



Cher(e)s adhérent(e)s

J'espère que la rentrée a été bonne pour tout le monde, grands et petits. C'est avec des journées plus courtes et plus fraîches que nous entamons ce dernier trimestre de l'année ...

Je vous fais part officiellement de la démission, au mois de juillet, de notre présidente Noémie Nicolas. Pour des raisons personnelles, elle a préféré quitter son poste, je lui souhaite une bonne réussite dans sa nouvelle vie.

C'est donc lors d'un Conseil d'Administration que les membres du bureau ont élu un nouveau président Claude Chauvet, administrateur depuis le 1^{er} avril 2015 et adhérent depuis deux ans déjà à Sevran. Merci d'avoir accepté cette nouvelle fonction à la veille d'une retraite dynamique. Je te souhaite « la bienvenue » !

Je souhaite également « la bienvenue » à Frédéric Descloux, présent depuis un mois sur le stand de Paris et nouveau salarié de Marché sur l'Eau depuis le 1^{er} octobre. Il occupera le poste de Mbaye et assurera également la maintenance de notre site internet www.marchesurleau.com que je vous invite à redécouvrir car il y a de nombreux changements. Celui-ci sera actualisé en permanence ; vous pourrez ainsi suivre toute notre actualité et visionner les photos de nos sorties, événements...

Au mois de septembre, nous avons répondu à l'appel à candidatures concernant la location du local de Claye-Souilly, notre lieu de réception et préparation de commandes. De ce renouvellement de bail découle le droit à la navigation et l'autorisation de vente sur les berges du canal de l'Ourcq à Pantin. Nous attendons vivement la décision de la Mairie de Paris. Nous vous tiendrons informé de leur décision.

Enfin, j'adresse de chaleureux remerciements à Lisianne pour son travail considérable et rigoureux durant ces trois mois de stage parmi nous. Quelques résultats du sondage qu'elle a réalisé en juillet sont à consulter en page 5. Je la félicite pour la validation de sa thèse. Bonne continuation à toi !

Je vous souhaite à tous une bonne lecture et un automne savoureux.

Christelle Touzart-Matrot, Directrice de Marché sur l'Eau



**Grande récupération
de tabliers de cuisine
pour faire des tabliers de
Marché sur l'Eau**
Apportez-nous vos tabliers inutiles !



Dimanche 20 septembre, les berges du canal Saint-Martin et le square Villemin regroupaient les associations autour des thématiques de l'Economie Sociale et Solidaire. Marché sur l'Eau était présent, comme chaque année.

La proximité avec le bassin de la Villette a permis d'intéresser des habitants du X^{ème}, en recherche de circuits courts. Certains ont testé le panier découverte la semaine suivante. Pas de vente ce jour-là, mais 2 abonnés Annick et Christine ont accompagné le soleil qui a brillé sur le stand de Marché sur l'Eau ce jour-là.



JOUR DE FÊTE À SEVRAN

Pour la 3^{ème} année consécutive, Marché sur l'eau était présent à « Jour de Fête », le salon des associations de Sevrans, le dimanche 6 septembre dernier.

Cette année pour la première fois, Christelle avait apporté tout un stand de vente en vrac pour faire connaître les fruits et légumes de nos producteurs. Cela nous a permis d'attirer de nombreux visiteurs, curieux de découvrir des produits frais, sains, locaux et de saison. Quelques jours après, nous avons eu le bonheur d'enregistrer 4 nouvelles adhésions ! Cerise sur le Bateau, nous avons participé à un « quizz/jeu de piste » organisé par la Mairie de Sevrans sur la thématique du développement durable, ce qui nous a valu de nombreuses visites de jeunes et de moins jeunes désireux de répondre à la question : « Selon vous, comment peut-on définir un circuit court ? ».

Et vous, au fait, quelle aurait été votre réponse parmi les 3 choix suivants :

- C'est quand un appareil électrique se met en court circuit et fait sauter le disjoncteur,
- C'est un grand prix automobile disputé sur un circuit raccourci pour faire des économies d'essence,
- C'est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait pas plus d'un intermédiaire.

Merci une fois de plus à tous les bénévoles qui se sont mobilisés tout au long de cette journée, Yannick, Fanny, Henri, Christelle bien sûr, et de nombreux adhérents de Sevrans venus quelques instants partager leur attachement à leur association.



Marché sur l'Eau a participé dimanche 20 septembre à la première édition du salon « De la Cagette à l'assiette » organisé par le magazine « Saveurs » au Ground Control (Paris – 18^{ème}). Ce salon regroupait différentes initiatives liées aux circuits courts avec un marché, une cave et une cantine. Nous avons tenu un stand de vente en vrac des produits de nos producteurs et organisé un atelier de fabrication de bonhommes en fruits et légumes (issus des invendus des stands). Les personnages fabriqués par les enfants et leurs parents ont été exposés pendant la journée sur notre stand. Vous pouvez découvrir les photos des bonhommes en légumes sur le site internet

www.marchesurleau.com et le Facebook de Marché sur l'Eau.

Le succès de cet atelier nous donne envie de le réinstaller sur les stands hebdomadaires de Marché sur l'Eau, ça vous dit ?

Nous avons découvert avec plaisir d'autres associations et entreprises qui travaillent avec des producteurs en circuits courts : poissons, viande, vin... peut-être de futures collaborations sur les stands de Marché sur l'Eau.

Merci à tous les bénévoles qui ont tenu le stand de vente, renseigné les visiteurs et animé l'atelier : Louise, Claudia, Stéphane, Joëlle, Rémi, Slavica, Marion, Lisianne, Danielja et bien sûr Christelle.

Pour la première fois cette année, une joyeuse équipe de bénévoles a improvisé un « restaurant événementiel » au salon des associations de Pantin le samedi 5 septembre 2015.

Sur notre petit stand de 3 x 3m des menus locavores complets (entrée, plat, dessert, boisson) à 11,50€ ont pu être servis de midi à 16h00 à de nombreux visiteurs ravis de leur chouette présentation et de leur goût !

Marché sur l'Eau a été sélectionné par la commune de Pantin afin d'assurer les repas de 15 agents de Mairie détachés sur place pour l'occasion. Ils ont eux aussi été charmés par notre offre gourmande et ont pu déguster nos petites préparations. Les menus savoureux étaient confectionnés avec nos produits : légumes, fruits mais aussi fromage blanc, crème, miel de nos producteurs, élaborés dans une cuisine professionnelle avec la très sympathique aide de notre nouveau partenaire le Chef Arnaud Daguin et son équipe Michael et Matthéo « Le Bon, Le Brut et le Vivant » traiteur situé à Livry-Gargan proche de la N3.

Nous avons proposé un choix saisonnier incontournable :

- Soupe de carottes aux poireaux et cumin ou Soupe d'endives au brie et poudre de noisettes fraîches
- Quiche oignons / pomme de terre/poireaux/panais ou Tartine tri-goût tomate/tzatziki/épinards ou poivrons farcis
- Gâteau de l'Est au fromage blanc (bibeleskaes) ou Tarte aux quetches sur lit de crème noisette

Un grand bravo à notre équipe de cuisiniers tous agités du local et non du bocal : Claudia, Carine, Christelle, Lorène, André, Julien, Yoann et Thomas

ET aux bénévoles venus donner un coup de main sur le stand bien évidemment... Rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine !





Le chou cabus est un chou pommé. La rosette peut atteindre 30 à 60 cm. Les feuilles larges et lisses imbriquées les unes sur les autres forment une pomme ronde excepté chez le chou blanc pointu. Les feuilles peuvent être blanches, bleues grises ou même rouges. On l'utilise pour la réalisation de choucroute ou de plats hivernaux.



Le chou pointu est une variété printanière très tendre et presque sucrée, idéal pour les petits farcis (dolma).



Le chou de Milan est cultivé dans le nord car il résiste au froid. Il forme une belle pomme dont les feuilles périphériques sont légèrement évasées. Elles se caractérisent par leur gaufrage très spécifique. En cuisine, on en fait des soupes, des farcis ou des plats d'accompagnement

Comment préparer du chou ?

Pour 1 chou, il vous faut 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

- Posez le chou devant vous sur le côté, puis coupez et jetez la base (ou le pied) du chou.

- Retirez toutes les feuilles du tour qui ne soient pas bien vertes et fermes, et jetez les. Remettez le chou droit, puis coupez le en deux dans la hauteur.

- Recoupez chaque moitié en 2. Vous remarquerez que le bas du centre de chaque quart de chou est dur, blanc et pas bon à manger.

- Coupez et jetez cette partie blanche.

- Puis défaites chaque quart de chou pour en séparer les feuilles.

- Si une des feuilles que vous défaites à un «os» ou «coutil» coupez le et jetez le.

- Continuez ainsi jusqu'à arriver au cœur du chou que vous laisserez tel quel, vous ne garderez ainsi que le tendre et le meilleur du chou.

Lavez et essorez les feuilles dans de l'eau avec 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

- Formez des tas de feuilles que vous émincerez en appuyant dessus avec votre main, pour obtenir la fameuse julienne.

- Procédez ainsi avec toutes les feuilles de chou.

Votre chou est prêt à être utilisé cru.
- Pour du chou cuit, faites bouillir une grande casserole d'eau salée (1 cuillère à soupe de gros sel par litre) et plongez y le chou préparé.

- Dès que l'ébullition est revenue, coupez le feu et plongez le chou dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson.

- Laissez le chou bien refroidir, puis égouttez le soigneusement et mettez le en attente sur un torchon ou un papier absorbant.

Pour égoutter le chou cuit, la meilleure méthode est de le passer dans une essoreuse.

Votre chou est prêt à être utilisé cuit.



Les choux chinois sont sur nos marchés. Le plus connu est le chou Pe-tsaï. La pomme allongée, est constituée de feuilles à pétiole épais et blancs prolongés par un limbe vert tendre ondulé. On le consomme en salade, en soupe, mais aussi sauté pour accompagner les plats de viande auxquels il se marie très bien.

Le Pak-choï ou bok-choy ressemble à une petite blette dont les côtes blanches juteuses et croquantes ont un goût assez doux alors que les feuilles vertes sont un peu plus piquantes. Il peut être cuisiné comme les blettes.



Le chou de Bruxelles pousse sur une tige de près de 1 m de haut sur laquelle sont disposées les petites rosettes rondes de feuilles vertes pommées de 3 cm de diamètre. Les choux de Bruxelles se cuisent à l'eau ou sautés à la poêle.



Le chou brocoli est originaire d'Italie et pousse sous la forme d'une tige bien verte portant des bouquets floraux de la même couleur voire un peu pourpres selon les sous-variétés. Il se consomme cuit, à la vapeur ou au bouillon, mais aussi sauté.



Le chou-fleur est un des plus connus. La pomme est formée par les inflorescences qui peuvent être consommées accompagnées de sauces, cuites à la vapeur ou encore en gratin.

Le chou romanesco est une variété ancienne, venue de Rome, d'un beau vert et présentant des inflorescences pyramidales très serrées qui forment une pomme en spirale. Il se consomme comme le chou-fleur.

Propriétés mathématiques et décoratives

Le nombre de spirales orientées dans un sens et le nombre de spirales orientées dans le sens inverse sont deux nombres de la suite de Fibonacci. Sa géométrie autosimilaire fait qu'il est souvent cité comme un exemple de fractale naturelle.



Avec le chou rouge on fait une belle soupe toute violette !

Le court-circuit des circuits courts

Les AMAP

Le contrat d'engagement annuel des militants

Pionnières des circuits courts militants, les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) ont vu le jour en 1960 au Japon avant d'arriver en France en 2001, dans le but de faire face à l'industrialisation de l'offre des produits alimentaires. Aujourd'hui au nombre de 1600 en France, elles consistent en un partenariat solidaire entre un agriculteur et des consommateurs qui s'engagent à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant à l'avance. La création d'une AMAP se fait à l'initiative d'un groupe de consommateurs motivés désireux de soutenir l'agriculture paysanne de proximité. Ceux-ci s'engagent pour une année à venir chercher les fruits, légumes, oeufs, fromages ou viande mis à disposition exprès pour eux par les producteurs dans un lieu défini. **Les adhérents assurent les distributions bénévolement.**

Les intérêts pour les producteurs sont nombreux. Selon leur nombre d'« Amapiens », ils peuvent prévoir les quantités à planter tout en sachant que la production sera écoulée ; à l'inverse de la grande distribution, **les produits ne sont pas standardisés, on évite ainsi le gaspillage.** Les agriculteurs peuvent produire sainement en respectant leur santé et celle de la terre, ils respectent les rythmes des saisons et la rotation des cultures est favorisée. **Recevoir les recettes des ventes à l'avance garantit une sécurité financière à l'agriculteur.** D'autre part, travailler pour un groupe de personnes que le paysan connaît, et avec qui il peut échanger régulièrement et au-delà de l'aspect commercial contribue à la valorisation sociale de celui-ci.

Les intérêts pour les « Amapiens » sont également multiples. Consommer des produits frais, de saison, bio, retrouver un certain lien avec la nature et les produits non transformés participent au maintien en bonne santé et au bien-être. Le sentiment de faire une action citoyenne en soutenant directement un agriculteur local, développer les liens ville-campagne, participer à un groupe sont autant de raisons qui séduisent les consommateurs.

Marché sur l'Eau

L'engagement flexible

Marché sur l'Eau fonctionne en association 1901 qui repose sur le bénévolat et propose 2 formules.

Les paniers sont composés de fruits et légumes de saison cueillis dans les trois jours et à moins de 50 km des points de distribution. L'acheminement des produits est assuré par l'association et les producteurs ne perdent pas de temps. **La composition varie d'une semaine à l'autre** et dépend entièrement de la disponibilité dans les champs. Les paniers sont livrés en vrac **deux fois par semaine** et la distribution se fait en toute confiance. Une adhésion annuelle donne accès à l'achat de lots de dix paniers, réglables en trois fois sans frais, par chèque sur les stands ou par CB sur le site marchand. **L'abonné est libre de planifier les jours où il souhaite récupérer ses paniers, sans réelles limites dans le temps.** La cotisation pour l'abonnement aux paniers donne également accès à la vente au détail.

Deux marchés ont lieu le samedi à Pantin et à Paris. Une cotisation de 10€ donne accès aux marchés et à l'ouverture d'un compte en ligne qui permet de s'abonner aux paniers. Les marchés se composent d'un **large choix de produits franciliens**, fermiers et agricoles : fruits et légumes de saison et secs, laitages (yaourt, fromage de vache et chèvre, dessert), produits transformés longue conservation (boissons, confitures, soupes), huiles, oeufs, poulets sur commande). Les prix publics de vente sur le marché sont plus élevés de 10% que ceux inclus dans les paniers car ils intègrent le coût du risque de perte de marchandises.

Le bénévolat est requis pour les deux formules. Il consiste à participer aux distributions avec des tâches simples comme l'installation ou le rangement des stands, ou l'aide à la pesée.

Marché sur l'Eau allie le soutien aux producteurs tout en « libérant » les contraintes pour le consommateur. Mais la flexibilité a un inconvénient, elle fragilise le principe de l'abonnement et augmente les difficultés de gestion, notamment de gestion des stocks.

La Ruche Qui Dit Oui !

Aucun engagement

Lancée en 2011, l'entreprise consiste en une plateforme internet de vente.

Les personnes qui souhaitent devenir « chefs de Ruches » trouvent un lieu pour organiser la distribution des produits, sélectionnent des producteurs, négocient les prix et rassemblent un groupe de consommateurs. **En contrepartie ils ont droit à commission de 10% HT sur les ventes, soit la même commission que la plateforme d'e-commerce.** Les ventes ont lieu une fois par semaine. Il n'y a aucun engagement de la part des consommateurs, aucune cotisation d'entrée n'est demandée, ils sont libres de s'inscrire et de participer aux ventes quand ils le veulent. On peut y commander des paniers, mais le site n'est autre qu'un site de courses en ligne où l'on ajoute les produits que l'on veut dans son panier virtuel. On trouve toutes sortes de produits bio ou conventionnels, de la viande, du miel, en passant par le pain et les produits laitiers, des boissons, et bien sûr des fruits et des légumes, tout ça **produit dans les 250 kilomètres** à la ronde.

Les producteurs doivent livrer eux-mêmes leurs produits et en assurer la distribution après leur journée de travail. Des bénévoles sont également sollicités pour les distributions, et en récompense, ils reçoivent un panier et se partagent les produits oubliés/non récupérés.

Grâce à la forte médiatisation dont a bénéficié cette start-up, l'engouement a bien pris puisqu'elle a doublé son activité en seulement quelques années. Cependant, on laisse supposer qu'il s'agit de vente directe, alors qu'il s'agit d'une plate-forme logistique web qui prélève près de 20% du chiffre d'affaires aux paysans adhérents à ce système, avec **deux intermédiaires.**

Quelques chiffres :

650 ruches dans 6 pays d'Europe
439 966 membres dont 15 000 actifs
4281 agriculteurs-producteurs et artisans
17 097 407 € de CA en 2014
Une cinquantaine de salariés

Selon le Ministère de l'agriculture « un circuit court » est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire.

**Vous savez maintenant ce qui nous distingue des autres.
Vous pouvez fièrement affirmer nos valeurs sur les stands,
et à vos amis, voisins, collègues, pour les parrainer bien sûr.**

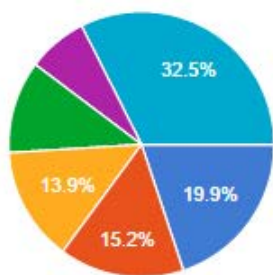
Quelques chiffres résultants du sondage réalisé en juin dernier par Lisianne

Les abonnés aux paniers ont été les plus nombreux à répondre à leur questionnaire avec un taux avoisinant les 53%. Cela peut se comprendre étant donné qu'ils se rendent sur les stands à raison d'une fois par semaine, ils sont de ce fait davantage concernés par la vie associative. En outre, ils sont plus de 60% à se considérer comme des « consomm'acteurs » contre 53% des adhérents, ce qui suppose qu'au-delà de leur démarche de s'abonner à un système de paniers, ils sont sensibilisés par les circuits courts.

Ils nous ont principalement connus en passant devant nos stands pour 38% d'entre eux et cela se confirme car 66% ont répondu venir chercher leur panier à pied. Près de 58% des abonnés de MSE vivent dans des foyers de deux personnes ou moins, cela explique pourquoi nous n'avons qu'une poignée d'abonnés aux grands paniers.

Pour savoir à quel point les abonnés actuels étaient fidèles nous avons posé la question :

Avant l'abonnement en cours, étiez-vous déjà abonné(e) aux paniers ?



Jamais, c'est votre première fois	30	19.9%
Une fois	23	15.2%
Deux fois	21	13.9%
Trois fois	17	11.3%
Quatre fois	11	7.3%
Plus de cinq fois, bravo !	49	32.5%

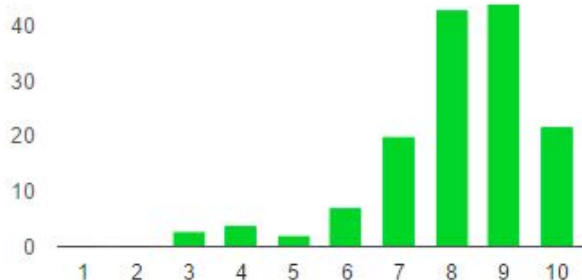
Nous avons manifestement deux types de profils bien distincts : les abonnés récurrents et les novices. Cela confirme bien les chiffres du dernier rapport d'activité : nous n'avons qu'un tiers d'abonnés fidèles, les nouveaux arrivants remplaçant ceux qui partent.

Pour la question sur le nombre idéal de paniers inclus dans un abonnement, le nombre de dix semble faire l'unanimité avec 92% de « oui ». Pour ceux qui ont

répondu « non », ils ont spécifié qu'ils en voudraient encore plus avec des nombres allant de quinze à cinquante. Seules deux personnes souhaiteraient voir ce minimum obligatoire baisser en passant de dix à cinq.

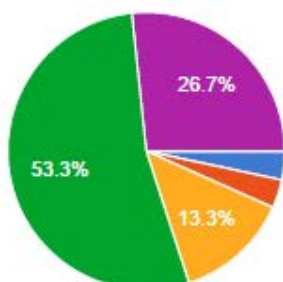
A la question de savoir si les abonnés actuels poursuivront leur abonnement à l'expiration de celui-ci, ils sont 86% à être favorables, 10% ne savent pas encore.

Notez sur 10 votre satisfaction à propos de votre abonnement aux Paniers



Pas du tout satisfait: 1	0	0%
2	0	0%
3	3	2.1%
4	4	2.8%
5	2	1.4%
6	7	4.8%
7	20	13.8%
8	43	29.7%
9	44	30.3%
Entièrement satisfait: 10	22	15.2%

Lors de votre passage sur le stand, quel budget consacrez-vous en général à vos achats ?



Moins de 5 euros	2	3.3%
Entre 5 et 10 euros	2	3.3%
Entre 10 et 15 euros	8	13.3%
Entre 15 et 30 euros	32	53.3%
Plus de 30 euros	16	26.7%