

Janv/Fév
2025

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

La soirée soupe du 24 janvier

Thématique:

La justice alimentaire

**Un conseil local de l'alimentation montreuillois
sans Amap !!**

C'est avec un grand étonnement que nous avons constaté qu'aucune Amap de Montreuil n'avaient été conviées à la 1ère réunion de la mise en place du Conseil Local de l'Alimentation de Montreuil. À nos objections, il a été répondu tour à tour que le conseil était complet (50 associations) puisque les élus responsables avaient fait ce choix et enfin qu'il s'agissait d'éviter des conflits entre **AMAP !!!!!** Nous avons envoyé plusieurs courriers aux services de la ville et attendons une réponse.
Il ressort du compte-rendu de cette réunion que les AMAP



ont été évoquées dans tous les débats et groupes, sans qu'une seule AMAP montreuilloise active ne soit présente pour témoigner de son expérience .

Notre AMAP les Castors Bios existe depuis 2009 et regroupe 72 familles régulièrement informées par une newsletter mensuelle.

Nous distribuons des paniers solidaires annuels depuis 4 ans et nous avons participé au projet Vitalim.

Nous mettons en œuvre différents dispositifs dans le but de contribuer à une plus grande justice alimentaire en distribuant des produits bios et en organisant des repas, débats dans la fraternité sociale transcendant nos diverses origines . Nous participons aux collectifs locaux autour de projets d'expérimentation d'une Sécurité sociale de l'Alimentation créé en 2018.

Sylvie (8 février 2025)



Bilan des dispositifs des paniers solidaires à l'Amap Les Castors

1) PANIERS SOLIDAIRES ANNUELS PÉRENNISÉS ET EN DÉVELOPPEMENT

Au-delà de notre premier partenariat informel avec la « Collective des mères isolées » fidélisé et développé en 4 ans, ce sont désormais 11 Paniers solidaires (= 2 grands et 9 petits paniers) qui sont partagés par une vingtaine de familles disposant chaque semaine de Paniers solidaires à un tarif préférentiel de 5 et 7,50 € (7 et /ou 5 fruits et légumes + 1 pain + 6 œufs bios).

Ce tarif préférentiel est resté fixe depuis 4 saisons, malgré un contexte d'inflation jamais contrôlé ni jugulé par les Pouvoirs publics.

Malgré cette réussite, nos problèmes de financement persistent :

Avoir su pérenniser ce dispositif pendant 4 ans et constatant des attentes croissantes pour la prochaine saison (débutant en juin de chaque année civile avec les fruits et légumes d'été) semble relever du miracle social. Ou relève plutôt d'une conviction inébranlable de la pertinence d'une telle expérience alimentaire d'accessibilité et « d'inclusivité sociale » permis par des pratiques alimentaires et des produits de qualité, trop souvent considérés comme réservés aux CSP+ et aux « bobos » et cette fois partagés avec les plus démunis.

Une plus grande attention des pouvoirs locaux, départementaux et régionaux à ce type d'expériences dans un département et une ville où les besoins en aides alimentaires croissent sans cesse nous semble indispensable.

D'emblée nous avons posé auprès de ceux-ci, à travers toutes nos rencontres et demandes diverses de financement, la question de la pérennité des Paniers solidaires déjà distribués et envisagé un appui à leur développement.

Nous sommes parvenus à une étape de croissance qui, l'année dernière, n'était formulée dans la plateforme AGIR IN qu'en tant qu'objectif fixé.

Un constat s'impose : l'AMAP des CASTORS BIOS, seule en tant qu'AMAP montreuilloise, a le mérite de satisfaire un besoin latent ou une demande de fait des populations précarisées, en offrant à ses bénéficiaires (familles entières) un accès dédié à des produits de qualité fournis par les Paniers ainsi qu'à son Épicerie solidaire autogérée dont les produits divers (céréales, condiments, huile, miels, pâtes, boissons à base de lait soja, amande, avoine, coco...) sont vendus à prix coûtant, en dessous du prix des marchés.

Fait non négligeable dans un contexte économique avec des crises successives (dont celui du monde agricole en France), l'AMAP contribue à fournir des revenus suffisants à divers petits producteurs bios (maraîcher, arboriculteur, éleveur, boulanger, apiculteurs...). Malgré une filière en déshérence, la paupérisation des consommateurs et d'une concurrence de plus en plus violente de la filière de l'agro-business en France, en Europe et dans le monde (accords commerciaux étendus à de nouvelles zones et nouveaux produits). Système de faible qualité nutritive expansionniste dans lequel sont hélas englués les nombreux dispositifs d'aide alimentaire dépendant de l'écoulement des surstocks de la filière industrielle agro-commerciale dont les stocks sont défiscalisés grâce à la réglementation de l'UE.

2) ATELIERS CUISINE/DISPOSITIF VITALIM

Confronté au problème annuel de financement de ses Paniers solidaires, notre AMAP s'est adressée à la mairie pour faire le bilan de ses actions allant dans le sens d'une meilleure justice alimentaire et rendre compte de l'utilisation des quelques moyens publics alloués (municipalité une année, Agir in une année).

En retour, la responsable en charge de la Sécurité alimentaire nous a informé de l'expérimentation VITALIM mise en œuvre par le département 93 en partenariat avec Action Contre la faim et de la possibilité d'y faire acte de candidature autour d'une activité.

La question du financement de la 4ème saison des Paniers solidaires n'étant pas résolue malgré la fidélisation des bénéficiaires, avec une naturopathe amie (Mme Touré), les Castors bios ont fait le pari de mettre en place des ateliers cuisine avec les produits des paniers de légumes et fruits dédiés (5-6 participants/atelier) bénéficiaires des fonds mensuels VITALIM.

Proposition retenue, somme de 2000 € allouée à l'Amap pour financer notre producteur en légumes supplémentaires, 5 ateliers avec une fréquentation régulière de 4-5 bénéficiaires VITALIM (présence de femmes avec enfants à nouveau) se sont déroulés de juin à fin décembre 2024. Ces ateliers se sont tenus dans le local et à l'heure de distribution des Paniers traditionnels (tarifs pleins et financement par les membres de l'Amap) et Paniers solidaires (partiellement financés par leurs bénéficiaires).

L'organisation des ateliers cuisine de produits frais, arrimée au fonctionnement normal de l'Amap a facilité la rencontre entre amapien.ne.s, paniers solidaires et bénéficiaires VITALIM. Les ateliers ont parfois été élargis à ces publics différents. Les repas ont été partagés (environ 10 à 15 personnes). Les restes de légumes payés au producteur et repas cuisinés ont été distribués systématiquement aux bénéficiaires VITALIM. Les ateliers ont parfois été élargis à ces publics différents. Les repas ont été partagés (environ 10 à 15 personnes). Les restes de légumes payés au producteur et repas cuisinés ont été distribués systématiquement aux bénéficiaires VITALIM.

3) BILAN EXPÉRImentation VITALIM

Rencontre avec des personnes précaires sélectionnées dans le cadre de VITALIM qui, en général, n'approchent pas les associations Amaps de Montreuil n'en connaissant ni les produits frais ni les circuits directs et courts : ceux-ci demeurant circonscrits dans une ville riche en hypers, supermarchés et marchés populaires; voire publics plus habitués aux dispositifs d'aide gratuits mais non inclusifs beaucoup plus riches en ressources et massifs car appuyés par les pouvoirs publics et l'Union européenne. La proximité avec le fonctionnement régulier de l'AMAP des CASTORS BIOS (distribution tournante, épicerie autogérée..) a permis à 4 familles d'en devenir adhérentes. 4 familles se partagent désormais pour la saison en cours (juin 2024 à fin avril 2025) 1 panier solidaire hebdomadaire (soit 1 panier/mois/famille). L'AMAP des CASTORS BIOS envisage d'intégrer ces familles –désormais ex VITALIM- dans le dispositif désormais pérenne des Paniers solidaires, à compter de la saison prochaine (2025-2026).

Marie-Thérèse et Sylvie (février 2025)
Référentes du dispositif des paniers solidaires



FUSION DES DISPOSITIFS D'ACCESSIBILITÉ

- Une soirée-débat soupe conjointe a eu lieu le 24 janvier pour effectuer un bilan partagé des deux dispositifs Paniers Solidaires et ateliers VITALIM
- Les bénéficiaires VITALIM ont proposé de faire des soirées repas à thème (haïtien, congolais, turquo-kurde...).
- Les bénéficiaires VITALIM restent en contact entre elles et avec l'animatrice des ateliers, puisque bénéficiaires d'un grand panier solidaire partagé. Création de liens durables au sein de l'AMAP.
- Ces bénéficiaires VITALIM ont participé au bilan de l'expérimentation VITALIM organisée par le département et animée par Action contre la faim.



Annonce du
mois:

Vente de miels le
vendredi 7 mars



Les recettes de
nos amapiens
A vos casseroles!



Ce mois-ci la potée de légumes

Merci à notre amapienne Marie-Thérèse pour son idées culinaire du mois

La potée de légumes (pour se réchauffer)

- 6 carottes
- 3 pommes de terre
- 3 poireaux
- 1 céleri rave moyen
- 1 oignon moyen
- 1 échalote
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 cuillère huile de sésame
- 1 cuillère huile de noisette
- 1 cube de bouillon de légumes

- Poivre et sel
- Le cas échéant un petit piment de Cayenne, 1 patate douce (selon le goût)
- Une boîte de crème de coco.

Couper tous les légumes en morceaux après les avoir bien lavés.

Dans une grande poêle ou un Wok, faire revenir ail écrasé, oignon et échalotes émincés dans l'huile. Y laisser fondre un 1/2 cube de bouillon, branches de thym et feuilles de laurier, 1 pointe de curcuma ou curry si envie. Poivrez

Une fois ceci bien doré, jeter morceaux de carottes à faire sauter et suinter (plus long à cuire). 20 mn après jeter tous les légumes ensemble. Remuez pour mélanger couleurs et saveurs. Y compris le petit piment de Cayenne au cas où vous aimez épicé.

Après qu'ils soient saisis dans leur jus, ajouter un fond d'eau (sans recouvrir). Couvrir la poêle et laisser mijoter à feu doux pendant 30 mn.

Saler à convenance. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour mijotage complémentaire (j'aime que la carotte soit fondante).

Quand c'est cuit à votre convenance, servez la première fois naturel. Y ajouter de la crème de coco qui rendra cette potée réchauffée encore plus savoureuse.

Accompagner ce mets d'une petite salade d'endives par ex. Assaisonnée avec un filet d'huile de noix ou noisette, citron et vinaigre balsamique délayés dans deux grosses cuillères de fromage blanc (ainsi la salade ne va pas cuire et peut-être conservée pour le repas suivant avec une potée de légumes encore plus fondants.

Ce petit plat bien chaud réchauffe. Il est parfaitement adapté à la saison.

Bon appétit .



Nouvelles de nos producteurs



Fermeture de la Brasserie MIR

La Brasserie MIR (made in Romainville) qui nous fournissait en bières, depuis 2 ans environ a fermé ses portes en début d'année.

Depuis notre rencontre, ils rencontraient des difficultés à boucler leurs fins de mois. La bière artisanale est plus chère que la bière industrielle puisqu'on tourne aux environs de 3,50€ la bouteille de 33cl (prix public) contre, environ 4€ le pack de 6 pour de la bière de qualité voire 2,50€ le pack de 12 pour de la bière de base. Il leur était donc difficile de monter les prix , dans un secteur par ailleurs assez concurrentiel. Et malgré cela ils ne se payaient qu'au SMIC.

A la fin de l'année ils avaient environ 6000€ d'impayés avec peu de perspectives de les récupérer. Jérôme, le fondateur, a alors décidé de jeter l'éponge.

Il m'avait raconter, quand la brasserie fonctionnait « normalement », qu'au moindre problème de machine, s'il fallait faire venir un technicien, il ne pouvait plus assurer les salaires. Alors avec ses factures en souffrances en plus, il a estimé qu'il ne remonterait pas la pente et a mis fin à son activité.

Le brasseur qui travaillait avec lui se retrouve au chômage et cherche une autre brasserie artisanale où travailler. Apparemment, la tâche est ardue car beaucoup de brasseries locales mettent la clef sous la porte en ce moment. Il y en avait peut-être un peu trop, mais le contexte actuel, qui pèse sur le pouvoir d'achat des français, a largement contribué à cette situation.

Quoiqu'il en soit, nous les remercions de nous avoir régaler pendant ces deux années (au prix revendeur) et nous leur souhaitons le meilleur pour la suite car ils ont vraiment le cœur sur la main.

Nathanaël (10 février 2025)
référent des contrats bières

L'Amap est donc à nouveau en recherche d'une brasserie artisanale, qui souhaiterait avoir un partenariat avec nous. Si l'un.e d'entre vous a connaissance d'un brasseur, n'hésitez pas à revenir vers nous pour nous donner ses coordonnées afin de le contacter. A bon entendeur...

Merci

