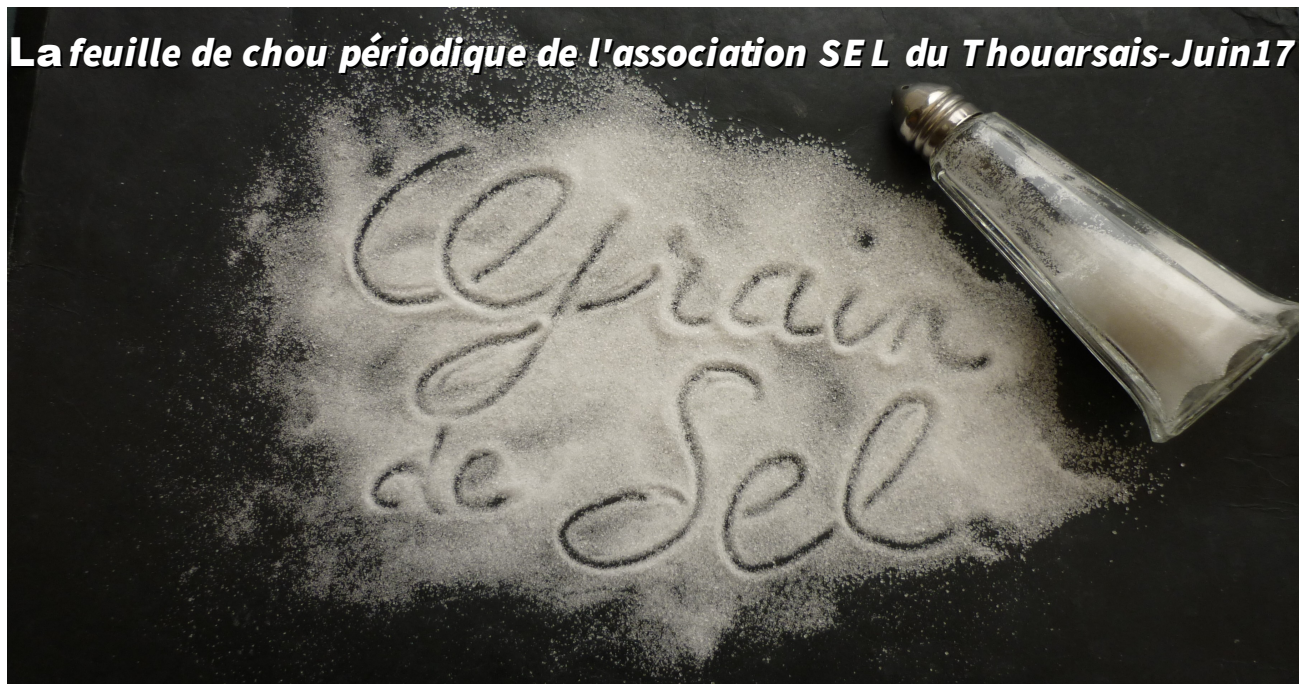


La feuille de chou périodique de l'association SEL du Thouarsais-Juin17



EDITO

Chers adhérents,

Nous voilà de retour ! Enfin ! C'est le temps des cerises et il nous faut en profiter !

Vous trouverez dans ce numéro le calendrier révisé des activités, une recette de saison autour des cerises, et un petit mémo sur l'AMAP du Thouarsais.

AGENDA

Permanences

Permanences mensuelles de 18h30 à 20h

LE 1ER VENDREDI DU MOIS (2^e vend. si férié)

En salle de réunion à l'arrière de la mairie de Thouars

Prochaines permanences le 2/06 et 7/07



Attention ! Pas de permanence au mois d'Août

Animations et Ateliers

02/06/17 : boissons d'été : troc de recettes

11/06/17 à 9 heures : **Atelier** marche

22/07/17 **Atelier** 14 à 16h Sirops & boissons d'été

01/09/2017 : fuseaux de lavande pour le linge

6/10/17 : troc plantes et conseils de plantation

3/11/17 : troc décorations de Noël

1/12/17 : troc recettes Noël et idées petits cadeaux

AUX DERNIÈRES NOUVELLES, LA VIE ASSOCIATIVE

Lundi 1^{er} mai 2017 : Atelier troc plantes et pique-nique aux Ursulines à Thouars :

Est-ce le temps ? Est-ce le 1^{er} mai férié ? Est-ce le manque d'intérêt ?

5 collégiens et 2 adhérents étaient présents sur la prairie.....

Dim. 14 mai 2017: Atelier découverte d'un biotope

Est-ce le temps ? Est-ce la date ? Est-ce le manque d'intérêt ?

1 collégien et 1 adhérente présents au lieu de rendez-vous....

Rappel du thème : promenade familiale avec découverte d'un micro- paysage très vivant en zone humide.

LES SELISTES CUISINENT

Notre menu de saison : Terrine de canard, magret de canard aux cerises, clafoutis aux cerises.

Recette du magret aux cerises :

1 magret de canard de 400g pour 2, un bol de cerises, quelques petits oignons grelots ou roses de Bretagne, 20 cl de crème, du piment d'Espelette, sel, un soupçon de 4 épices, persil.

1) Faire d'abord revenir à feu vif le magret posé côté peau dans une sauteuse puis couvrir et laissez cuire 20mn à feu doux.

2) En fin de cuisson, ajouter les cerises équeutées, non dénoyautées, la crème et les épices.

3) Vérifier la cuisson rosée du magret et avant de servir, ajouter le persil ciselé.

TÉMOIGNAGE, PRÉSENTATION, PORTRAIT...



AMAP

ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE

Un adhérent de l'AMAP de Thouars témoigne

Une AMAP est une association qui propose à ses adhérents des produits alimentaires directement du producteur au consommateur.

Où ? À Thouars sur le parking de l'école des Maligrettes face à la Ludothèque

Quand : le Jeudi soir (si férié, la veille) de 18h3 à 19h30

Comment : à la simple adhésion succède un système de contrat périodique (6 mois) agissant pour le bénéfice des 2 parties, pour le producteur en lui assurant une sécurité financière (ce sont souvent de petits producteurs locaux) et à l'adhérents la garantie d'une fourniture régulière de produits.

Quoi ? Autrefois assez limité aux fameux «Panier de légumes» du moment, les propositions ont évolué et vous trouverez aujourd'hui à l'AMAP de Thouars : des légumes et des fruits de saison, des jus frais, tous les produits laitiers & fromages (chèvre & vache), des viandes (volailles bœuf agneau chevreau) de la farine, des pâtes, du pain, des miels, des aromates & infusions, etc.

David nous dit : «C'est mon supermarché, on y trouve tout, on rencontre les producteurs -c'est du circuit ultra-court- on discute de l'élaboration de leurs produits et on prépare avec eux les paniers pour soi et d'autres sur place, on participe à la distribution, on devient « ConsommActeur » !

Fin de la «Feuille de chou» : une blague, une charade, un proverbe, un dicton :

Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. *Oscar Wilde*