

LA VIE DE L'AMAP:

Toute l'équipe de l'AMAP «Le Thor en Vert» a le plaisir de vous souhaiter une excellente année 2010 et vous adresse ses vœux les meilleurs.

Le temps peu clément depuis fin décembre ne facilite pas le travail d'Antoine; après la pluie, le gel, c'est la neige qui recouvre les terres!

Depuis quelques semaines, le parking et l'accès au lieu de distribution sont devenus difficilement praticables. Nous réclamons toute votre indulgence et réfléchissons tous aux possibilités d'aménagement pour que chacun retrouve le plaisir de venir chercher son panier. Nous nous excusons auprès de ceux qui se sont embourbés ou sont revenus crottés des distributions.

Nous avons accepté **exceptionnellement** un report de paniers pendant ces soirées particulières mais ne prenons pas de mauvaises habitudes!!!...

Antoine malgré toutes ces difficultés n'a pas failli à sa tâche en proposant des paniers un peu moins fournis en diversité quand le gel s'en mêle mais il reste fidèle au poste et nous l'en remercions.

Pensez à vos contrats boeuf, 19 et 22 janvier et à notre Assemblée Générale du 3 février où nous vous espérons nombreux.

Le petit mot d'Antoine

Après un automne chaud voilà l'hiver pluvieux, froid, enneigé. Merci de venir tous à l'AMAP malgré la pluie, la boue, le froid, la neige...

J'aurais aimé améliorer le parking mais les terres ne m'appartenant pas, je ne peux ni mettre du «tout venant» ni transformer le terrain.

Nous cherchons une solution pour remédier au plus vite à ces inconvénients.

Le mot d'un consommateur

L'AMAP, c'est un panier de légumes et plus si affinités... C'est là que j'ai trouvé une adresse pour soigner mon eczéma, rencontré un ébéniste qui conçoit un meuble pour ma fille. J'ai découvert des personnalités pour faire un bout de chemin, me suis régalée du sourire de Mégane devant un pot de miel.

J'ai bénéficié d'encouragements lors d'une course à pied, pu marchandé un tapis, reçu des idées pour traiter ma paille et récupéré des conseils pour une amie recyclant des meubles; j'ai aussi profité de la gentillesse de Claudine qui parfois ramène mon panier... J'ai surtout partagé et espère bien échanger encore et encore... et enfin j'ai appris à ramasser les haricots et à trier les physalis...

L'Amap, c'est un tout, l'AMAP, c'est vous!

LE SAVIEZ-VOUS?

L'épinard est un légume frais que les arabes ont fait connaître à la péninsule ibérique. Il faut attendre en France le retour des premiers croisés pour voir apparaître l'épinard.

A l'époque, les épinards étaient présentés crus avec de l'huile et un peu de sel.

Le **radis noir** peut se faire cuire et se déguste comme un navet.

Dormance ou période de repos plus ou moins longue pendant laquelle le végétal ralentit ou arrête sa croissance. Cette période de repos se passe la plupart du temps en hiver, on parle alors d'**hivernage**.



LE THOR EN VERT

DATES, SITES À RETENIR:

- 20.01.10: «Alerte à Babylone». 20h30 salle polyvalente du Thor
- 20.01: journée de la truffe Pernes les Fontaines www.truffolio.org
- 3.02: Assemblée Générale AMAP Le Thor en vert salle des fêtes 20h
- 27.02: Atelier participatif à l'AMAP Le Thor en vert
- pour consulter le site de l'AMAP «Le Thor en vert»: www.amap-le-thor-en-vert.fr

RECETTES :

Flan de courge (ou autre):

Cuire courge et pomme de terre (même proportion) Egoutter, mixer. Mélanger à 2 jaunes et 1 œuf entier battus avec 20cl de crème fraîche épaisse.

Ajouter sel, poivre et muscade.

Cuire 25 à 30 mn au bain-marie ou mettre au four 10mn à 210°, puis 15mn à 180°. Servir chaud, avec, éventuellement, un coulis de tomates.

Soupe de betteraves

Peler 400g de betteraves et 100g de pommes de terre. Verser 50 cl d'eau avec 1/2 bouillon cube de légumes. Porter à ébullition et laisser cuire 15 min.

Mixer finement la soupe de betterave. Incorporer 1 yaourt velouté ainsi qu'1 c. à soupe d'huile de noisette. Saler, poivrer. Remettre à chauffer sans bouillir. Répartir dans des assiettes individuelles et servir bien chaud avec un peu de crème liquide.

PRODUCTION SAISON D'HIVER

Betterave, carotte, chou fleur (Bruxelles), échalote, épinard, persil, physalis (coqueret du Pérou), poireau, pomme de terre, radis noir, salades (batavia, feuille de chêne, laitue, mâche, roquette...)

PETITES ANNONCES

- Recherche local centre-ville du Thor
- cherche une remorque (pour voiture)

9

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