



TERRE'APY

Le journal de l'Association des Paniers de l'Ysieux

Objet de l'association

maintenir et développer une économie de proximité avec pour axe majeur l'agriculture, soutenir et promouvoir des filières de production économiquement viables, écologiquement respectueuses et socialement équitables ; promouvoir une alimentation de qualité et diversifiée auprès de consommateurs et participer à l'éducation à l'alimentation ; développer un lien social entre le monde urbain et le monde rural, participer à la diffusion d'informations conformes aux objectifs de l'association

Sommaire :

- Le message du Président
- Le bureau nous parle
- Nouvelles des exploitations
- Savoir et pratiques
- Autour des paniers
- Ki Fé Koi

Dans ce numéro :

Jean-Michel, le maraîcher	2
Pierre, le fromager	2
Bernard, l'arboriculteur	2
Didier, l'apiculteur	2
La tarte à la cerise industrielle	3
Conservation des fruits et légumes	4
Zewelwai	4

Premier trimestre 2010, n°8

Parution du 31 janvier 2010

Editorial

Un peu de temps pour se motiver, un peu de temps pour se décider, un peu de temps pour se lancer, un peu de temps pour le réaliser : voici le nouveau format de TERRE'APY.

TERRE'APY est le journal de votre AMAP. Il est fait pour vous, et par vous. Vous avez la parole, et nous sommes à votre disposition pour que le journal vive de vos articles et publications. C'est l'occasion de faire preuve d'esprit littéraire, et d'assouvir votre passion de la communication.

TERRE'APY sera édité chaque trimestre, et le format sera vivant. Libre à vous de faire vos commentaires, et nous adapterons le journal à vos envies.

Chaque numéro sera mis en ligne sur notre site internet www.associationdespaniersdelysieux.fr

Stéphane BERNARD

Le message du Président

Voici le numéro 8 de Terre'APY, notre lettre d'information que les nouveaux adhérents ne connaissent peut-être pas encore. Nous remercions l'ancienne équipe qui a « fabriqué » les numéros précédents (à consulter sur le site internet de l'APY), et nous saluons la nouvelle équipe qui s'est engagée lors de notre AG de septembre à continuer de réaliser ce lien entre les Apyiens. Cette lettre est nourrie de vos contributions, alors, à vos plumes et claviers pour Terre'APY N°9... ! En ce mois de janvier 2010, les vœux du bureau de l'APY vont vers vous, cher(e)s adhérent(e)s, pour que votre participation pleine et entière à l'association (donc rendez-vous déjà dimanche prochain 31 janvier pour l'AG intermédiaire !) vous procure les satisfactions que



vous en attendez, et aussi bien sûr vers nos producteurs (Jean-Michel, Bernard, Pierre, Didier et les autres...) pour que ce lien de solidarité entre producteurs et consommateurs manifesté par l'APY leur apporte toute cette année aide et confort pour les soutenir dans la pratique de leur noble métier.

Bons vœux à toutes et tous !
Benoît DESOUCHES

Le bureau nous parle : les commandes groupées

Cet hiver, le groupe « Commandes groupées » a commencé à échanger sur la possibilité de diversifier l'offre de produits de nos paniers. L'idée directrice serait de proposer 3 à 4 fois par an un « bon de commande » regroupant par exemple des produits alimentaires non périssables (céréales à cuire, légumes secs, farine, thé / café / tisane, huiles, condiments, etc.) ou des produits frais saisonniers, mais aussi des produits ménagers ou

d'hygiène corporelle, sans oublier l'ensemble des produits faisant déjà actuellement l'objet de commandes groupées (miels et pollen, viandes de bœuf, veau ou agneau, pruneaux, etc.). Les produits proposés dans ce « bon de commande » seraient sélectionnés en tenant compte des objectifs et de l'éthique de l'APY. A terme, ces produits pourraient être proposés plus largement que les commandes groupées actuelles, qui aujourd'hui, dans

les faits, bénéficient essentiellement aux adhérents souscrivant des paniers hebdomadaires de fruits et légumes. Si l'idée est alléchante, il faut prendre le temps d'étudier ce qu'une telle proposition impliquerait en termes d'organisation et de responsabilités. Afin de l'aider dans ses réflexions, le groupe a prévu d'aller rencontrer en février les gérants bénévoles de la coopérative Saveurs du Vexin.

Aurore DELÉ



Ramassage des
pommes de terre

Jean-Michel GARSZDKA, maraicher

Les plants et graines sont commandés pour l'année. Jean-Michel prévoit de nous fournir des choux rares et multicolores : choux fleurs blancs, jaunes, violets ou verts, brocolis verts et violets, et romanesco...

Cette année, il plantera des tomates et des concombres greffés. Ceux-ci sont moins sensibles au « Corky Root » et autres nématodes. L'utilisation de pieds greffés permet ainsi d'éviter l'usage de traitements chimiques.

Jean-Michel a investi dans une planteuse sur trois rangs, et demandera la présence de volontaires tous les 15 jours, de mars à la fin août.

Le gel fut très contraignant cette année. Les poireaux n'ont pas pu être arrachés (terre gelée) ce qui explique la faible récolte. Certaines salades ont gelées sur pied.

A cause de l'automne très doux, la mâche est couverte d'oïdium. Elle n'est pas impropre à la consommation, mais est plus difficile à laver.

Fidèle à son engagement, Jean-Michel pratique une agriculture raisonnée, et n'applique aucun traitement préventif sur les légumes. En voyant arriver l'oïdium, il aurait pu procéder à un traitement au sulfate de cuivre afin de préserver un bel aspect à la mâche.

Jean-Michel nous demande si il a pris la bonne décision, en n'appliquant pas de traitement chimique préventif, au risque de voir la qualité perçue du produit altérée ?

Stéphane BERNARD



« Les chèvres
attendent
leurs petits »

Pierre CAFFIN, éleveur des Chèvres des Longuiennes

En ce moment, c'est les vacances ! Les chèvres attendent leurs petits - je vous prévient dès que ça commence pour organiser des visites - pas de traite, pas de fromages à faire, pas d'herbe à couper ni de foin à faire. Le sol détrempé ne permet même pas de les sortir. Juste leurs assurer la

boisson et la nourriture. J'ai profité du gel pour épancher du fumier dans les champs, mais il n'a pas duré assez longtemps ! D'autant que j'ai passé début janvier trois jours dans les Vosges, avec de la vraie neige, qui tient. Ski de fond, raquettes, visite... d'un élevage de chèvres

qui a un site internet comme j'aimerais (les chèvres du brabant) je vous en conseil la visite.

En attendant les mises bas, je range, nettoie, bricole, avant de recommencer le travail pour pouvoir vous servir.

Pierre CAFFIN

Didier KAWALA, apiculteur

En ce moment chez Bernard PLAIDEAU, le travail consiste à tailler les arbres fruitiers : pommiers, poiriers, groseilliers, etc. C'est un travail de patience et de persévérance.

Pour l'apiculture la période hivernale n'est pas sans repos. En automne, il faut nettoyer les ruchers, couper les branches des arbres qui tapent sur les ruches, vérifier les provisions de miel dans les ruches, faire les traitements sanitaires sur les abeilles, s'assurer que rien ne va déranger les abeilles pendant l'hiver. L'abeille ne craint pas le froid par contre elle m'aime pas l'humidité et le vent : toujours orienter la ruche sud sud-est.

Produire du miel c'est bien mais le vendre c'est mieux. Donc la période hivernale est consacrée à la vente : marché hebdomadaire, foire, salons,



marché de Noël, etc...

Il faut également entretenir le matériel, préparer des nouveaux cadres, repérer des nouveaux emplacements, aller voir les propriétaires pour obtenir les autorisations d'implanter des ruches, prendre son temps pour lire les revue

apicoles, faire son planning de tâches pour la nouvelle année, commander des nouvelles reines pour apporter du sang neuf dans les colonies et attendre le retour du printemps qui, je l'espère, sera précoce.

Didier KAWALA

Tarte à la cerise industrielle

Que de manipulation, traitements, et chimie pour une simple tarte aux cerises. Commençons par le commencement,

La pâte :

La farine se fait avec du blé. Avant le semis, les grains de blé ont été enrobés d'un fongicide. Pendant sa culture, le blé a reçu de 2 à 6 traitements de pesticides selon les années, 1 traitement aux hormones pour raccourcir les tiges afin d'éviter la verse et 1 dose importante d'engrais: 240 kg d'azote, 100 kg de phosphore et 100 kg de potassium à l'hectare ! Le blé moissonné, est stocké en silo, les grains sont fumigés au tétrachlorure de carbone et au bisulfide de carbone, puis arrosés au chlopyrifosméthyl. Pour la mouture, la farine reçoit du chlorure de nitrosyl, puis de l'acide ascorbique, de la farine de fève, du gluten et de l'amylase. Ensuite, il faut faire lever la pâte. La poudre levante est traitée au silicate de calcium et l'amidon est blanchi au permanganate de potassium. Pas de pâte sans corps gras. Ceux-ci reçoivent un antioxydant (pour éviter le rancissement) et un émulsifiant type lécithine.

La crème

La crème sur laquelle vont reposer les cerises se fait avec des oeufs, du lait, et même de l'huile.

Les oeufs proviennent d'un élevage industriel où les poules sont nourries avec des granulés contenant des :

- antioxydants (E300 à E311),
 - arômes,
 - émulsifiants : alginate de calcium,
 - conservateurs : acide formique,
 - colorants : capsanthéine,
 - agents liants: lignosulfate
 - et enfin des appétants, comme le glutamate de sodium, pour leur donner envie d'avaler le tout.
- Elles reçoivent aussi des antibiotiques, bien entendu, et surtout des anticoccidiens

(Les coccidies sont des parasites). Les oeufs, avant séchage, reçoivent des émulsifiants, des agents actifs de surface comme l'acide cholique et une enzyme pour retirer le sucre du blanc.

Le lait provient d'un élevage industriel où les vaches reçoivent une alimentation riche en produits chimiques :

- antibiotiques : flavophospholipol (F712) ou monensin-sodium (F714)
- antioxydants : ascorbate de sodium (F301), alphatocophérol de synthèse (F307), butylhydroxy-toluène (F321) ou éthoxyquine (E324),
- émulsifiants : alginate de propylène-glycol (F405) ou polyéthylène glycol (F496),
- conservateurs : acide acétique, acide tartrique (E334), acide propionique (F280) et ses dérivés (F281 à E284),
- composés azotés chimiques : urée (F801) ou diurédoisobutane (F803),
- agents liants : stéarate de sodium,
- colorants : F131 ou F142
- et enfin des appétants pour que les vaches puissent manger tout ça, comme le glutamate de sodium.

Les huiles, quant à elles, ont été

- extraites par des solvants comme l'acétone
 - puis raffinées par action de l'acide sulfurique,
 - puis lavage à chaud,
 - neutralisées à la lessive de soude,
 - décolorées au bioxyde de chlore ou au bichromate de potassium
 - et désodorisées à 160°C avec du chlorure de zinc.
- Enfin, elles ont été recolorées à la curcumine. La crème de la tarte, une fois fabriquée, reçoit des arômes et des stabilisants comme l'acide alginique (E400).

Et enfin la cerise sur gâteau si l'on peut dire...

Les cerisiers ont reçu pendant la saison entre 10 et 40 traitements de pesticides selon les années. Les cerises sont :

- décolorées à l'anhydride sulfureux
 - et recolorées de façon uniforme à l'acide carminique ou à l'érythrosine.
- Elles sont plongées dans une saumure et à la sortie, reçoivent un conservateur comme le sorbate de potassium (E202). Elles sont enfin enduites d'un sucre qui provient de betteraves qui, comme les blés, ont reçu leur bonne dose d'engrais et de pesticides. Ce sucre est extrait par :
- défécation (ça s'appelle comme ça...) à la chaux et à l'anhydride sulfureux,
 - puis décoloré au sulfoxylate de sodium,
 - puis raffiné au norite et à l'alcool isopropylique, il est enfin azuré au bleu anthraquinonique.
- Par ces traitements, les cerises ayant donc perdu tout leur goût, il est nécessaire d'ajouter un parfum artificiel alimentaire. Ce parfum est une re-création synthétique du goût et de l'odeur à partir d'éléments artificiels issus de la chimie du pétrole au prix de revient extrêmement faible, par économie d'échelle, en comparaison au parfum naturel de fruit. L'exemple développé est ici la cerise, mais de tels composés servent à recréer aussi bien des parfums artificiels de fraise, d'ananas, de framboise, de miel, de caramel, de muguet, etc. Le parfum artificiel de cerise se compose donc des molécules synthétiques. Bon appétit.

Norbert JOLY

Sources : Kit pédagogique à l'intention des enseignants de lycée pour réfléchir sur la consommation, réalisé par "Action Consommation": www.actionconsommation.org/publication/Presentation.html



Tarte à la cerise industrielle

« Les cerisiers ont reçu entre 10 et 40 traitements de pesticides selon les années. Les cerises sont décolorées puis recolorées de façon uniforme »



Cerises avant traitement au sorbate de potassium

Association des Paniers de l'Ysieux
Service associatif du centre social AGORA
Avenue du Mesnil – 95470 Fosses

associationdespaniersdelysieux@yahoo.fr

Retrouvez nous sur le web :
www.associationdespaniersdelysieux.fr

KI FÉ KOI

Administration, gestion de l'APY

Président : Benoît DESOUCHES
Vice Président : Alain BRUANT
Trésorier : Michaël BROCHARD
Secrétaire : Karine ALLEK

Gestion des contrats

Marie-Claude SCHAFFNER
Anne Marie GIRAULT
Nathalie CLERC
Pierre SADOUX

Gestion des partages et distributions du jeudi

Odile DRAGHI
Dominique BROUT DUPERRON
Nadine GIOVANNONI

Sorties à la ferme et Relation avec les agriculteurs partenaires

Christophe FURIC
Michaël HUCHETTE

Organisation des réunions

Laure Maurillo

Communication

Stéphane BERNARD
Alain BRUANT

Relation avec les AMAP IdF

Jean-Claude HAESINGER
Liliane COBO

Commandes groupées

Karine ALLEK
Nathalie CLERC
Lilian COBO
Alain BRUANT

Pour nous contacter,
apporter vos idées,
et nous envoyer vos articles :

Stéphane BERNARD
line.stf@free.fr

Michaël HUCHETTE
michael.huchette@free.fr



CONSERVATION DES FRUITS ET LEGUMES

	Conservation	Congélation
Carotte	5 jours dans un endroit frais, 8 jours dans le bac à légumes	entières, en rondelles, en dés... préalablement blanchies 3 min
Chou de Bruxelles	3 jours dans le bac à légumes, non lavé dans une boîte hermétique	blanchir 2 min à l'eau bouillante, pré-congeler sur un plateau, conserver dans un sac
Fenouil	7 jours dans le bac à légumes dans une boîte hermétique	couper le bulbe en quartiers, blanchir 5 min à l'eau bouillante
Mâche	3 à 4 jours dans le bac à légumes dans sa barquette ou une boîte hermétique	
Navet	3 semaines dans le bac à légumes dans un sac plastique perforé	les laver et les congeler entiers ou coupés
Oignon	6 jours dans le bac à légumes	
Persil	1 semaine dans le bac à légumes, équeuté, lavé et essoré	haché et mélangé avec un peu d'eau, réparti dans des bacs à glaçons
Poire	ferme : quelques jours à quelques semaines selon les variétés, à air ambiant mûr : 2 à 3 jours selon les variétés dans le bac à légumes	en compote, en tarte
Poireau	2 à 3 jours à air ambiant, 8 jours dans le bac à légumes	couper les feuilles, blanchir 5 min à l'eau bouillante
Pomme	7 à 8 jours à air ambiant, 4 semaines dans le bac à légumes	en compote, en tarte
Potiron	3 à 4 semaines dans un endroit sec et frais entier 2 jours au réfrigérateur coupé en tranches dans un film alimentaire	cubes congelés répartis sur un plateau puis conserver dans un sac

Source : Centre de loisir Pasteur de Saint-Denis

Michael HUCHETTE

AUTOUR DES PANIERS

Zewelwaï (tarte aux oignons alsacienne)

Ingrédients

Pour 6 personnes

Garniture

- 800 g d'oignons
- 1 dl d'eau
- 2 œufs
- 1 dl de crème
- 60 g de poitrine fumée
- sel, poivre, muscade

Préparer et laisser reposer la pâte brisée.
Eplucher et émincer les oignons, les mettre dans 1 dl d'eau bouillante jusqu'à évaporation complète de l'eau (bien surveiller pour éviter qu'ils n'adhèrent ni ne brûlent).
Assaisonner de sel, de poivre et d'une pointe de muscade.
Mélanger les oignons hors du feu avec la crème et les œufs battus.
Faire cuire le mélange 5 minutes à feu très doux en tournant constamment (les œufs ne doivent pas faire de grumeau).
Abaissier la pâte sur 3 à 4 mm, fonder une tourtière (étaler la pâte sur une tourtière, ndlr) et verser la garniture.
Parsemer de petits lardons.
Cuire à four moyen pendant 30 minutes.
Servir tiède.

Pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1/2 dl d'eau (environ)
- 1/2 cuillère à café de sel fin

Marie-Claude SCHAFFNER