



Feuille de chou JUIN 2016

AMAP La Ferme de L'Orge

L'été approche !... si, si, c'est pour dans quelques jours, et soleil ou pas C'est l'ETE !

Cela signifie aussi « vacances », pour certains, à qui on les souhaite excellentes et ensoleillées. Néanmoins les distributions perdurent, alors PENSEZ A VOUS INSCRIRE pour donner un coup de main, et le plus en avance possible, afin que l'équipe du CA puisse s'organiser. A ce sujet, et suite à notre dernière AG l'équipe du CA est composée de Jean-Michel (président), Karima (trésorière), Odile (secrétaire) Danielle, Gwenael, Fabrice, Patrick et Bernard.

- **Infos légumes** : suite aux inondations Jérôme a eu surtout quelques soucis avec des limaces envahissantes, il traite le problème par un lâcher d'insectes spécifiques qui devraient être efficaces sous peu. Pour les semaines à venir (juin juillet) il nous annonce des **courgettes, blettes, tomates, chou rave, chou, concombre, persil, fenouil, fèves et haricots verts.**
- **Le 4 septembre** aura lieu la fête des associations à Viry-Chatillon et comme chaque année nous serons présents. L'objectif premier est d'expliquer le principe des AMAP, l'esprit de solidarité et de transparence avec le producteur, les échanges entre nous en donnant un coup de main aux distributions. Enfin les anciens sont là pour aider les nouveaux à répondre aux questions diverses. On peut se baser aussi sur la CHARTE des AMAP que je vous invite à consulter de temps en temps.
C'est un moment de convivialité pour lequel on demande à chacun de donner un peu de son temps (tranches de deux heures par exemple, selon ses disponibilités). Inscrivez-vous dès aujourd'hui MERCI.

-Exemple Un point de la charte: **UNE PRATIQUE AGRO-ÉCOLOGIQUE**

Une AMAP soutient une agriculture respectueuse des hommes, de l'environnement et de l'animal, en référence aux fondamentaux de l'agriculture biologique.

En particulier, elle s'engage dans une activité agricole :

- durable, diversifiée et adaptée au territoire, en rupture avec l'agro-chimie (sans engrais ni pesticides chimiques de synthèse,...) et toute entreprise d'appropriation mercantile du vivant (sans OGM, ...),
- favorisant la biodiversité végétale et animale,
- contribuant au maintien et au développement des semences paysannes.

GRATIN DE LEGUMES

Ingrédients pour 1 personne :

200g de légumes de saison /un œuf/15g de fromage râpé/3cl de crème de soja/30g d'oignons/Huile olive.
herbes de Provence

- 1- Préchauffez le four à 180°
- 2- Lavez pelez coupez les légumes en tranches
- 3- Pelez et émincez les oignons finement
- 4- Faites revenir les oignons dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive
- 5- Ajoutez les autres légumes et les herbes de Provence, faites revenir pendant 10-15 minutes
- 6- Fouettez les œufs avec la crème de soja et le fromage râpé, salez, poivrez
- 7- Versez les légumes dans un plat à gratin huilé, versez dessus la préparation à l'œuf
- 8- Enfouez pendant 30 minutes

Facile, adaptable, simplement bon.....