

AMAP' o'Potes



La gazette
Avril 2012

C'est le printemps !

Que voilà une magnifique saison pour semer des projets et faire pousser des idées nouvelles, le tout avec l'engrais des meilleures expériences de l'année écoulée.

Et que voilà le moment opportun pour faire des boutures... Des boutures d'AMAPiens, bien sûr ! Que diriez vous d'une belle rangée de petits nouveaux ? N'hésitez pas : essayez cette belle idée de l'AMAP, parlez en autour de vous !

Art avec, dans et pour la Nature

Le Land Art (ou « art dans la nature ») est un mouvement artistique contemporain qui a débuté dans les années 60. Il utilise les matériaux récoltés dans les milieux naturels, le plus souvent ramassés (et non cueillis ou déplantés) pour respecter l'environnement dans lequel il s'installe. C'est un art de l'éphémère, car les œuvres, une fois achevées, sont laissées au vent, à la mer, au temps. Chaque œuvre est comme une offrande. Avec beaucoup de poésie, le Land Art met en scène les beautés de la nature pour les célébrer.

Nous pouvons emprunter à ce courant artistique une belle manière d'entrer dans le printemps. Réaliser une petite « installation naturelle en nature » est un moment très ludique à partager. Une manière de dire « merci » ; « bravo ! » ; « bonjour » à la nature, en langage de branches et de fleurs. Elle comprendra le message...



Andy Goldsworthy



Nils Udo



A découvrir : le domaine de Chaumont sur Loire (41), centre d'arts et de nature, et son festival des jardins (avril à octobre).
www.domaine-chaumont.fr

WANTED

Dead or alive :

lactose
gluten
oeuf
arachides
céleri
moutarde
lupin
mollusque
crustacés
fruits à coque
soja
sésame

Christine et Léon ne sont pas que des membres éminents de l'AMAP aux potes...

Ils sont aussi les créateurs d'un restaurant unique en son genre : le premier restaurant en France qui traque et élimine les principaux allergènes dans tous les plats de sa carte ! Christine, formée à l'école d'Alain Ducasse, ne se contente pas de remplacer les ingrédients « interdits ». Mais elle crée ses propres recettes, à partir de produits frais de saison provenant prioritairement de producteurs locaux et respectueux de l'environnement.

« Mon objectif est d'allier gourmandise et contrainte. Je souhaite offrir une cuisine pleine de saveurs et de couleurs pour ainsi briser le mythe du « sans allergène synonyme de cuisine triste ». »

Pour ceux qui suivent un régime spécifique, les qualités nutritionnelles sont précisées pour chaque plat. La carte des vins, quant à elle, fait la part belle à la biodynamie. Vous ignorez ce que c'est ? Voilà un beau prétexte pour aller en discuter avec Christine et Léon sur place !

Mon Histoire dans l'assiette...



MON HISTOIRE DANS L'ASSIETTE

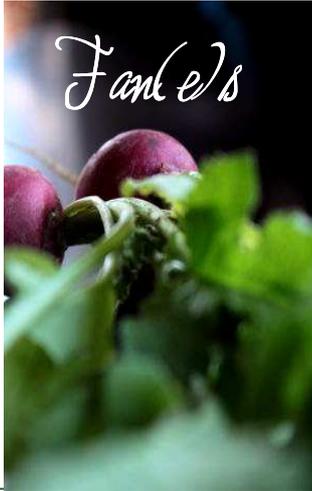
40 RUE LONGUE, LYON 4ER

DU LUNDI AU SAMEDI

DE 11H30 À 14H ET DE 19H30 À 22H.

www.monhistoiredanslassiette.com

La recette d'Emmanuelle



Fanes

de radis



Que faire avec les fanes d'une botte de radis ?
Les passer au mixeur pour en faire des miettes
puis ajouter 2 grosses gousses d'ail,
50g de parmesan,
2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
et autant d'huile de tournesol,
le jus d'un demi-citron,
un peu de basilic
et une petite poignée de pignons de pin.
Le tout passe au mixeur...

Et en un clin d'oeil, on obtient le délicieux pesto
que vous avez pu apprécier il y a quelques semaines.
Sur des tartines ou avec des pâtes, du riz... Il a ses fans !

Beaucoup de produits pour rien... jetons l'éponge !

Nous avons tous des tas de produits ménagers dans nos placards, autant de flacons qui génèrent de la pollution depuis leur production, jusqu'au rejet de substances nocives dans l'eau, en passant par leur transport et nos maisons, sans parler de nos corps... Bonne nouvelle, on peut bien sûr opter pour des produits plus écologiques mais surtout, on peut nettoyer la maison du sol au plafond avec des produits faits maison avec trois fois rien : un peu de savon de Marseille, d'huile essentielle de citron et d'eau bouillante ! Le livre « Je fabrique mes produits ménagers » donne des recettes toutes simples et rapides et nous aide à prendre conscience du fait que nous n'avons pas vraiment besoin d'avoir autant de produits spécifiques. On y découvre aussi les vertus du chiffon en microfibras. S'il n'est pas écologique en soi, il remplace avantageusement les éponges (très polluantes) puisqu'on peut le passer en machine et le réutiliser indéfiniment et surtout, il permet dans de nombreux cas de se passer de tout produit !

Un après-midi fabrication de produits, ça vous dit ?
Inscrivez-vous sur le panneau d'affichage pour être mis au courant !

Un livre : « Je fabrique mes produits ménagers, et mon shampoing, mon savon... » de Laëtitia Royant, Éditions Terre Vivante.
Un site : raffa.grandmenage.info. Des recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison (livret gratuit à télécharger).

Café  ou café



?

By Thierry

Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais sous prétexte de simplifier la préparation de notre boisson préférée, nous nous retrouvons tous avec des machines hors de prix, qui n'utilisent que leurs capsules propriétaires. « Et alors ? », me direz vous. Et alors, si vous avez envie de vous équiper de la sorte, je ne vois pas grand-chose à y redire. Mais je me permets quand même de soulever 2 points sur ce genre de machine... D'abord le prix du café. Avez-vous déjà comparé le prix de vos capsules, ramené à un paquet de café moulu classique ? Non ? Alors, ne le faites surtout pas ! Vous allez prendre peur et arrêter de boire le carburant de votre productivité. Mais ça n'est pas tout. Savez-vous que faire un café dosette - souple ou rigide - génère 10 fois plus de déchets qu'une cafetière électrique classique ? Non seulement il faut les fabriquer, ce qui implique de grandes quantités d'eau et d'électricité, mais il faudra ensuite les traiter en tant que déchets. Well... What else?

Savez-vous que la plupart des distributeurs de boissons sont équipés de détecteurs de gobelets ? Sachant cela, si vous gardez pour la journée le gobelet de votre 1er café, à raison de 3 cafés par jour, vous avez économisé :

- 2 gobelets dans la journée,
- 10 dans la semaine,
- 40 dans le mois,
- plus de 400 dans l'année.

Le summum serait d'utiliser sa tasse personnelle. On ajouterait plus de 200 gobelets plastiques aux 400 précités.

Voilà un café qui a un impact plus réduit sur notre belle planète.

