



Le Raphia

N°10 Février 2011
Contact : dionyversite@orange.fr
<http://www.amap-court-circuit.org>

AmapSaison



Photos : Philippe et ...

Laon

La première Amap

Des légumes

À l'initiative d'un jeune ingénieur agricole, une Amap bio propose ses légumes, chaque lundi sur place Victor-Hugo à Laon et à Craonne, Guignicourt et

VOICI comment une histoire d'amour, née sur les bords d'une école d'ingénieur en Bretagne, permet aux Laonnais et Craonnais d'avoir, depuis la rentrée, des légumes bio en direct de la ferme. Peu importe quelle exploitation,

puisque ce n'est pas Noël. Les conseillers généraux Craonnais et Laonnais ont décidé de lancer une initiative.



Qui est donc ce nouveau visiteur lors de la Distrb' du 27 janvier ?

A PARTIR DE MAI NOUS LANÇONS UNE NOUVELLE SAISON AVEC UN NOUVEL AGRICULTEUR À HAUTEUR DE 40 PANIERS.

**LES PERSONNES INTÉRESSÉES PEUVENT :
NOUS JOINDRE**

dionyversite@orange.fr

RETOUR DU MARAÎCHAGE À LA FERME DES BONNEVALS



Les légumes ne sont pas nouveaux sur la ferme familiale ! Il y a 20 ans, Noël cultivait déjà des asperges, des choux, des cèleris, des potirons, ...pour livrer aux usines et restaurants des environs en plus de sa production de lait et de céréales. Aujourd'hui, Stanislas et Dorothee ressortent quelques outils bien gardés, prennent des conseils ici et là, sélectionnent les parcelles les plus adaptées et se lancent dans le montage des serres et les premiers semis en plein champs... les légumes sont de retour à Craonne, terre d'élevage et de maraîchage !

"Ce projet, il mûrit dans nos tête depuis quelques années"... En 2009, Stan partage son temps entre un stage chez un maraîcher Bio et la ferme des Bonnevals, les idées prennent forme.

Les serres sont livrées début 2010... Début mai nous semons nos 1ers légumes (petits pois, fèves, navets, ...) et les premiers clients nous contactent en juin alors que nos salades sont prêtes à être cueillies... la machine est lancée

<http://www.fermedesbonnevals.sitew.com>



UNE LIVRAISON À LAON

Mercredi 9 Mars 19 h 30
Le dyoniversité
Inculture(s) 7
"Qu'est ce qu'un homme ?
Qu'est ce qu'une femme ?"
... une autre histoire du
sexisme...
Théâtre Jolie Môme



UNE VISTE DE L'ASSOCIATION
FEMMES SOLIDAURES

Belle «brochette» Mardi 18 janvier, à la belle étoile pour un «Retour sur une défaite sociale annoncée»



AmapEau

POURQUOI UNE RÉGIE MUNICIPALE À BREST ?

Quel serait concrètement l'intérêt pour les Brestoïses de voir le service de l'eau, confié au privé en 1987, revenir en régie directe ?

Gérard Borvon* : Il s'agit d'abord d'un intérêt pour le porte-monnaie du contribuable ! Un rapport de l'Institut français de l'Environnement (Ifen) a montré que, lorsqu'il est géré directement par les municipalités, ce service coûte 20 % de moins dans les petites communes et 30 % moins cher dans les grandes villes, comme Brest. À Grenoble, à l'initiative du Vert Raymond Avriller, à l'origine de la chute du système Carignon, la fin de l'affermage du service, en 1995, a rapporté 50 M€ à la ville, entre 1996 et 2008 ! Cela permet aussi d'améliorer la qualité des services, en multipliant par trois les investissements qui y sont consacrés. De plus, une ville qui reprend le contrôle de l'eau a les moyens politiques d'intervenir auprès des communes associées à sa gestion. Par ailleurs, les com-

munes qui sont revenues à la régie directe se sont rendu compte que les sociétés privées gestionnaires de ce service facturaient leurs besoins, notamment informatiques, à leurs propres filiales, en les facturant, bien sûr, plein pot ! Enfin, l'intérêt du privé n'est sûrement pas d'agir pour économiser l'eau puisqu'elle est payée au m³ consommé ! Et pour diminuer ses coûts, elle rogne sur ses investissements, jamais sur ses profits !

Pourquoi le système de la société d'économie mixte (Sem) ne trouve-t-il pas grâce à vos yeux ?

Quand, en 1995, Grenoble a choisi la Sem, 51 % publique-49 % privé, elle a vite constaté que c'était ce dernier qui continuait à dicter sa loi. En 2000, elle a donc choisi la régie directe, mais a perdu de l'argent, car elle a dû indemniser le fermier et du temps. Laisser une part au privé, c'est installer le loup dans la bergerie.

Une entreprise privée restera toujours fidèle à sa logique économique. Créer une Sem, c'est obéir à la pression des lobbies.

Comment expliquez-vous le mouvement de remunicipalisation du service de l'eau et de l'assainissement qui se constate actuellement en France ?

Le mouvement s'est enclenché à la suite de fameuses affaires de corruption. Mais ces dossiers prennent du temps. Il faut aller vite. Cela passe par des audits sérieux. À Lyon, l'audit a permis de montrer que leur fermier avait touché 400 M€ de trop-perçu en 20 ans. À Bordeaux, 233 M€ ! À Lille, la communauté urbaine avait versé 160 M€ à son fermier pour qu'il refasse ses tuyaux, avant de s'apercevoir que les travaux n'avaient jamais été réalisés !

* Professeur de sciences physiques. Président des Verts bretons (en 2000).

<http://seaus.free.fr/>

LA NOUVELLE RÉGIE MUNICIPALE D'ANNONAY BAISSÉ LE PRIX DE L'EAU DE 23%

Après sa décision de changer de mode de gestion de l'eau en optant pour une régie municipale, la ville d'Annonay (Ardèche) a annoncé un changement des tarifs pour les habitants au 1er janvier 2010 : concernant la consommation, le prix du mètre cube d'eau va ainsi passer de 3,48 euros à 2,66 euros, soit une baisse de 23%.m

Pour la part fixe correspondant à l'abonnement eau et à l'assainissement (ce dernier étant transféré à la Communauté de communes du bassin d'Annonay), la tarification va baisser de 101,51 euros à 64,07 euros, soit -36,8%, une mesure plus avantageuse pour les petits consommateurs.

En outre, tous les usagers bénéficieront de la quasi-gratuité sur la consommation des vingt premiers mètres cube facturés à 2 centimes d'euro. Cette tarification sociale, selon la mairie, renforcera son ac-

tion auprès des "petits consommateurs, notamment les personnes âgées vivant seules". Au total, l'économie réalisée sera d'environ cent euros pour une facture annuelle moyenne de 120 m³, norme standard de comparaison.

Le contrat de délégation de service public de l'eau arrivé à échéance en 2008 avait été prolongé d'un an pour préparer le passage à la régie municipale qui emploie six personnes. Les 14 agents de l'ancien délégataire (SAUR) sont repris en partie par la nouvelle régie et également par les deux sociétés prestataires de services à qui ont été attribués les marchés de prestations de services en eau potable/station de potabilisation (Saur) et pour la station d'épuration (SDEI/Suez).

la Gazette-fr

19/01/2010

QU'ELLE EST NOTRE SITUATION À SAINT DENIS ?

AmapSalsifis

Légume racine, comme la carotte ou la betterave, le salsifis affiche un apport calorique moyen : 30 kcal/100 g. Il peut être consommé sans danger pour la ligne, surtout si vous remplacez le beurre d'assaisonnement par de la crème fraîche, plus légère et tout aussi délicieuse.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Protides	1,4 g
Glucides	5 g
Lipides	0,4 g
Calories	30 kcal

Le salsifis renferme une quantité intéressante de vitamines du groupe B, peu fréquentes dans l'alimentation quotidienne. Elles sont importantes dans le bon développement du système neuromusculaire. Il contient aussi de la vitamine E, aux propriétés antioxydantes : une portion de 150 g suffit à en couvrir 40 % des apports quotidiens recommandés.



Par ailleurs, sa densité minérale est très satisfaisante. Très riche en potassium (320 mg/100 g), qui lui confère des vertus diurétiques, il renferme également une très forte teneur en calcium ainsi qu'en magnésium, essentiel à l'équilibre neuromusculaire. Et, plus notable encore, le salsifis fournit une belle quantité de manganèse. Ce nutriment rare participe à la formation du cartilage osseux et au métabolisme du cholestérol.

Enfin, cette petite racine est gorgée de fibres (4 g/100 g) qui activent le transit intestinal tout en douceur, puisque la plupart sont des pectines, bien tolérées par le système digestif.

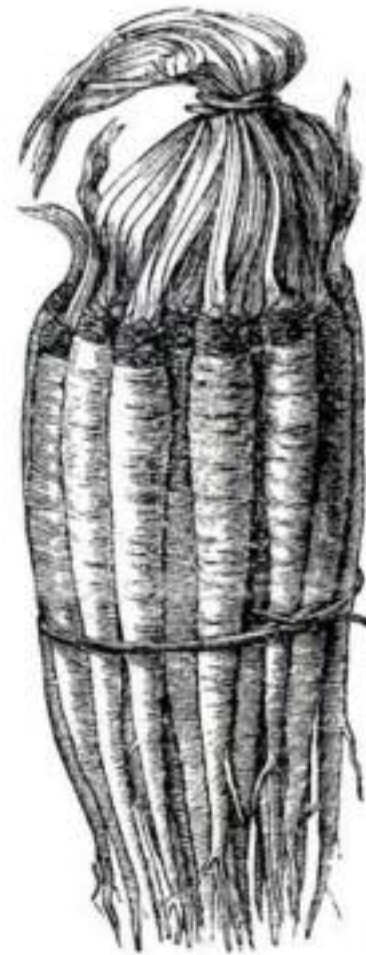
BEIGNETS DE CAROTTES ET SALSIFIS

- 400 g de salsifis
- 400 g de carottes
- 16 feuilles de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre tendre
- 1 cuillère à café de gingembre écrasé
- 1 cuillère à café d'ail écrasé
- Cumin
- Sel

Lavez, épluchez et râpez les salsifis et les carottes. Faites-les revenir, à l'huile d'olive, dans une poêle. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire 10 minutes en ajoutant le gingembre, l'ail et une bonne pincée de sel et de cumin.

Faites tremper les feuilles de riz dans de l'eau tiède avant de les placer délicatement sur un plan de travail humide. Déposez la garniture de carottes/salsifis au centre de la partie supérieure de la feuille. Montez vos beignets en repliant les extrémités des feuilles vers le centre et le bas vers le haut. Scellez les bords en les écrasant avec le plat d'une cuillère. Complétez ainsi tous vos beignets.

Badigeonnez-les de beurre au pinceau et enfournez-les à 200 °C. Sortez-les du four dès qu'ils prennent une couleur dorée. Servez les beignets encore chauds avec de la sauce tomate.



ON NOUS A MENTI !!

Le salsifis et la scorsonère sont deux légumes racines bien distincts, mais au goût très rapproché. C'est surtout la couleur de la peau qui entoure leur racine comestible qui distingue les deux plantes. Le salsifis est blanc tandis que la scorsonère est noire. Leur saveur est souvent comparée à celle de l'huître ou de l'asperge. Le salsifis et la scorsonère sont originaires du sud de l'Europe. Leur chair renferme un type de glucide particulier, l'inuline, dont les propriétés santé sont maintenant bien démontrées.

