



Amapp du Gévaudan  
<http://www.mappemende.org>  
[amapp-gevaudan@mappemende.org](mailto:amapp-gevaudan@mappemende.org)

# la main au panier

le petit bulletin de liaison de l' Amapp du Gévaudan « n°16 » mars 2013

P E T I T E S A N N O N C E S

**Rencontre équinoxiale, ce samedi 23 mars** à Saint-Martin de Boubaux, chez Stéphane, notre producteur d'oeufs.

### Au programme

**11 heures** : visite des installations de Stéphane qui nous parlera également de ses projets et du projet de territoire pour les producteurs locaux.

**12 h 30** : Apéritif sur place, offert par l'AMAPP et repas.

Sur le mode de « l'auberge espagnole », chacun amène un plat sucré ou salé ou une boisson.

Impératif : S'inscrire à l'adresse [amapp-gevaudan@mappemende.org](mailto:amapp-gevaudan@mappemende.org) ou téléphoner au **04 66 47 16 80** en indiquant le produit amené (pour l'équilibre alimentaire !), afin que l'on puisse réajuster.

### RECETTE

## CONFITURE DE LENTILLES à LA VANILLE

100 g de lentilles de Toulousette  
100 g de sucre en poudre  
une gousse de vanille  
le zeste d'1/2 orange bio

Faire cuire 20 minutes les lentilles dans 6 fois leur volume d'eau non salée puis les égoutter.  
Préparer un sirop en portant à ébullition 1/2 litre d'eau avec le sucre en poudre, la gousse de vanille coupée en 2 et graines récupérées avec la pointe d'un couteau.  
Verser les lentilles pré-cuites et laisser confire à feu doux pendant 1 heure.  
Récupérer la gousse de vanille, ajouter le zeste d'orange et mixer le tout pour obtenir une consistance la plus fine possible.  
Passer le résultat obtenu dans un tamis, mettre en pot

Un résultat étonnant..., idéal avec un laitage ou avec des crêpes !!!

**Rencontre  
Équinoxiale  
samedi 23 mars**

*Voix du poème*

Corinne Émilien



*L'éclosion d'une cellule,  
elle enfle, se dédouble  
telle une paramécie,  
transfusion intime de la vie à  
la vie!  
Elle sort de moi  
palpitations de joie,  
s'envole belle libellule  
dont les couleurs me  
troublent.*

*Un souffle, un cri, un  
chant...  
Je souffre, je vis, mon sang...  
La houle, les bruits, le vent...  
De mes veines fluides  
au clapotis de l'eau,  
elle ne lâche pas les brides  
envoie son reflet dans les  
mots...*

*C'est une voix intérieure  
voyageant par les méandres du  
cœur,  
le silence de la neige qui tombe,  
une musique bouleversante,  
le nid du beau, du chaud, de l'oiseau  
mais aussi la grisaille et la peur,  
le jour fuyant et la mort  
comme une bombe!*

*Les herbes folles, dansantes...  
Les âmes caracolent, grinçantes.  
Le choix que l'on traîne,  
l'amour ou la haine...  
Tout à la fois, la foi en nous  
ou plus de foi du tout.  
Le choix qui nous élève  
à l'aube du jour  
irradie jusque dans nos gènes.*

**Sous la main  
ce mois-ci :**  
**Au jardin marvejolais**  
Jean-No s'organise  
**A Montbrun,**  
agnelage  
**Sur le Causse, à Toulousette**  
agnelage itou  
**Bassi Kanté et l'AMAPP**  
rencontre

## Au jardin De Marvejols – frileux retour

Par Jean-No

« Les premiers semis de salades, choux de printemps et poireaux sont sortis sous abris. Il faut maintenant semer les premières carottes, les mange-tout et les petits pois. Il faut mettre en place les bulbes d'oignons et échalotes. Les tomates et autres poivrons suivront.

Il faut labourer ce qui n'a pas été fait à l'automne et finir de tailler les fruitiers et rosiers.

On définit les espaces où seront semis et plantations en fonction de ce qu'il y avait l'année dernière. Bientôt il faudra greffer...  
bien à vous. »

Fiche de commande maraîchage  
Saison 2013  
Disponible en AVRIL

## Une petite blagounette...

Par Bruno

« Quelle est la différence entre un éleveur bovin et un éleveur ovin qui veulent améliorer leurs conditions de travail ?

Réponse:

L'éleveur bovin installe une vidéo pour surveiller ses vélages depuis sa chambre, alors que l'éleveur ovin installe la vidéo pour voir sa famille depuis la bergerie.

Le mois de mars aux Champs, c'est l'agnelage, vous l'aurez compris ! »

## A Toulousette

Par Corinne et Jean-Marc

« L'agnelage tire à sa fin. Nous espérons que l'herbe va pousser vite pour sortir ces petits agneaux et que le loup les laissera brouter en paix !

Notre extension de bâtiment a bien avancé pendant les fêtes, mais ce n'est pas fini. Il reste les portes coulissantes à monter.

Nous avons trouvé une table densimétrique (pour trier les semences) sur le bon coin. Je suis montée la voir dans les Charentes. Nous avons décidé de l'acheter car je ne peux continuer à retrier les lentilles à la main, ça prend vraiment trop de temps ! Jean Marc va d'ailleurs préparer les champs les jours prochains pour les semer fin mars comme il se doit.

Nous souhaitons à tous un beau printemps ensoleillé et pluvieux à souhait ! »

## Rencontre avec un agronome malien

Par Armand

« Mardi 12 mars, Alexis et Armand ont rencontré Mr Bassi Kanté, agronome, coordinateur régional des actions de l' AOPP (Association des Organisations Professionnelles Paysannes) dont la mission est l'appui aux moyens d'existence des populations dans la région sahélienne de Kayes (Mali).



Cette entrevue, à l'initiative du CCFD, nous a permis de présenter l'AMAPP et d'échanger sur l'agriculture paysanne, les pratiques et les freins à la mise en place de circuits courts. »

Le projet conduit, doit amener les populations vulnérables de la région à couvrir les besoins minima d'alimentation aussi bien pour les hommes que pour les animaux en :

- Créant la dynamique de survie autour de la population afin de réduire l'exode massif des populations ;
- Améliorant la santé et diminuant la malnutrition des enfants et des femmes dans ses zones déficitaires ;
- Mettant à la disposition des populations des semences adaptées afin de mieux préparer la campagne agricole.

**CLAUDE ET VALÉRIE CHAUSSE  
DES HERBES DE MARGERIDE  
SERONT DésORMAIS PRÉSENTS SUR LES MARCHÉS  
DE L'AMAPP DEUX FOIS PAR AN (AU PRINTEMPS ET À L'AUTOMNE).  
ILS SERONT LÀ SUR LE GRAND MARCHÉ DU 17 AVRIL.  
LEUR FICHE DE COMMANDE EST DISPONIBLE  
SUR LE SITE DE L'AMAPP**

## Prochains marchés

pour le lait+fromage de vache, les oeufs : le mercredi 3 avril  
grand marché avec tous les paysans : le mercredi 17 avril