



La Gazette #27

MARS 2019

EDITO

Des raisons d'espérer

De nouveaux salariés dans l'association, ce sont aussi des énergies et des idées nouvelles. Cette nouvelle et alléchante gazette en est l'illustration.

Marché sur l'Eau a vécu une bonne année 2018 avec ses presque 900 adhérents, beaucoup d'événements, un nouveau trophée et une bonne progression des paniers.

Je vous donne rendez-vous à l'assemblée générale du 3 avril, où nous vous souhaitons très nombreux ou représentés.

Sur les stands il est souvent demandé des nouvelles « Des 2 Brigands ».

S'il faut être pessimiste sur l'issue du litige avec notre fournisseur, qui est en liquidation judiciaire et à qui nous demandons le remboursement des travaux, je suis beaucoup plus confiant sur notre capacité à trouver une solution technique.

Notre priorité est de démontrer rapidement qu'il est possible, avec un moyen de charge additionnel embarqué, de réaliser le trajet aller-retour.

Cela déblocuera l'obtention du certificat de navigation.

Des contacts avec des professionnels sont déjà pris.

Nous serions satisfaits de naviguer à nouveau avant l'été, mais soyons patients.

Dans une deuxième phase, il faudra envisager de compléter le parc de batteries de manière judicieuse, pour limiter le poids additionnel.

Bonne lecture de la gazette et à vos crayons si vous vous sentez une âme de rédacteur pour la prochaine édition !

Claude CHAUVET,

Président de Marché sur l'Eau



Le trophée environnemental de HAROPA-Ports de Paris

1



Au menu ce mois-ci

- 1) Les Portraits (p.2-3)
- 2) Les Zooms de MSE (p.4 -6)
- 3) Les MSE News (p.7-10)
- 4) Les Paroles d'adhérents !
(p.11- 12)
- 5) Les Recettes d'adhérents (p.13)

Vous êtes invités

...

☞ À prendre part au **groupe Animations** en venant à la réunion qui se déroule **le samedi 16 mars de 11h à 13h à la Rotonde**. Plus nous avons de volontaires, plus nous pouvons organiser de belles choses diverses et variées ! Pour vous inscrire, envoyez un mail à : animations@marchesurleau.com

☞ À venir nous aider sur les stands en tant que **bénévole** ! 1 adhésion = 1 bénévolat = un bon moment à partager avec vous ! **Et nécessaire pour votre association** 😊

A noter !

...

☞ Dans votre agenda : notre **AG** le **mercredi 3 avril 2019** à 19h00. Adresse : Maison des Associations – 20 rue Edouard Pailleron, 75019 Paris. M°5-Jaurès. Vous allez recevoir une invitation prochainement.

Nathalie,

IL m'a fallu une longue route pour arriver au Marché sur l'Eau !

J'ai débuté dans l'hôtellerie-Restauration puis en posant mes valises dans le Nord, j'ai décidé de reprendre mes études de zéro. Le bac, puis un BTS où j'ai eu la chance de découvrir, lors d'un stage, le monde associatif Balinais. Pour ma dernière année Lilloise, j'ai fait une Licence professionnelle en Entrepreneuriat. A mon retour à Paris, j'ai pu associer à mon parcours l'Economie Sociale et Solidaire grâce à un Master dans ce domaine. J'ai cette soif de conjuguer l'entrepreneuriat avec le « faire ensemble », dans le sens de promouvoir une cohabitation commune entre la planète et les personnes qui respectent leurs besoins et leurs ressources.

Au fil de ma recherche d'emploi, je me suis rendue à la Maison de l'Economie Solidaire, les Canaux, non loin de la Rotonde de Stalingrad où se déroulait une exposition sur le recyclage. A cette occasion, j'y ai rencontré Christelle qui était là pour présenter l'association Marché sur l'Eau. Elle m'a parlé de circuit-court local, des « 2 brigands », d'adhérents et de mise en place d'animations. En l'écoutant, cela a fait écho en moi, j'ai donc présenté ma candidature et me voilà au milieu de vous !

Depuis que je suis arrivée, les journées sont variées comme nos fruits et légumes au fil des saisons ! Je suis chargée de projets d'animations et de

communication, ce qui veut dire que lorsque vous nous envoyez un mail je peux vous répondre ! Ou bien lorsque vous voyez apparaître dans votre boîte mail une newsletter ou bien une publication dans votre actualité Facebook, cela peut aussi être de ma part ! Côté terrain, je suis présente sur le stand à la Rotonde de Stalingrad le mardi et le samedi. Je participe aussi aux ateliers du Bien Manger avec l'association écobul et Nénuphar. Je suis en charge de m'occuper d'autres tâches autour du développement et du fonctionnement de l'association. Après deux mois environ passés avec vous, je vais m'atteler aux animations sur les stands de distribution, j'ai beaucoup d'idées ! Actuellement, j'essaie de me dégager du temps pour organiser tout cela.

Au-delà du côté professionnel, j'ai découvert depuis que je suis avec vous, de nouvelles saveurs locavores que je n'avais encore jamais osé goûter. Comme le panais... J'ai aussi et surtout eu le bonheur de constater qu'un réel changement humain s'opère et ce en vous rencontrant. Des personnes en couple, en colloc, seules ou encore venues de la part d'un(e) amie(e) qui s'engagent et se tiennent à consommer local, à découvrir de nouvelles saveurs et du coup à peut-être changer leurs habitudes alimentaires et le tout en soutenant une association comme Marché sur l'Eau !



Quentin,

« Je m'appelle Quentin Seillier, j'ai 22 ans et j'ai intégré l'équipe de Marché sur l'Eau au mois d'octobre suite au départ d'un salarié pour le remplacer. Afin de trouver une personne dans la durée, je serai présent pendant plusieurs mois, jusqu'au mois de juillet.


Mes semaines se (dé)composent en plusieurs points : récupération de la marchandise chez les Maraîchers, préparation de la marchandise pour les distributions et les restaurants/entreprises le mardi et le vendredi. Je m'occupe également des distributions le mardi à Paris La Rotonde, le jeudi au BETC à Pantin et le samedi, soit à Paris La Rotonde, soit à Pantin au bord du Canal de l'Ourcq.

Grâce à Marché sur l'Eau, j'ai pu faire des rencontres au niveau de l'équipe et des adhérents de l'association. De plus, j'ai découvert de nouveaux et de bons produits. Et pour finir au niveau professionnel, j'ai appris que dans l'association tout est une question d'organisation ».



Francky et Christelle sont heureux de travailler avec leurs nouveaux co-équipiers. Nous œuvrons pour le même projet : le bon fonctionnement de votre association en faveur d'un mode de vie locavore.

ZOOM 1

ATTENTION, ce  sur votre compte adhérent ne signifie pas que nous sommes fermés (malgré le message inapproprié « Ce jour est fermé »). Cette icône vous signale simplement que le délai de **4 jours** avant la date de distribution est dépassé. Par conséquent, vous **n'avez plus la possibilité de décaler votre panier** depuis votre compte en ligne, à part en nous envoyant un mail à : (adhesion@marchesurleau.com).

Sauf cas de force majeure ou d'imprévu, il est **impératif** de déplacer votre panier avant le délai imparti afin qu'il ne vous soit pas décompté et facturé ! Cette date limite correspond au jour de la commande auprès de nos producteurs. Nous leur commandons la marchandise en fonction du nombre de paniers inscrits et enregistrés sur notre liste d'émarginement.

Notre souci à tous est de limiter les pertes et de lutter contre le gaspillage alimentaire.

Alors vigilance 😊

Les



de Marché sur l'Eau



ZOOM 2

En 2018, grâce à votre participation, nous avons évacué **15 tonnes de biodéchets** dans nos composts. Alors MERCI pour votre engagement à nos côtés !

Si l'âme du jardinier appelle à s'exprimer, n'hésitez pas à nous demander du terreau, Francky en a en réserve !

👉 Un guide du tri est disponible sur notre site





Zoom sur notre épicerie



Un produit, une histoire



Indices en trois mots : conservateur, facilite la digestion et antiseptique de 1^{ère} main.

Et bien oui ! C'est le **vinaigre de cidre** : Celui-ci n'est pas uniquement à vocation culinaire, mais il peut être utile aussi dans notre trousse à pharmacie ! Les apothicaires l'ont longtemps vendu. (Source Journal n°64 d'alternative santé, par Dominique Vialard et rédigé le 25 février 2014)

👍 « En cas de **mal de gorge et d'enrouement**, faites des gargarismes de vinaigre de cidre dilué (75 ml d'eau tiède avec 25 ml de vinaigre). Si l'inflammation est aiguë, gargarisez toutes les heures (recracher !). »

👍 « En cas de **toux bronchique**, le vinaigre de cidre va favoriser la liquéfaction et l'expectoration des mucosités. Prenez **1 c. à café de ce sirop** : 4 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à café de vinaigre de cidre. Buvez beaucoup de liquide (des infusions de thym très chaudes) pour aider les mucosités épaisses à se liquéfier. »

👍 Et en cas de **troubles intestinaux**, « Le vinaigre de cidre, bactéricide doux (il agit non par destruction mais par répulsion), reminéralisant, favorise le développement de la flore intestinale et régule le transit. Diluez 2 c. à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le avant les repas par petites gorgées jusqu'à disparition des maux. »

👍 Mais aussi pour les **problèmes de peau comme l'acné** ! Emparez-vous de notre bouteille de vinaigre de cidre et allez voir l'article très complet avec les recettes à base de ce puissant vinaigre de cidre :

<https://www.alternativesante.fr/vinaigre-de-cidre/vingt-recettes-pour-vous-soigner-avec-le-vinaigre-de-cidre>

👍 **Certifié vinaigre de cidre LOCAL et préparé avec PASSION ! 😊**



Nous vous annonçons l'arrivée d'une nouvelle variété : **Les LENTILLES ROUGES !**

Vous boudez les lentilles ?

Pourtant la France est Le territoire de la lentille. En plus d'être un produit de notre pays, la lentille présente 3 avantages pour notre SANTE !



- **Bon pour la ligne** avec un indice glycémique faible, ce qui signifie qu'elles nous apportent de l'énergie pour une bonne partie de la journée grâce à la glycémie qui ne va pas s'estomper du premier coup ! En d'autres termes, adieu les grignotages !

- Bon pour **faire le plein de fer et de protéines**, les végétariens, vous avez ici votre allié !

- **Bon pour notre organisme**, les lentilles contiennent : du magnésium, du potassium, du phosphore, du cuivre, du manganèse, et du calcium. Pour les femmes enceintes et leurs besoins en acide folique qui augmentent beaucoup, elles sont très intéressantes en vitamine B9. La vitamine B3 présente aussi est essentiel pour le métabolisme énergétique.

- **Bon pour nos besoins journaliers en fibres** : avec 100 grammes de lentilles cuites vous remplissez quasiment vos besoins quotidiens !

- **Bon en tant qu'antioxydants**, grâce à la présence des flavonoïdes qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol et à faire diminuer le taux de triglycérides sanguins et aussi aide à ralentir la croissance de cellules cancéreuses dans notre organisme.

(Source : <https://www.cuisineaz.com/articles/5-bienfaits-des-lentilles-sur-la-sante-1394.aspx>)

👍 Certifiées **LOCALES** et **COLOREES !**
😊

Flash MSE ! Pour nos prochaines Gazettes 📧 nous serions heureux que vous nous partagiez vos témoignages pour notre Rubrique « Paroles d'adhérents ! », en nous écrivant à :

presse@marchesurleau.com

(N'oubliez pas d'y joindre une photo !)

D'autre part, si vous avez des suggestions de sujets que vous souhaitez que l'on traite, n'hésitez pas !

Atelier du BIEN MANGER : Les chocolats d'hiver font fondre les papilles des enfants à la Maison de Quartier des Courtilières

À l'aube des fêtes de fin d'année, nous avons co-organisé notre 12^{ème} Atelier du Bien Manger avec les associations Écobul et Nénuphar sur le thème « Les chocolats d'hiver ». Cet atelier a rencontré un fort engouement de la part d'une quinzaine d'adultes et de 25 enfants.

Les plus jeunes étaient répartis en deux groupes : d'un côté, des Roses des sables pouvaient voir le jour et de l'autre, des Mendiants allaient éclore. Les parents, de leur côté, se sont retrouvés autour de Patrice (Président d'Écobul) et Christophe pour échanger sur la notion du « Commerce équitable » et comprendre ses tenants et aboutissants.



C'est sans surprise que nous avons constaté que le chocolat rencontre un vif succès auprès des enfants : l'appétit suscité a permis la confection d'une multitude de Roses des Sables et de Mendiants ! Les enfants ont pu en ramener chez eux.

Projet soutenu et co-organisé par,



Pendant que les chocolats prenaient forme et pour que les enfants prennent leur mal en patience, nous avons proposé à chaque groupe de partager leur « savoir-faire » ce qui a permis aux parents de les écouter.

Une fois que les pièces en chocolat étaient suffisamment solides pour être dégustées, ce fut l'heure pour tous les participants de se délecter de saveurs équitables et bonnes pour la santé !
Miam !



👉 Atelier du BIEN MANGER :
samedi 16 mars 2019 sur le
thème : la « Cuisine antigaspi »,
à la Maison de Quartier des
Courtilières, 1 avenue Aimé
Césaire à Pantin. Pour vous
inscrire :
animations@marchesurleau.com

RECETTE DE MENDIANTS :

Source : https://www.marmiton.org/recettes/recette_mendiants-inratables_26165.aspx



Ingrédients pour 30 mendiants :

- * 300 gr de chocolat
- * 100 gr de fruits secs

1 Etape 1

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

2 Etape 2

Lorsqu'il est bien fondu, étaler à quelques centimètres de distance sur une grande tôle recouverte de papier sulfurisé l'équivalent d'une petite cuillère à soupe de chocolat.

3 Etape 3

Une fois la totalité du chocolat répartie, parsemez sur chaque mendant une amande, une noisette, des raisins, etc.

4 Etape 4

Laissez refroidir et durcir dans un endroit bien sec et frais.

5 Etape 5

Décolliez les mendiants et servez (ou offrez dans de jolis petits sachets).

RECETTE DE ROSE DES SABLES :

Source : https://www.marmiton.org/recettes/recette_rose-des-sables-au-chocolat-faciles_12529.aspx

Ingrédients :

- * 150 g de chocolat
- * 100 g de beurre
- * 100 g de corn flakes

1. Etape 1

Casser le chocolat et faire fondre doucement avec la margarine.

2. Etape 2

Mettre les corn flakes dans un saladier puis verser le chocolat dessus.

3. Etape 3

Bien remuer, puis faire des petits tas sur du papier cuisson ou alu et mettre au frais quelques heures.



Petite rétrospective....

Atelier profiteroles du samedi 9 juillet 2018 sur le stand de Paris Stalingrad

"L'ambiance était sympa, les profiteroles très bonnes, on s'est bien amusé même s'il faisait très chaud. Le cuisinier était très gentil et nous a bien aidé. Maintenant, on sait comment on fait des profiteroles. Il nous a aussi conseillé de bonnes adresses, notamment pour acheter de la pâte feuilletée. L'atelier a duré toute la matinée. On nous a séparé en plusieurs groupes, un groupe faisait le chocolat, un groupe la glace à la vanille et un groupe la profiterole. On a appris plein de choses et c'était rigolo de cuisiner ensemble !"



MSE NEWS 2

Mathilde 10 ans et Violette 7 ans.

Photos prises par Pierre Danzas (adhérent Parisien)



Pour parler d'un projet collectif, tous autour d'une table !

Ce samedi 26 janvier 2019, plusieurs bénévoles du projet du Lieu Alimentaire Alternatif (LAA) se sont retrouvés à 10h00 pour installer le stand et ont terminé le rangement à 14h00.



Ce collectif (LAA) a organisé une soupe,* préparée par Claire Emmanuelle et Christelle, à base d'invidus du marché, de gomasio, de croûtons et de perles d'épeautre fournis par Canalbio. C'était l'occasion de présenter le projet auquel nous travaillons ensemble depuis plusieurs mois déjà. Ce programme a pour vocation de proposer une source d'achat alimentaire mais pas que..., une gouvernance revisitée et des solutions nouvelles connectées avec les habitants de Pantin.

Beaucoup de personnes présentes étaient intéressées et à la recherche de réponses à des questions et/ou besoins relatifs à des modes de consommation différents mais aussi pour s'impliquer dans la conception de ce lieu : il semble y avoir un réel rôle à jouer dans la construction et l'animation d'une communauté de consomm'Acteurs.

❖ Point positif 🍷 Soupe zéro déchet : la vaisselle utilisée a été soit lavée (cuillères) soit compostée (bols).

Une journaliste du Parisien est venue prendre connaissance du projet. Elle a interviewé Claire Emmanuelle, une adhérente de Marché sur l'Eau et Madame Zemma Zora (élue de la ville de Pantin) qui était également présente.

Voici le lien vers l'article paru lundi 28 janvier 2019 : <http://www.leparisien.fr/seine-saint-denis-93/pantin-bientot-un-lieu-pour-consommer-en-circuit-court-28-01-2019-7998657.php>

Serge B. était aussi présent pour une dégustation de cookies et de madeleines (Miam ! Miam !), Il est très intéressé par le projet dans son ensemble et souhaite rejoindre Marché sur l'Eau pour diffuser ses produits et plus tard sur le Lieu Alimentaire Alternatif.

Apprendre à travailler entre nous et à s'organiser pour animer des événements en restant attentifs !

Tous concernés, tous mobilisés !

Par Christelle



Du côté de Stalingrad,



« Adhérente depuis 2 (voire 3 ?!) ans maintenant, c'est avec plaisir que je viens chercher mon panier tous les samedis matin ! Ça me donne le sentiment de faire ma part de colibri :)

Pour Nicolas et moi, être bénévoles le temps d'une matinée a été l'occasion de rencontrer toutes ces personnes qui partagent cette conviction du "manger local", de participer plus activement à ce (très) beau projet mais aussi une manière de remercier les personnes qui travaillent toutes les semaines pour nous fournir ces délicieux paniers :)

Camille & Nicolas, adhérents Parisiens (depuis 2017)

Les Paroles d'adhérents !

Du côté du Quai de l'Aisne,

« J'ai déménagé à Pantin en mai 2017 et je me suis tout de suite inscrite au Marché sur l'Eau. En effet, j'ai une amie Pantinoise qui m'avait donné à lire le journal local et il y avait un encart qui parlait de l'association.

Dans mon ancienne banlieue, je faisais déjà partie d'une AMAP, je connaissais le principe. Ma mère a toujours fait son marché auprès des petits producteurs de sa région, donc depuis que je suis petite je mange des produits de saison, qui ont du goût. À MSE j'ai retrouvé ce goût des bons produits, pas forcément beaux, pas calibrés et uniformes, mais drôlement bons !



Ce qui a fait la différence, par rapport à l'ancienne AMAP, c'est bien sûr la personnalité de Christelle : son engagement, elle y croit dur comme fer, et elle a une approche pédagogique, qui fait qu'on comprend l'intérêt qu'il y a à recourir aux circuits courts, tant pour les producteurs, que pour nous les consommateurs, que pour la planète qui a bien besoin que l'on raisonne et agisse de cette façon.

Elle essaie de donner sa chance à de nouvelles associations, lance ou promeut de nouvelles idées ou rencontres. Il y a eu les bacs à compost, les soirées resto avec des plats à base des produits MSE, la soupe sur le stand, etc...

Bref ça bouge, et l'ambiance est toujours bon enfant, pas prise de tête, et loin des clichés bobos. On est content de donner de temps en temps un coup de mains le samedi matin ! Longue vie au MSE donc ! »

Isabelle, adhérente Pantinoise (depuis 2017)



Du côté de la rue Lakanal,



« En arrivant à Pantin il y a 4 ans nous avons cherché où nous procurer des fruits et légumes mûrs et de qualité (on revenait du Canada, on avait envie de gout mais naturel !).

Le marché sur l'eau nous a plu par son esprit, son rapport qualité/prix et son côté pratique et souple.

Notre famille s'est agrandie, notre panier aussi et ce système nous convient toujours autant. Le panier composé chaque semaine est un petit défi à celui ou celle qui cuisine mais relevé avec gourmandise et notre fille adore les produits du Marché sur l'Eau ! »

Thomas et Sophie, adhérents Pantinois (depuis 2014)

Le gâteau battu par Clémence Scellier, vendeuse avec Vincent Ferniot

Pour 6 personnes

250 gr de farine 7 jaunes d'œufs
 1 blanc d'œuf 125 gr de beurre
 65 gr de sucre semoule 25 gr de levure fraîche 1 pincée de sel



Délayer la levure fraîche dans un peu de lait tiède (mais surtout pas chaud, au risque de perdre l'effet de la levure).

Beurrer votre moule à gâteau battu (ou moule à kouglof ou brioche).

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Faire fondre à feux doux (ou au micro-ondes) le beurre.

Dans un saladier, faire blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter le beurre tiédi, la levure délayée puis la farine, et le sel.

Battre au fouet pendant au moins 15min. Puis incorporer délicatement le blanc d'œuf monté en neige.

Remplir le moule au 1/4 de sa hauteur, couvrir d'un torchon sec et laisser lever pendant environ 2 heures, dans un endroit sec et à l'abri des courants d'air.

Préchauffer votre four à 210°C.

Enfourner pendant environ 15min, vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, quand la lame ressort sèche, votre gâteau battu est prêt à être dégusté.

La soupe de légumes des hortillonnages par Thérèse Nowak avec Vincent Ferniot

Pour 6 personnes

4 poireaux 4 carottes 3 panais
 4 oignons 4 pommes de terre
 4 branches de céleri ou ¼ de céleri boule
 50g de matière grasse



2 c. à soupe de
 crème fraîche
 épaisse

2 litres d'eau

Mettre la matière grasse dans la marmite et ajouter les oignons épluchés et émincés. Laisser cuire 15min.

Pendant ce temps, éplucher et couper en morceaux poireaux, carottes, panais et pommes de terre. Mettre dans la marmite. Laisser dorer 15min en remuant de temps en temps.

Puis recouvrir de 2 litres d'eau et cuire 45min.

Ajouter à ce moment-là, le céleri coupées en morceaux. Faire cuire 5min et mixer.

Ajouter la crème fraîche épaisse. Saler.

Et servir chaud.