



Photos : Philippe et ...

# Le Raphia

## AmapSaison

N°8 Janvier 2011  
Contact : [upsd@no-log.org](mailto:upsd@no-log.org)  
<http://www.amap-court-circuit.org>

Janvier à la Dionysité  
Le mardi : La prison avec Jacques Lesage de la Haye  
Le mardi 18 : Rencontre «Retour sur une défaite annoncée»  
Le mercredi 26 : la première du Docu-club



Pour l'inscription à la nouvelle saison, pas de punch cette fois, mais un bon vin chaud



Juste derrière vous

### NOUVELLE SAISON

**NOUS AVONS ATTEINT LES 120 PANIERS SOUHAITÉS PAR DAMIEN, NOTRE AGRICULTEUR.**

**70 PANIERS (POUR LES ANCIENS AMAPIENS) DANS LES LOCAUX DE L'AMAP, 4 PLACE PAUL LANGEVIN,**

**50 PANIERS (POUR LES NOUVEAUX AMAPIENS) DANS LES LOCAUX D'ANDINES, 5 RUE DE LA POTERIE.**





### PRESENTATION DE Court Circuit

Les nouveaux Amapiens (et les anciens aussi d'ailleurs) sont invités à une rencontre de présentation de l'AMAP : Historique, fonctionnement, mise en place des procédures rue de la Poterie, etc...

Damien, notre agriculteur, sera présent.

Cette rencontre est absolument nécessaire car nous allons prendre en charge l'organisation de la distribution à partir du mercredi 16 mars 2011 (Il est possible d'apporter un truc à grignoter ou à boire).

Certains anciens Amapiens souhaitent rejoindre la rue de la Poterie et des nouveaux souhaitent venir Place Paul Langevin, vous réglerez cela entre vous lors de cette rencontre

Rencontre-discussion  
Vendredi 21 janvier 2011 à 19h  
5, rue de la Poterie  
Saint-Denis.

**POUR UNE MEILLEURE ORGANISATION DE SON TRAVAIL,  
DAMIEN À RETENU LE MERCREDI COMME JOUR DE DISTRIBUTION SUR LA POTERIE.**

L'inscription à la nouvelle saison n'a pas l'air trop pénible



Mardi 18 janvier  
à 19h30

**LA DIONYVERSITÉ**  
UNIVERSITÉ POPULAIRE DE ST-DENIS

présente

Rencontre  
Interventions  
Débat

**Retour  
sur une  
défaite sociale  
annoncée**

( les retraites et tous les systèmes sociaux... )

avec  
Bernard Friot,  
Annie Lacroix-Riz,  
Hugues Lenoir,  
Guillaume Desguerriers  
et Pierre Concialdi

à la  
**Belle Etoile**  
Compagnie Jolie Môme  
14, rue St-Just  
quartier de la Plaine

Organisé avec :  
"La philosophie  
de l'autisme est ouverte"  
"Les écrivains sont libres"  
89.4 MHz  
Radio Libertaire  
George Bény Poulain

# AmapDurable

## DURABLE

Le développement durable se définit comme étant un développement qui répond aux besoins du présent sans pour autant compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs.

Par ailleurs, ce concept comporte un ensemble d'exigences. D'une part, la satisfaction des besoins essentiels des communautés humaines présentes et futures se réalise en rapport avec les contraintes démographiques comme l'accès à l'eau, à l'éducation, à la santé, à l'emploi ; la lutte contre la faim ou la malnutrition.

D'autre part figure également comme objectif l'amélioration de la qualité de vie, c'est-à-dire un accès plus facile aux soins médicaux, aux services sociaux, à la culture, et donc au bien-être social. En outre, le respect des droits et des libertés et le renforcement de nouvelles formes d'énergies renouvelables comme l'énergie éolienne, solaire ou géothermique sont des aspects importants du développement durable.



POLITIQUES DE CROISSANCE	POLITIQUES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE	POLITIQUES DE DÉCROISSANCE
<b>Consommer</b> des voitures pour donner du travail à l'industrie automobile	<b>Subventionner</b> des pots catalytiques, recycler un peu les déchets de la production automobiles	<b>Favoriser</b> les transports en commun Et les plans de partage des véhicules (covoiturage, copropriété des voitures)
<b>Construire</b> des routes pour donner du travail aux entreprises de travaux publics	<b>Favoriser</b> le ferroutage (pour pouvoir augmenter le trafic)	Favoriser la production et la consommation locale. taxer lourdement les transports
<b>Les français</b> ont le moral donc ils consomment	<b>Les français</b> ont une conscience écologique donc ils consomment vert	<b>Les français</b> sont joyeux et s'en foutent d'avoir des voitures ou quoi que ce soit pourvu qu'on soit ensemble et qu'on rigole
<b>Donner</b> une prime aux chômeurs pour relancer la consommation des ménages	<b>Faire travailler</b> les Rmistes à ramasser les poubelles et les crottes de chiens	<b>Donner</b> de la terre/logement à tout le monde pour gagner plus d'autonomie
<b>Fabriquer</b> des objets fragiles et irréparables pour qu'on revienne vite en acheter	<b>Fabriquer</b> des gadgets «nature», faire du business avec le bio	<b>Fabriquer</b> uniquement des objets utiles, solides et réparable pour qu'ils servent longtemps
<b>Etre malade</b> pour donner du travail à l'industrie pharmaceutique	<b>Etre malade</b> pour donner du travail à l'industrie pharmaceutique, en plus consommer des médecines douces	<b>Adopter</b> une hygiène de vie en accord avec ses idées. Se débarrasser des trucs toxiques
<b>Faire la guerre</b> pour faire tourner les industries de l'armement	<b>Faire la guerre</b> pour faire tourner les industries de l'armement	<b>Juger</b> les marchands de canons dans des tribunaux de guerre, démanteler les usines nocives
<b>Polluer</b> et s'en foutre	<b>Polluer</b> pour donner du travail aux dépollueurs	<b>Éliminer</b> la pollution à la source, fermer l'usine s'il le faut

Petit tableau comparatif entre les différentes vues économiques de la société, qui pose le problème d'une éventuelle chimère de la notion de développement durable. Le développement durable n'est pas simplement un alibi aux industries et aux commerces ?



# AmapCéleri rave

Sous des dehors plutôt rébarbatifs, le céleri-rave est un légume délicieux. Qu'on l'appelle céleri-rave ou céleri tubéreux, ce légume inusité mérite que l'on en découvre toute la saveur.

Légume racine, le céleri-rave est issu d'une forme sauvage d'ombellifère dont on a sélectionné certaines variétés ayant une racine très développée, puisque c'est cette partie de la plante qui est consommée (d'autres variétés donnent le céleri branche).

Il est très riche en fibres (5 %) et donc, efficace sur le transit intestinal. Le céleri-rave est extrêmement riche en sodium, qui peut atteindre un taux de 100 mg aux 100 g (dans la plupart des légumes frais, il ne dépasse pas 5 à 10 mg) et son apport en potassium est également important.

On le dit apéritif, diurétique, dépuratif, antirhumatismal et tonique. Le jus de céleri faciliterait la cicatrisation d'ulcères et de blessures lorsqu'il est appliqué directement en compresse. (fondation louis bonduelle)

Les boules de céleri-rave peuvent se consommer crues ou cuites. Avec



*Céleri remoulade au yaourt*

seulement 18 kcal/100 g, le céleri fait partie des légumes frais les moins énergétiques. Il a donc toute sa place dans la "cuisine minceur" quand il est consommé cuit, à la vapeur ou à l'eau, ou cru avec une vinaigrette légère.

En purée, le céleri-rave a une texture veloutée qui se mélange bien aux pommes de terre. On peut aussi l'ajouter aux soupes ; il se marie facilement aux autres ingrédients, tout en les parfumant en douceur.

N.B. : Si le céleri cru râpé s'accommode traditionnellement en remoulade, c'est pour atténuer son goût très prononcé, piquant. Mais une rave de jeune céleri, peu piquante, peut très bien se préparer avec une simple vinaigrette ou encore avec de la crème fraîche diluée

Marie-France

## GRATIN DE CÉLERI RAVE AUX POMMES

- 1 pomme
  - 1 boule de céleri-rave
  - 25 cl de crème liquide
  - 1 cuillère à soupe de maïzena
  - 2 cuillères à soupe de parmesan
1. Dans une casserole, mettre la crème liquide et ajouter la maïzena. Mélanger et porter à ébullition. Faire cuire 2 mn en fouettant.

2. Ajouter le parmesan. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce homogène, saler et poivrer. Réserver hors du feu.

3. Peler la pomme. La couper en quatre puis retirer le cœur. La râper avec la grosse grille d'une mandoline et l'ajouter à la sauce.

4. Peler le céleri-rave. Le couper en fines lamelles de même taille (pour une cuisson homogène) au robot, à la mandoline ou au couteau.

5. Beurrer un plat à gratin. Verser la préparation dans le fond. Déposer les tranches de céleri-rave en les plantant de manière perpendiculaire au plat, pour une jolie présentation.

6. Saupoudrer de parmesan et enfourner à 180°C pendant 50 mn environ.

7. Servir avec une viande blanche ou du poisson.

Vous pouvez remplacer le parmesan par de la fourme d'Ambert ou du roquefort. C'est un peu plus fort. Vous pouvez aussi ajouter des noix émiettées. C'est délicieux en accompagnement d'une salade verte.



## BOULETTES DE CÉLERI RAVE AU FOUR

- 1 Céleri rave
- Pomme de terre (50/50 avec le céleri)
- 50 g de semoule de maïs
- 300 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- une boîte de concentré de tomate pour ceux que le goût du céleri rebutte vraiment

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Peler et détailler le céleri en morceaux (le râper c'est plus simple), puis le mettre à cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter, puis les réduire en purée avec la semoule. Faire de même avec les pommes de terre.

Ajouter ensuite les œufs battus, la crème, le gruyère, la semoule de maïs, le sel et le poivre, la concentré de tomate (optionnel) en mélangeant bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois.

Fariner vos mains pour faire des boulettes bien rondes avec la purée, puis les disposer sur la plaque du four beurrée ou sur du papier de cuisson. Laisser cuire 30 min à four chaud.

C'est prêt, vous pouvez déguster.

Cyril

