

La Gazette #25

NOVEMBRE 2018



Edito

Bien chers tous,

L'actualité de Marché sur l'eau est toujours riche d'événements au rythme des saisons, mais toujours dans la philosophie de l'association : agriculture circulaire, proximité et circuit-court, bénévolat actif, partage d'expérience culinaire, échanges transversaux avec d'autres projets associatifs, transport fluvial,...

Dans cette gazette, on découvrira donc une journée partagée, à renouveler, à la ferme de Grand Maison, avec ECOBUL et la Maison des Courtilières de Pantin, un dîner locavore gourmand et joyeux à Sevrans, la venue occasionnelle d'Artisans du Monde le samedi sur le stand de Stalingrad, et bien d'autres rencontres...

De nouvelles têtes arrivent dans le personnel, avec le départ de Frédéric, qui effectue une formation longue.

Suite à nos appels hebdomadaires, les adhérents bénévoles répondent de plus en plus présents sur nos stands et je les remercie chaleureusement. Il faut d'ailleurs continuer à nous soutenir activement dans cette période de transition de personnel et de mise au point du bateau, qui prend plus de temps que prévu et mobilise des ressources.

En effet, si les premiers tests de cet été avaient entraîné quelques correctifs et réglages par l'entreprise réalisatrice, ils étaient plutôt encourageants. Après un test non abouti avec chargement complet le 29 septembre, de nouveaux réglages ont été effectués le 24 octobre et un nouveau voyage entrepris le 25 jusqu'à la MSA (Mutualité Sociale Agricole) à Bobigny et aux Magasins Généraux à Pantin.

Tout se déroulait très bien jusqu'au 22ème km, à moins de 2 km de la MSA, et à la bonne vitesse, lorsqu'une brutale perte d'autonomie a contraint à terminer le parcours à l'énergie solaire et au groupe électrogène.

Le retour fut donc encore plus compliqué et nous attendons maintenant une solution du fournisseur. C'est un moment délicat pour l'association et tout le CA est mobilisé.

Pour terminer, la parole des adhérents est toujours la bienvenue et on la retrouvera donc dans cette gazette. A vos claviers pour la prochaine fois si vous vous en sentez l'inspiration !

Bonne lecture

Claude, Président de Marché sur l'eau

Une journée partagée à la Ferme de Grand Maison

Une parenthèse enchantée...

En collaboration avec **ECOBUL** et la **Maison de Quartier des Courtilières** à Pantin. Ce mercredi 11 juillet, les participants des ateliers du bien manger qui s'étaient inscrits à cette journée de découverte de la ferme de Grand Maison à Lumigny Nesles Ormeaux ont profité d'une belle journée d'été dans les champs de céréales de la Brie. Nous étions une trentaine à avoir découvert cette entreprise familiale en conversion biologique qui commence la culture de céréales en agroforesterie : colza, blé, cameline, sarrasin, de nombreuses céréales à savourer sous forme d'huiles végétales ! La plantation d'arbres dans les champs de céréales améliore considérablement le paysage de Seine et Marne et l'enrichit en biodiversité animale.



Ici rien n'est perdu : les grains de blés malades sont utilisés pour faire fonctionner la chaudière, les écorces des grains moulus dont on a préalablement extrait l'huile à froid sont donnés à manger aux vaches d'une ferme voisine en remplacement du soja et ensuite le fromage produit est vendu à la ferme ! L'économie circulaire, la distribution en circuit-court sont pratiquées ici en toute logique...

Entre la visite de la ferme et celle des champs qui étaient en moisson, nous avons piqué-niqué de savoureux produits frais dans le corps de ferme traditionnel situé au sein d'un petit village plein de charme. Crudités de saison avec une vinaigrette à l'huile de colza, œufs durs, houmous maison, fromages locaux, fraises, cassis et prunes étaient au menu de ce beau moment de partage.

Et pour parfaire cette journée exemplaire, nous avons été remarquables du point de vue de la réduction des déchets : nous n'avons que l'emballage des bouteilles d'eau, nous avons utilisé et fait la vaisselle dehors (même les enfants ont participé) et nourri le compost de la ferme avec toutes nos épluchures !

C'était notre première sortie, mais avec un tel succès, nous en reprogrammerons d'autres en espérant remplir le car la prochaine fois!

Un texte de **Claire-Emmanuelle**, à retrouver sur le blog d'ECOBUL:

<http://ecobul.org/rendez-bien-manger-vert/>

De belles rencontres...

Nous avons fait de belles rencontres à la ferme de Grandmaison, tant au niveau des participants que de la famille Seingier qui nous a accueillis.

Il m'a été très agréable et enrichissant de rencontrer les habitants des Courtilières, occasion rare, où dans un moment de convivialité chacun et chacune a pu échanger sur sa culture et ses origines.

L'organisation était parfaite, le pique-nique préparé sur place par tous les participants a facilité les échanges et occasionné de bonnes rigolades.



Tout était délicieux et merci à Claire-Emmanuelle pour son succulent houmous.



Anne Seingier, très pédagogue et passionnée, a su captiver son auditoire par des explications riches et compréhensibles par tous, en particulier pour les enfants, sur les activités de la ferme et la fabrication de l'huile de colza.

Une excellente journée ensoleillée, une très bonne ambiance et déroulement agréable de la journée.

Un grand merci à toutes et tous !

Line

Chaleureusement accueillis...

Le 11 juillet dernier, des adhérents de Marché sur l'eau et des participants aux ateliers d'Écobul, sont partis visiter la ferme de Grand Maison d'Anne et Pascal Seingier, partenaires de Marché sur l'eau et producteurs de céréales, noisettes, lentilles, pois cassés, pommes de terre.

Nous avons été chaleureusement accueillis par Anne et son mari. Anne nous a fait visiter l'exploitation et présenté leurs activités :



- culture de nombreuses céréales,
- transformation de certaines en huile végétale et résidus donnés en alimentation aux vaches,
- transformation des grains malades en combustible

Le temps était à la moisson du seigle et nous avons pu découvrir, pour certains, la moissonneuse-batteuse à l'ouvrage.

Nous avons également pique-niqué à la ferme et avons préparé nos salades avec les fruits et légumes apportés par Marché sur l'eau.

Les enfants étaient ravis et curieux de cet environnement, tout comme les adultes.

Nous avons passé une excellente journée!

Le seul bémol était le nombre réduit d'adhérents de Marché sur l'eau ! Ça vaut vraiment le coup de prendre un jour de congé !



Nous espérons que Marché sur l'eau, Écobul, nous proposeront à nouveau ce type de sortie.

Merci à Marché sur l'eau, à Écobul d'avoir organisé cette journée et merci à la famille Seingier de nous avoir reçus !

Françoise

Départ de notre collaborateur Frédéric

A la fin de ce mois d'octobre 2018, Frédéric a cessé sa collaboration avec Marché sur l'eau. Il réfléchissait en effet depuis quelque temps à un changement d'orientation professionnelle et s'est orienté vers une formation de moyenne durée en développement informatique web. Une opportunité de formation gratuite mais non rémunérée pour 7 mois lui a été confirmée.

Afin de faciliter ce choix professionnel, MSE (représenté par Claude) et Frédéric ont établi et signé une rupture conventionnelle.

Marché sur l'eau remercie Frédéric pour les 3 ans passés au service de l'association et lui souhaite une pleine réussite dans la voie professionnelle qu'il a choisie.

Claude

Un nouveau repas (presque) locavore à Sevrans

Les deux précédents rendez-vous leur avaient tellement plu, les adhérents de Sevrans ont souhaité organiser une nouvelle rencontre sans tarder.



Et c'est ainsi qu'une bonne quinzaine de convives se sont retrouvés le samedi 13 octobre chez Yannick et Patricia, autour d'un repas délicieux, et copieux, truffé de produits locaux de MSE et du jardin.



En vedette, le cochon de lait préparé avec passion par Asaïs et la « Pavlova » concoctée avec amour par Han.

Une nouvelle occasion de se rencontrer et de faire plus ample connaissance, dans une ambiance amicale et décontractée.



Et maintenant, chez qui le prochain rendez-vous ?

Henri

Témoignage

Un grand merci à Yannick et Patricia d'avoir organisé une soirée automnale « Locavore » à Sevrans qui a permis de nous revoir et de maintenir le lien amical et social entre les adhérents de Sevrans.

Moment de plaisir, d'échange et de partage, cette soirée a été marquée par le cochon de lait proposé par Yannick et préparé par Asaïs.

Par ses talents culinaires, Asaïs nous a fait découvrir la cuisson particulière de ce fameux cochon de lait « emmaillotté » de feuilles de bananier et cuit sur la braise durant plusieurs heures. Un grand remerciement à toi Asaïs, vous nous avez tous les deux régalés et le plaisir des papilles a enrichi le plaisir d'être à nouveau réunis.

Nous avons été choyés en finissant ce repas royal par une « Pavlova » préparée par Han, meringue aérienne avec chantilly et fruits, savourée avec délice par tous ...

Encore un grand merci pour ces moments privilégiés qui sont importants dans un contexte social difficile, ces petites tranches de vie donnent du baume au cœur et donnent envie de se revoir bientôt ..

Tân

Les rendez-vous du Bien Manger

Un Atelier du Bien Manger pour faire soi-même ses barres de céréales !

Un nouvel Atelier s'est déroulé à la Maison de Quartier des Courtilières de Pantin le 12 mai dernier et il s'agissait d'un véritable rendez-vous familial ! Le quatrième depuis le début de l'année, et avec le bouche-à-oreille, de nouveaux venus accompagnaient ceux qui ont déjà participé, pour continuer à évoquer des sujets sur l'alimentation et la santé.

Le thème de ce rendez-vous était les céréales : les adultes ont pu discuter de questions de nutrition, de leurs achats alimentaires et comment les améliorer. L'animation des échanges était assurée par un membre de l'association d'Ecobul, partenaire de Marché sur l'Eau. Pendant ce temps, un groupe d'enfants devenus apprentis cuisiniers a testé 2 recettes faciles en 2 heures : barre énergétique dattes, amandes et cajou sans cuisson, et barre d'avoine croustillante au miel. Voir les recettes en fin de cette gazette.

La première recette est toute simple : sans cuisson, les enfants ont préparé les mélanges de fruits secs en compagnie de l'animateur qui a utilisé le mixeur pour broyer ces ingrédients. C'est tellement sympa de façonner soi-même ses billes et ses barres pour les rouler dans la noix de coco et le cacao en poudre, et en plus on les rapporte à la maison ! La deuxième recette nécessite un peu plus de patience, il faut que les barres prennent au frais dans un moule souple avant de les grignoter.

Les recettes ont été distribuées pour pouvoir être refaites sans difficulté. C'est rassurant pour les parents de voir les ingrédients de barres énergétiques qui ne contiennent que le sucre des fruits, ou simplement un peu de miel.

Après toutes ces activités conviviales, chacun a pu rentrer avec de bonnes idées pour mieux manger et avec un goûter en poche.

Régine

Avec Artisans du Monde à la Rotonde



Nos amis d' Artisans du Monde nous accompagnent ponctuellement le samedi sur le stand de Marché sur l'Eau de Stalingrad à Paris.

C'est l'occasion de compléter votre panier de fruits et légumes avec des produits bio sélectionnés par notre partenaire selon une démarche de commerce équitable : café, thé, chocolat, épices, riz, quinoa....



Plus d'infos sur le site : www.boutique-artisans-du-monde.com

Paroles d'adhérents

Cela fait trois ans maintenant que j'ai adhéré à l'association dont j'avais entendu parler par le bouche à oreille. Au début, même si je n'étais pas un adepte du bio et que je n'étais pas encore tellement conscient de toutes les cochonneries que l'on peut retrouver dans son assiette, j'étais content de pouvoir faire attention à mon alimentation.

De fil en aiguille, le panier est devenu une habitude – celle du mardi, place Stalingrad –, un plaisir, et un engagement. J'ai toujours apprécié la bonne humeur communicative de la part des autres adhérents et des membres de l'association. Bien qu'un peu plus cher qu'au supermarché, les produits proposés ont un goût incomparable. Par exemple je me suis rendu compte que j'aime les choux de Bruxelles. Et je ne dis pas ça à la légère : cela a été un bouleversement intérieur ! Toute ma vie, j'ai été persuadé de ne pas aimer les choux de Bruxelles : quand on me demandait ce que je n'aimais pas, je répondais automatiquement, « les choux de Bruxelles ! » Maintenant, je ne sais plus quoi répondre à cette question, c'est très déroutant...



Enfin, les produits proposés sont très divers : on apprécie les légumes de saison. Et il y a le vrac. J'ai fini par apprendre l'existence secrète des produits laitiers proposés en plus. Je me bats maintenant toutes les semaines pour obtenir quelques riz au lait, denrée oh combien délicieuse et rare.

Du coup, l'an dernier, quand j'ai su que l'association peinait à trouver un trésorier, je me suis dit que s'il était un endroit dans lequel s'investir un peu, c'était bien MSE.

Je fais maintenant partie du conseil d'administration, ce qui m'a permis de voir l'arrière du décor, d'en apprendre plus sur les initiatives de l'association, sur la philosophie, les valeurs défendues, la provenance et l'acheminement des produits. Un exemple parmi d'autres : il n'y a pas de raison de s'étonner que les fruits et légumes soient bons quand on sait qu'ils sont cueillis murs, au maximum deux jours avant d'être distribués. Certes, tout n'est pas simple. Les salariés donnent beaucoup de leur personne, certains projets représentent d'importantes difficultés.

La rénovation du bateau pose des problèmes dont on se passerait bien, mais l'association grandit, gagne en stabilité, et continue de proposer des produits frais, bons, équitables. Enfin, elle me permet de rencontrer des gens différents de moi, que ce soit par l'âge, le milieu, les origines ou l'éducation, mais toujours ouverts. Et ça, c'est rare de nos jours à Paris.

Maxime, adhérent à Stalingrad et trésorier de Marché sur l'eau



Recettes: Atelier du Bien Manger du samedi 12 mai 2018

Barres énergétiques aux dattes, amandes et cajou, sans cuisson



De l'énergie dans une barre, qui ne nécessite aucune cuisson ! Les noix de cajou sont riches en oméga 3, l'amande en magnésium et elles ont l'avantage d'avoir un indice glycémique bas, tout en comblant la sensation de faim !

Quant aux dattes, ce sont des fruits très riches en énergie et nutriments : vitamines C, B1, B2, minéraux, et parfaites pour faire le plein en oligo-éléments (zinc, magnésium, phosphore...)

Temps de préparation : 10 minutes / Temps de repos : 8 heures
A conserver au frais et à consommer dans la semaine

Liste des ingrédients

- 150 g d'amandes entières
- 75 g de noix de cajou (ou autre fruit à coque type noisettes, noix de pécan, noix du brésil etc.)
- 150 g de dattes
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 1 c. à café de cannelle

Préparation

- A l'aide d'un mixeur ou d'un blender, mixez les amandes et noix de cajou jusqu'à obtenir une poudre avec des morceaux (pas trop fin ! il faut des beaux morceaux)
- Ajoutez les dattes dénoyautées, l'eau, la vanille et la cannelle, mixez encore quelques instants jusqu'à obtenir une pâte compacte
- Formez des boules que vous roulez dans la noix de coco, ou étalez finement sur 1/2cm sur du papier cuisson, et découpez en barres !

Barres d'avoine croustillantes au miel

Ingrédients :

- De l'huile de noisettes - 1 cuillère à café
- De la cannelle en poudre - 1 cuillère à café
- Des flocons d'avoine - 1 tasse
- De la noix de coco râpée - 2 cuillères à café
- Des raisins secs - 1 cuillère à soupe
- Des noix de cajou concassées - 1 cuillère à soupe
- Des amandes concassées - 1 cuillère à soupe
- Du miel - 2 cuillères à soupe
- 1 zeste de citron

La préparation des barres de céréales

Chauffez à feu doux l'huile de noisette dans une poêle. Ajoutez l'avoine, la cannelle et la noix de coco. Mélangez ensuite doucement pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients aient absorbé toute l'huile. On observe alors qu'ils sont dorés et croustillants.

Ajoutez les raisins secs, les noix de cajou et les amandes. Remuez pendant quelques minutes. L'idéal est de le faire à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajoutez ensuite le miel et le zeste de citron, et vous pouvez alors éteindre le feu. Ensuite, continuez à remuer pour faire fondre tous les ingrédients avec le miel : ils doivent parfaitement se mélanger. Ensuite, vous pouvez verser ce mélange dans des petits moules. Appuyez bien dessus pour que le tout soit très compact. Placez-les ensuite au réfrigérateur et laissez reposer le tout jusqu'à ce que le mélange refroidisse et durcisse.

Essayez d'autres combinaisons !

Nous vous suggérons de tenter de nouvelles préparations de barres de céréales avec:

- Des noix
- Des graines de lin
- Des graines d'amarante
- Des graines de tournesol décortiquées
- Du riz soufflé
- Des petits morceaux de fruits
- Des cornflakes
- Du granola
- Des biscuits écrasés en petits morceaux
- De petits morceaux de chocolat

