

# AMAP



## DU CRAPAUD SONNEUR

# JOURNAL

coâ de neuf?

Août 2017

La MJC ferme ses portes pour un repos estival bien mérité!

Les distributions se feront donc comme chaque été dans la cour devant le bâtiment de l'ancienne école, jusqu'au 16 août inclus

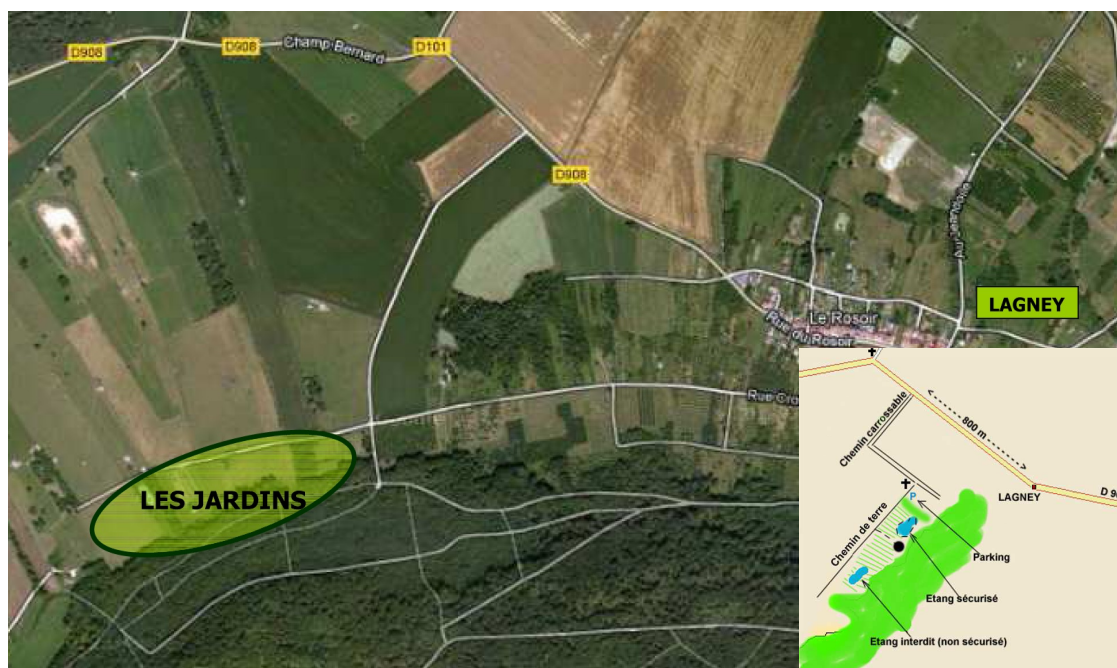


### Visite des champs! Le samedi 26 Août 2017

Au programme, visite des champs, suivie d'un barbecue festif!

L'AMAP prend en charge la viande ( les bons poulets d' Anne! ) et les boissons, à vous d'amener vos meilleures recettes de salades et de desserts. ( *rendez vous en page 4 pour les recettes!* )

Si vous souhaitez, rendez vous covoiturage à 16H30, sur la zone covoiturage du parking de Auchan la sapinière. Pour les autres, rendez vous à Lagnéy directement dans les champs! ( Pour vous y rendre, suivez le plan ci dessous )



### infos des champs:

C'est une bonne saison aux champs, grâce à une bonne alternance de pluie et de soleil !

Dans les champs Fix et Hélène accueillent des travailleurs saisonniers, ce qui amène parfois la belle équipe à 9 personnes. Et grâce à Magalie, fraîchement arrivée aux champs, tout le monde s'échauffe avant le travail avec le gi gong!

Quelques maladies font leur apparition: une bactériose s'est développée sur les pieds de tomates, et un champignon est apparu et a détruit certaines planches de salade (suite aux orages violents qui battent la terre).

Les Mirabelles de Pascal arrivent!  
Adressez vous aux référents ou directement au producteur pour connaître les modalités du contrat ponctuel.



## FOCUS SUR : La sécheresse

On distingue trois différents types de sécheresse:

- La sécheresse météorologique, elle est dûe à un déficit prolongé de précipitations
- La sécheresse des sols, elle se caractérise par un déficit en eau des sols superficiels ( elle est dite "agricole" ), elle dépend des précipitations et de l'évapotranspiration des plantes.
- La sécheresse hydrologique, les lacs, rivières et nappes souterraines montrent des niveaux anormalement bas. Elle dépend des précipitations mais aussi de l'état du sol influant sur le ruissellement et l'infiltration.

### Un point sur la situation :

Le Préfet de Meurthe et Moselle a placé le département en alerte au mois de Juin 2017. En effet au lendemain des épisodes caniculaires de Juin, la sécheresse superficielle des sols a atteint son paroxysme. Grâce à des pluies abondantes depuis, les sols sont redevenus normalement humides en surface. Cependant ces pluies n'alimentent pas les nappes phréatiques. La sécheresse hydrologique étant liée à un déficit de précipitations durant l'automne et l'hiver.

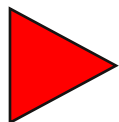
# La fête des associations

le 17 septembre au parc de la  
Pépinère

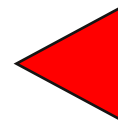
Comme chaque année, l'Amap du crapaud sonneur participe à une manifestation organisée par la ville de Nancy.

Cette année, rendez-vous est donc donné à la 10ème fête des associations le 17 septembre, au parc de la pépinère. Ce sera pour l'Amap l'occasion de faire une livraison exceptionnelle et délocalisée, afin de sensibiliser le public au fonctionnement des Amap.

C'est toujours une belle occasion pour échanger sur le monde associatif, et sur le soutien de l'agriculture locale et de qualité.



**Avis aux amapiens de bonne volonté qui voudraient participer à cette belle journée, en aidant à la mise en place, au déchargement ou encore à la tenue de la table lors de la manifestation. Un doodle tournera en temps voulu, afin que vous puissiez vous inscrire!**



## **Nous sommes à la recherche des caisses de légumes!**

C'est vrai, quelles sont-elles, ces caisses! Mais elles sont encore plus indispensables à Fix pour transporter les bons légumes de l'Amap...

## **Faites passer le mot...**

L'Amap Provençal, la seconde Amap dont Fix est producteur, a encore une quinzaine de paniers de légumes qui n'ont pas trouvé preneur... n'hésitez pas à partager l'info, les distributions se font le vendredi soir à la Mjc nomade, rue de Norvège à Vandœuvre.

Vous avez une question? Rendez-vous sur le site de l'Amap du crapaud sonneur!

Vous y trouverez la liste des référents et les mails pour les joindre.

Vous y trouverez aussi le guide du parfait Amapien, le planning des livraisons, les consignes et la liste des Amapiens inscrits aux prochaines livraisons...

**[www.crapaudsonneur.lautre.net](http://www.crapaudsonneur.lautre.net)**

Vous souhaitez partager une info, un bon plan, ou bien encore une recette? n'hésitez pas à nous joindre à

**[journal@crapaudsonneur.lautre.net](mailto:journal@crapaudsonneur.lautre.net)**

Nous nous ferons un plaisir de faire paraître vos articles!



# Profitez des légumes d'été !

**Les bienfaits de la tomates:** 100 calories de tomates procurent 60 mg de calcium, 67 mg de magnésium, 2,7 mg de fer, 1,3 mg de zinc. La tomate possède 3 des meilleurs antioxydants connus (la vitamine C, la vitamine E et le bêta-carotène) de plus elle est extrêmement riche en eau. L'eau représenterait, en effet, 90 à 93% de sa composition – ce qui la placerait parmi les 10 aliments qui hydratent le plus.

## Tarte tatin aux tomates

1 pâte feuilletée - 6 tomates moyennes - 50 gr de beurre - 2 C à S d'huile d'olive - 3 C à S de vinaigre balsamique - 1/2 C à S de sucre en poudre (ajustez à votre convenance)

Coupez les tomates en deux. Faites fondre le beurre dans une poêle avec l'huile d'olive. Dans un verre diluez le sucre dans le vinaigre balsamique. Faites saisir à feu vif les tomates dans la poêle du côté de la peau. Au bout de quelques minutes, baissez le feu, et versez le mélange vinaigre-sucre dans le fond de la poêle. Laissez cuire pendant 15 minutes environ, en retournant les tomates de temps en temps. Ne couvrez pas, l'eau va s'évaporer et le sirop se former. Mettez les tomates dans un moule dont vous avez recouvert le fond avec du papier sulfurisé, côté peau au fond. Piquez la pâte feuilletée, et posez la sur les tomates en rentrant légèrement les bords. Faites cuire au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes. Dégustez avec une salade!



## Bruchettas d'aubergine, tomate et mozzarella

1 belle aubergine - Huile d'olive - 1/2 boule de mozzarella ou de la Feta - 1 tomate - quelques feuilles de basilic - sel, poivre

Coupez l'aubergine en tranche d'environ 1 cm d'épaisseur, Déposez les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive et faites griller au four en position grill pendant quelques minutes. Retournez et prolonger la cuisson. Coupez la tomates en petits morceaux, la mozzarella en tranche, ( ou émiettez la feta ) et ciselez le basilic. Dressez les bruchettas en posant sur l'aubergine, les dès de tomates, le basilic, salez poivrez à votre convenance, puis posez le fromage. Enfournerez à nouveau sous le grill quelques minutes. Dégustez sans attendre!

**Le prochain comité de l'AMAP du crapaud sonneur se déroulera le  
mercredi 23 août, n'oubliez pas qu'il est ouvert à tous les  
amapiens, n'hésitez pas à nous rejoindre!**

