



LETTRE DES AMAPIENS

N°7 Eté 2017

00000000000000000000000000000000

Editorial

L'été bat son plein et les belles tomates de Yann pointent le bout de leurs nez.

Les choucas se portent bien. Ils comptent 95 adhérents (dont deux adhésions de soutien) et sont plus gourmands que jamais :

Légumes : 81 contrats, dont 3 grands paniers, soit l'équivalent de 84 paniers. A noter que Yann fournit également l'amap « la cagette à venir » à Gérardmer

Fromages de brebis : 25 contrats dont 6 ont débuté en même temps que les légumes. Les brebis installées dans leur nouvelle bergerie produisent beaucoup de lait, vous pouvez allégrement faire l'éloge des excellents yaourts de brebis autour de vous, Marc et Ludivyne ont de quoi fournir

Pain : 11 contrats

Viande de veau : 23 contrats

Fromages de chèvres : 19 contrats hélas, la saison vient de se terminer. elle redémarrera début 2018...

Nous souhaitons à tous un bel été, de belles découvertes si vous avez la chance de partir

La Présidente Monique Climent

Merci Christophe !

Christophe Toularastel nous quitte.

Avec un nom comme ça on ne peut pas prendre souche dans les sapins !! Il rentre dans son pays, l'Ardèche, du côté d'Annonay.

Merci à lui pour son aide précieuse durant ces 5 années au CA. Toujours disponible et rendant service, il va nous manquer...

Nous lui souhaitons une belle vie là-bas et une bonne AMAP bien sûr !



Le CA recrute.

Suite au départ de Christophe nous n'avons plus de responsable des questions informatiques, (la boîte mail, site,...) l'audience de notre l'Amap s'accroît, l'activité et nos responsabilités également. Compter deux à trois heures de disponibilité/investissement par mois

Les bonnes habitudes des choucas gourmands :

- ✘ (R) Apporter les sacs papiers encore en état de servir

Une grande boîte plastique est à l'entrée du local de distribution à l'extérieur

- ✘ Rapporter les verrines des yaourts (elles sont réutilisables, pour l'instant non consignées tant que le retour se fait correctement) des cagettes bleues sont également à l'entrée du local

- ✘ **Aider à remplir les paniers de légumes, au moins une fois dans l'année, les vendredis de 15h à 17h. Pour cela s'inscrire sur le tableau (affiché à Thiéfosse)**

La distribution est placée sous la responsabilité des administrateurs, Il y a souvent des détails à régler ce qui nécessite une maîtrise du fonctionnement et une certaine vigilance . Mais des Amapiens volontaires peuvent également venir aider.

- ✘ Respecter les horaires de distribution autant que possible : 17-19h.

- ✘ Vous vous absentez une, deux, trois semaines. Que faire ?

- Proposez à un membre de votre famille, un voisin, un ami de venir chercher votre panier

ou

- Prévenez un administrateur de l'Amap de ce changement : Nous vous mettrons en liaison avec de futurs Amapiens qui accepteront peut-être de prendre votre panier.

L'AMAP s'expose !

Après avoir participé à :

- la bourse aux plantes de Cornimont le 13 mai
- le salon Thil'home du Thillot le 3 juin
- la fête de la bio à Tendon le 16 juillet
- la fête de la Vosgienne à Saulxures le 23 juillet.

Venez nous retrouver le 16 septembre à Cornimont lors de la fête de l'eau.

Recette

(à retrouver dans notre chapitre recettes sur notre site www.leschoucasgourmands.org)

Gâteau de courgettes au chocolat

Pour 6 à 8 personnes, soit 1 moule de 20-23 cm de diamètre

Ingrédients :

200 g de chocolat noir à 70 %,

200 g de courgette bio (soit 1 grosse ou 2 petites),

4 œufs entiers, jaunes et blancs séparés,

40 g de sucre,

30 g de cacao en poudre non sucré,

30 g de maïzena, fleur de sel.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et réserver. À l'aide d'une râpe à parmesan, par exemple, râper très finement la courgette, avec sa peau, pour obtenir une purée aqueuse. Dans un grand cul-de-poule, fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre, puis incorporer le cacao en poudre, la maïzena, la purée de courgette, une pincée de sel et enfin le chocolat fondu (pas trop chaud pour éviter de cuire les œufs). Battre les blancs en neige, et incorporer délicatement au mélange.

Verser dans un moule rond antiadhésif et enfourner à 180 °C pendant 20 min. Le cœur doit rester moelleux. Déguster à température ambiante. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.