



## FEUILLE DE CHOU n°7

11 juin 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

## LÉGUMES DU MOIS

Choux rave, chou pointu, chou-fleur, carotte, oignons blancs, betterave, salade, radis rose, concombre, fraise, épinard

## AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :  
samedi matin et jeudi matin  
chez Alain et Isabelle  
à Saint-Martin en Bière*

### AUJOURD'HUI

- légumes
- pain
- fromages
- DEGUSTATIONS DE PAIN, FROMAGES, MIELS

**13 JUIN** : Portes ouvertes au moulin artisanal Gilles Matignon.

**17 JUIN** : Réunion du collectif d'animation, chacun peut y participer !  
pour plus d'infos écrivez à [sarakunzruti@gmail.com](mailto:sarakunzruti@gmail.com)

**28 JUIN** : 14h Portes ouvertes chez Fabienne Lafouasse, parcelle de verger bio avec ruches dont celles de Stéphane un bénévole de notre association, notre référent pain !

## PRINCIPE FONDATEUR

La recherche de la transparence dans les actes d'achat, de production, de transformation et de vente des produits agricoles.

## Réunion GT Campagne de mobilisation à Paris, petit résumé

L'agriculture concerne tout le monde, ayant un impact sur plusieurs aspects de la vie quotidienne et l'affaire de tous. Agriculture citoyenne, tout le monde met la main au panier ! ceci sera certainement le titre de la campagne.

## Salade de chou pointu aux pommes (*recette de notre blog*)

Pour 4 personnes :

- 1 coeur de chou pointu,
- 1 pomme type "fuji", bio si possible
- 1 c.c. de moutarde à l'ancienne
- 2 c.c. de vinaigre
- 1 pincée de sel
- 2 c.s. d'huile

Laver le chou, le sécher et l'émincer en supprimant les grosses côtes.

Laver la pomme, l'éplucher si elle n'est pas bio, la couper en petits dés.

Préparer la vinaigrette, mélanger le chou, les dés de pomme et la vinaigrette.

Servir.

Vous pouvez ajouter des raisins secs, des noix, des graines de tournesol grillées...

Les feuilles de l'extérieur, plus épaisses, se cuisinent braisées...

## LES AGAPES COMMUNICATION

**La semaine prochaine, je ferai ma dernière feuille de chou pour les Agapes.**

**Beaucoup de membres apprécient cet outil de communication, maintenant nous avons besoin de membres pour prendre la relève !!**

*Pour ceux qui ne le savent pas, nous partons pour des raisons professionnelles aux Etats-Unis, c'est pourquoi nous quittons cette association que nous aimons beaucoup et dans laquelle nous avons énormément appris.*

*Nathan et Sara Kunz*

*Merci à nos distributeurs  
d'aujourd'hui  
Maria, Hélène*

*Distributeurs pour le 18 juin*

Inscrivez-vous pour les distributions !

C'est un moment convivial qui permet de connaître les membres de notre association. + Cela fait partie l'engagement AMAP

*Participez à la feuille de chou en écrivant à  
Sara Kunz, [sarakunzruti@gmail.com](mailto:sarakunzruti@gmail.com)*