

AMAP PLOËRMEL



LES POTINS DU PANIER N°1

EDITO

Bonjour à toutes et à tous ; une AMAP ce n'est pas seulement des paniers , des produits et de la consommation ; c'est cela bien sûr mais c'est aussi (et peut-être surtout) des adhérents, du plaisir et de la convivialité. Ce bulletin sera notre lien, nous l'espérons mensuel et fourni et nous comptons sur chacune et chacun pour y contribuer occasionnellement ou régulièrement. Quelques rubriques semblent émerger d'entrée (les infos, la recette du mois, l'agenda, le point sur la production...) mais les possibilités sont multiples et l'intérêt de cette parution résidera dans l'investissement qu'elle suscitera.

Début d'une aventure signifie aussi bonnes résolutions, ce premier potin sera donc essentiellement consacré à notre code de bonne conduite ou charte de fonctionnement ou règlement intérieur, appelons ça comme on voudra, l'essentiel est que dans l'esprit ce soit compris et admis comme un ensemble de principes auxquels nous devons rester fidèles. Vous trouverez également quelques infos pratiques dans la boîte à outils (contacts, planning, plan pour venir à la distribution, une idée de recette...)

POUR VENIR A LA DISTRIBUTION

Chaque jeudi soir de 18h à 19h30

Adresse : sous le préau des Carmes à côté de l'office du tourisme de Ploërmel

QUELQUES PRINCIPES DE BASE

(oublions certains réflexes)

Venir chercher son panier au jour et à l'heure dits (le jeudi entre 18h et 19h30)
En cas d'impossibilité (retard, vacances, etc.), penser à informer les responsables distribution et s'arranger avec une autre personne qui retirera le panier.

Participer régulièrement aux distributions (planning à renseigner)

LA BOITE A OUTILS

Les membres du comité directeur

Eric Vilmen (secrétaire général) : eric.vilmen@wanadoo.fr

Anne Pointecouteau & Elisabeth Grégoire (responsables distribution) : pointecouteau-renoux@wanadoo.fr ou elise.gregoire@wanadoo.fr

Soazig Le Trionnaire (trésorière) : sletrionnaire@hotmail.com

Ludovic Josse

Jean François Guillemaud

Christian Genete

Gilles Carnot (Rédac'chef des potins) : anita.gilles1@orange.fr

La ferme de Bremelin

Nos producteurs, ils organisent une journée portes-ouvertes le Dimanche 30 mai.

fermedebremelin@yahoo.fr

Sur l'axe St Jean-Brévelay - Guéhenno, à 2,5km de St Jean-Brévelay

LA RECETTE DE LA SEMAINE

[Cake à la courgette & à la carotte](#)

Ingrédients:

2 œufs

10 cl huile végétale

1 courgette râpée

1 carotte râpée

1 citron (jus et zeste)

55 grs de flocons d'avoine

55 grs de farine de petit épeautre

50 grs de farine blanche

100 grs de sucre brun

2 cuillères à café cannelle et mélange 4 épices

1 paquet de levure chimique

60 grs de noisettes en morceaux (en poudre pour moi)

Préparation:

Préchauffez le four à 165° C.

Dans un bol, battez légèrement les œufs et réservez.

Dans un saladier, mélangez l'huile et le sucre.

Ajoutez la courgette râpée, la carotte râpée, le jus de citron et le zeste de citron, mélangez.

Dans un autre saladier, mélangez les farines, les flocons d'avoine, la cannelle, le mélange 4 épices, la noisette en poudre, la levure et le sel.

Ajoutez la préparation des farines ... à la préparation carotte/courgette.

Rajoutez l'œuf battu et mélangez.

Versez dans le moule et laissez cuire pendant 70 minutes environ.