de production), avec des animations sont formidables. Elle aimerait pouvoir s'y rendre plus souvent mais ne le peut pas toujours.

D'ici un an quand elle ne travaillera plus, elle espère pouvoir s'investir de façon plus conséquente, mais toujours de façon ponctuelle sur des projets précis (faire partie d'une commission par exemple), mais pas de façon régulière car elle a peur de ne pas pouvoir mobiliser toute l'énergie nécessaire sur la durée.

Quant au rôle de référent d'un producteur/paysan, elle éprouve des difficultés à en voir l'utilité. Peut-être faudrait-il redéfinir le rôle de référent ? Quelle est la demande de chacun d'entre eux ? Ont-ils les mêmes besoins ?

L'avenir de l'Amap des cerisiers

Evelyn souhaiterait que l'Amap propose d'autres produits et que des liens se créent avec d'autres Amaps.

En ce qui concerne les coûts des produits, elle les trouve justifiés d'autant qu'elle fait des

économies en mangeant plus de légumes et moins de viande.

Elle accepterait même de donner 1€ de plus par panier.

Elle estime que le producteur/paysan doit pouvoir vivre correctement de son activité.

Les valeurs de l'Amap

Les valeurs de la solidarité, c'est précieux, ce sont des choix à défendre pour l'avenir. Faire partie d'une Amap pour Evelyn est porteur de valeurs pour soi et aussi pour le collectif dans l'esprit comme dans les actes. Laissons-la conclure :

« Ma conviction profonde, c'est que l'Amap des cerisiers est animée d'une dynamique et d'une force bien présente dans son projet auquel je me sens vraiment appartenir ».

Propos recueillis par Véronique Bathias et photos réalisées par Daniel Rouanet membres du C.C.



A vos fourneaux ...

Pleins feux sur :



La tomate et la patate douce

Nous avons choisi de vous parler de ces deux légumes qui se prêtent à de nombreuses préparations salées et sucrées. Ces deux légumes sont comblés par la nature de magnifiques propriétés gustatives et nutritionnelles.

La tomate



Commençons par ce légume-fruit que l'on nomme longtemps « Pomme d'or » ou « Pomme d'amour » qui est originaire d'Amérique du sud. Sa fragilité le rend impropre au transport. Les bonnes tomates, pour être savourées, et cela est une aubaine de plus pour les Amapiens, nécessitent des circuits courts.

Propriétés médicinales :

- Antioxydante, la tomate doit sa couleur rouge au lycopène (encore plus efficace cuit que cru) qui protège les cellules des attaques

radicales et au bêta carotène qui est un antioxydant majeur jouant un rôle dans la prévention de nombreux cancers et maladies cardio-vasculaires.

- Excellente pour le foie, la tomate contient des traces d'éléments antitoxiques appelés chlore et soufre. Le chlore permet de mieux filtrer les déchets de l'organisme et le soufre protège le foie contre certains engorgements. La tomate est excellente pour dissoudre les mauvaises graisses et les éliminer plus facilement.
- Riche en vitamine C (de 10 à 30 mg par 100 g), la tomate contribue à une meilleure assimilation du fer et du calcium.
- Hypotensive grâce à sa richesse en potassium.

Quelques recettes :

Julien, notre maraîcher, ayant abondamment garni nos paniers tout l'été et en ce début d'automne, de ce légume fantastique, voici quelques recettes pour varier les plaisirs en saison comme hors saison.

⇒ Tomates farcies :

- Chaudes au four avec ou sans viande hachée, des herbes aromatiques, du riz, du millet, ou du boulgour. Sucrées-salées avec des raisins secs, des amandes concassées, de l'ail, de l'oignon, mozzarella, ...
- Froides avec des sardines (en conserve ou cuites froides) écrasées, des céréales cuites (riz, millet, quinoa, boulgour, ...) des herbes fraîches (basilic, menthe, ou ciboulette), pignons de pin,

⇒ Tartes :

Vous pouvez réaliser toutes sortes de tartes, à pâte brisée ou feuilletée, avec un fond de moutarde, sur lesquelles reposent bien serrées, des tomates coupées en fines tranches salées arrosées d'huile d'olive et saupoudrées de thym ou d'origan.

Vous pouvez également faire un peu sécher au four vos tomates (cerises ou pas) coupées en deux, préalablement marinées dans du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive, sel poivre, paprika et fines herbes. Vous les recouvrez ensuite d'une pâte feuilletée, cuisez, démouler.

Vous aurez ainsi une délectable tarte tatin de tomates caramélisées.

⇒ Coulis :

Récupérez la chair (avec ou sans pépins) de vos tomates à farcir, assaisonnez de sel, poivre, au choix de thym, romarin, piment d'Espelette, coriandre. Faites réduire sur le feu pendant 20 mn, puis passez au mixer. Laissez refroidir, mettez en barquettes et congelez. Vous pourrez ainsi déguster dans des pâtes, lasagnes, riz ou tous autres plats, vos tomates de l'été pendant la saison froide.

⇒ Confitures :

Vous connaissez sans doute la confiture de tomates vertes, et aussi « Les beignets de tomates vertes » (petit clin d'œil cinématographique) mais avez-vous déjà osé la **confiture de tomates rouges** ?

En voici la recette :

Ingrédients : 1 kg de tomates, 1 kg de sucre, 0,5 jus de citron, 1 gousse de vanille, 1 anis étoilé ou Badiane.

Préparation

Étape 1 : Epluchez ou mondez les tomates, enlevez ou non au choix les pépins et coupez-les en gros dès. Déposez le tout dans une cocotte, couvrez de sucre et du jus de citron. Ajoutez l'étoile de badiane et la gousse de vanille grattée et entière.

Étape 2 : Laissez macérer à couvert à température ambiante pendant 12 heures.

Étape 3 : 12 heures plus tard, portez à ébullition à feu vif en mélangeant de temps en temps. En cuisant rapidement la confiture va conserver tous ses arômes.

Étape 4 : Après 10 à 15 minutes, quand la confiture est prête, retirez la gousse de vanille, la badiane et versez la confiture de suite dans vos pots (stérilisés au préalable) à ras bord. Serrez à fond le couvercle, nettoyez le pot et retournez-le. Le vide d'air qui va se créer permet la pasteurisation naturelle pour une conservation prolongée.



La patate



douce

Comme sa comparse la tomate, la patate douce a été cultivée dans l'Amérique tropicale où elle se nomme « camote ». Et, comme elle, elle est pleine de vertus nutritionnelles. Elle existait au Pérou 8000 ans avant notre ère et est aussi cultivée en Polynésie où elle est appelée « kumara ». Elle a été rapportée par Christophe Colomb et n'est apparue sur les tables françaises qu'en 1750.

Ses bienfaits

- Riche en fibres ;
- Faible index glycémique
- Riche en vitamine A, B6, B9 et C ;
- Riche en cuivre et en manganèse ;
- Diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires ;
- Améliore les fonctions du foie

Saison : Octobre à mars.

Origine : Amérique du Sud ;

Couleur : Blanche, jaune, orange ou pourpre ;

Saveur : Sucrée.

Comment la cuisiner

La patate douce est proche de la pomme de terre pourtant elles ont des compositions différentes. En effet, la patate douce contient 50% de fibres de plus que la pomme de terre et son index glycémique est beaucoup plus bas. Sa pelure blanche aurait pour effet de diminuer la résistance à l'insuline.

Elle est un aliment à privilégier pour les diabétiques. Elle a une propriété antioxydante. Plus la chair de la pomme de terre est foncée, plus sa concentration en antioxydants est forte.

Vous pouvez la consommer :

- Crue en carpaccio ou en rémoulade. Ainsi vous profiterez pleinement de ses vitamines et minéraux qui ne seront pas dégradés par une cuisson.
- En potages ou veloutés, faites cuire les cubes de patate douce dans du bouillon de poulet et passez au mélangeur. Ajoutez de la crème

fraîche ou du yogourt, un filet de lime et du gingembre.

- En galettes rôties, râpez les tubercules et émincez finement un oignon. Pressez dans un linge pour extraire le jus. Mélangez avec des œufs et de la farine et faites frire à la poêle. Si désiré, assaisonnez la préparation avec du cumin, des piments forts et du cari.
- En mélange dans les purées de poisson, comme la brandade, un mélange de morue émiettée, d'huile, de crème et d'ail.
- A l'Antillaise : Faites cuire les tubercules coupés en cubes avec de l'oignon et des morceaux de courge dans du lait de coco assaisonné de clou de girofle, de cannelle et de sel.
- A l'Africaine : On fait un pain plat croustillant en mélangeant en parts égales de la farine de blé et la chair cuite de patates douces. La pâte est ensuite divisée en portions, aplatie et cuite à la poêle, à sec ou avec un peu d'huile.

Quelques recettes :

⇒ Tarte salée de patates douces

Préparation (55 minutes)

Ingrédients (4-6 personnes) : 160 g de farines sans gluten, ici (millet, riz, lupin) ou farine avec gluten, 2 patates douces moyennes ou 1 grosse, 250 g de lardons ou du thon, 2 oignons, 3 œufs bio, lait végétal au choix, noix décortiquées, huile d'olive, sel, poivre.

Confectionner la pâte à tarte en mélangeant à la main ou au robot les farines, 3 cuillères à soupe d'huile, du sel et de l'eau fraîche pour former une pâte malléable.

Etaler la pâte sur un papier cuisson fariné avec, si besoin, un film étirable sous le rouleau pour limiter les soucis collants.

Transférer la pâte dans le moule à l'aide du papier cuisson.

Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec les lardons.

Peler et râper la patate douce.

Garnir la tarte avec ces ingrédients. Ajouter un appareil formé d'œufs battus et d'un peu de lait végétal.

Parsemer de noix décortiquées.

Cuire 40 minutes au four à 180°C.

Consommer la tarte salée chaude ou froide, avec une salade, en émiettant éventuellement du bout des doigts de la feta sur la surface.

⇒ Tarte sucrée de patates douces



Ingrédients :

Pour la pâte : 60 grammes de noix coco râpée, 140 g de farine avec ou sans gluten, 1 c. à s. de sucre, 80 g de beurre fondu.

Pour la farce : 500 g de patates douces, 2 œufs, 120 ml de lait, 180 g de sucre blanc, 115 g de beurre, 1 c. à s. de miel, 1 belle c. à c. de cannelle, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 1/2 c. à c. de muscade.

Préparation :

Faire bouillir de l'eau dans une marmite et y mettre les patates douces avec la peau à cuire pendant 40 minutes.

Les passer sous l'eau froide, et les peler

Faire chauffer le four à 180 °C

Faire la pâte dans un saladier en mélangeant la farine avec la noix de coco et le sucre. Faire un puit et mettre le beurre fondu. Bien mélanger du bout des doigts et mettre en boule et mettre de côté.

Réduire les patates douces en purée dans un saladier, et ajouter le beurre.

Bien mélanger.

Ajouter le sucre, le lait, les œufs, la noix de muscade, la cannelle et la vanille.

Tapiser un moule avec la pâte. Verser la préparation dessus.

Cuire 50 minutes au four th° 180. Sortir du four et laisser refroidir.



Chroniques maraîchères



Un fléau si mignon

Au jardin de Lola, nous avons aujourd'hui quatre chats.

Nathalie Leblanc (ma brasseuse préférée) nous a donné une chatte qui a engendré trois chatons.

Comme nous avons trois enfants, chacun a ainsi pu choisir un chaton auquel il est très attaché.

Les chats dorment et font des câlins mais surtout, ils chassent.

Les chats tuent tous les animaux qu'ils sont capables d'attraper, ils sont clairement un fléau pour la biodiversité.



C'est pour moi la première fois que j'ai des chats, et si j'ai pris la décision d'accueillir des chats c'est pour éviter le développement éventuel des mulots, souris, rats, lapins qui sont bien entendu les ennemis du jardinier.

Le lapin pour un jardinier c'est l'équivalent du loup pour un berger.

Et voilà, nous avons quatre chats très mignons nous leurs faisons beaucoup de câlins, ils sont adorables.

Et c'est vrai que grâce à eux, nous n'avons pas de souris ni de rats et tout va bien, à condition que l'on ne se pose pas plus de questions que cela.

Mais si l'on s'intéresse de plus près à la place du chat dans le jardin et plus globalement au

rôle qu'il a dans tous les écosystèmes où il est présent, nous avons de quoi nous inquiéter.

Au jardin de Lola j'ai pu observer les chats dans leurs chasses quotidiennes, ils attrapent une grande quantité d'insectes dont beaucoup de sauterelles.

Ils tuent les musaraignes avec plus de facilité que les campagnols car elles sont moins vives.

Ils tuent beaucoup de petites couleuvres.

Et évidemment ils tuent des oiseaux et des grenouilles.



C'est ainsi en les voyant ramener des proies que je me suis

aperçu que nous avons de belles populations de couleuvres et de musaraignes.

Enfin ! Je veux dire avant que les chats les détruisent ...

Il faut aussi se rendre à l'évidence que les musaraignes, les couleuvres, beaucoup d'oiseaux, les grenouilles et dans une certaine mesure les sauterelles sont les amis du jardinier car ils consomment des insectes, et les couleuvres tuent beaucoup de campagnols.

Les services que me rendent les chats sont donc à nuancer.

Par ailleurs, le jardin de Lola est situé dans une zone naturelle intéressante à la confluence du Tech et du Tanyari.

Et il me semble clair que nos chats entrent en concurrence alimentaire avec des espèces déjà bien malmenées comme la pie grièche, les rapaces et divers petits mammifères carnivores.

L'homme a introduit de façon volontaire ou non le chat sur toute la planète avec des conséquences désastreuses pour la biodiversité.

Or, le chat serait responsable depuis 500 ans de l'extinction de 63 espèces de mammifères, oiseaux et reptiles ⁽¹⁾.

Selon une étude menée aux États-Unis et publiée dans la revue HYPERLINK <https://www.nature.com/articles/ncomms2380> en 2013, ils seraient responsables de la mort de 1,3 à 4 milliards d'oiseaux et 6,3 à 22,3 milliards de petits mammifères chaque année.

Au Canada, ils sont responsables de la mort de 2 à 7 % de la population totale d'oiseaux du pays chaque année, selon une étude menée en 2013 par Peter Blancher, professeur au Centre national de recherche sur les espèces sauvages.

Ces chiffres ne nous informent que de façon partielle car évidemment l'impact total de l'activité du chat sur la biodiversité ne peut pas être réellement évalué.

Car le stress infligé par le chat sur ces populations de proies n'est pas quantifiable.

On ne peut pas non plus évaluer l'impact de la concurrence du chat sur les espèces sauvages qui consomment les mêmes proies que lui.

A l'heure où les scientifiques nous informent du déclin catastrophique de la biodiversité sur la planète peut-être devons-nous nous interroger sur notre besoin d'avoir autant d'animaux de compagnie et autant de chats.

Dans notre prochaine parution je ferai un sujet sur les plats en sauces avec des recettes de civets et de ragoûts.

(1) Science et avenir du 25/09/2016.

Julien Barrier