

LA VIE DE L'AMAP:

Merci à nos fidèles adhérents qui repartent avec «Le Thor en vert» pour la saison d'hiver et bienvenue aux arrivants. L'AMAP étend son offre de produits avec un bel éventail de volailles (poulet, canard, pintade, chapon), et est heureuse de vous faire découvrir son pain. Nous démarrons cette nouvelle période de distribution en accueillant un jeune boulanger, Simon Grosjean de 23 ans, installé aux Vignères. Après un apprentissage classique du métier de boulanger, Simon entre chez les compagnons pour un tour de France de la boulangerie. Grâce à cette expérience, passionné de meunerie, il ouvre son propre fournil et fait découvrir tous ses pains au levain naturel, à base de farine biologique locale. L'AMAP lui permet de faire connaître ses nouveaux produits à des prix raisonnables.

Suite à une réunion d'Alliance Provence et de plusieurs AMAP, l'idée d'une enquête d'évaluation est née. Antoine Estéban, notre producteur s'est porté volontaire et en a été l'initiateur. L'évaluation était programmée sur le lieu de distribution samedi 3 octobre. Amapiens et producteurs ont dû répondre aux nombreuses questions afin de faire remonter aux instances d'Alliance Provence le mode de fonctionnement (organisation et méthode de travail) de notre AMAP.

Le petit mot d'Emilie et d'Emilien

Les brebis et les agneaux ont bien profité des verts pâturages malgré la venue de Monsieur le Loup qui est venu se limer les canines sur les brebis... un surplus de stress et de travail non négligeables!

Notre retour de transhumance est prévu le 14 novembre et nous nous réjouissons de vous retrouver à la distribution de novembre.

Le mot d'un consomm'acteur

L'AMAP est pour moi une belle découverte et un attachement à la nature qui se renforce au fil du temps. C'est presque banal de dire que grâce au «Thor en vert» on se nourrit sainement, avec des produits de proximité. C'est un plaisir d'enfant que de voir pousser les légumes, de découvrir des variétés encore inconnues, de patauger les mains dans la terre pour venir aider modestement au repiquage de plants... c'est un état d'esprit qui me va bien et me reconforte. Etre proche de nos producteurs, les côtoyer, les interroger, les aider, être avec eux, partager, discuter, c'est là que je trouve un peu d'humanité.

Ce sont des rencontres, des leçons de vie pour la nature et la santé, c'est ma «bouffée d'air frais» dont j'aurai du mal à me passer.

LE SAVIEZ-VOUS?

On regroupe sous le nom de courge et potiron un nombre d'espèces du genre cucurbita, originaires d'Amérique centrale, du Mexique et d'Amérique du sud. Il existe 3 espèces principales : cucurbita moschata (courge musquée), cucurbita pipo (courgette), cucurbita maxomia (potimarron). Elles se conservent plusieurs semaines et se préparent en soupe, en légumes salés, en gratin et même en dessert. De faible teneur énergétique, elles sont riches en beta carotène et anti oxydant et contiennent des fibres.



LE THOR EN VERT

DATES, SITES À RETENIR:

depuis le 6 octobre les jardins à Mormoiron
10 au 24 octobre : festival Ventoux Saveurs Nature
www.smaemv.fr - 04 90 63 22 74
14 au 18 octobre : biodiversité à Marseille
17 octobre : fête de l'olivier à Cucuron
21 octobre : «L'eau service public à vendre» 20h30
Le Thor salle polyvalente (Attac)
23 octobre «Argentine, le soja de la faim» St Saturnin

RECETTES :

Soupe à la courge

Eplucher 500g de courge, 500 g de pommes de terre, les couper en cubes - Faire revenir 1 oignon et les légumes dans l'huile d'olive, saler, poivrer. Ajouter 1l. d'eau et les aromates, cube, muscade, laurier, ail, sel et poivre. Cuire 1/2h puis mixer.

Salade de radis noir aux noix:

Rincer des raisins secs, les faire gonfler dans l'eau tiède un peu vinaigrée dix minutes - peler 4 radis noirs, les découper en dés assez fins - casser les noix en morceaux - mélanger le tout, assaisonner avec 4 à 5 cl d'huile, poivrer, mettre un filet de sauce de soja.

PRODUCTION SAISON D'HIVER

Betterave, blette, carotte, cébette, chicorée amère, chou fleur (bruxelle, romanesco, violet), courge (longue de Nice, muscade), échalotte, épinard, persil, physalis (coqueret du Pérou) poireau, oignon, pomme de terre, radis noir, roquette, salade (frisée, mâche scarole,...)

PETITES ANNONCES

- Cherche vélo femme
- Cherche tondeuse électrique

6

Vous voulez participer à la vie du journal: préparez vos articles, vos annonces... Pour tous contacts :
Andrée 04 90 02 39 87 ou tatu.guedon@wanadoo.fr