



Association loi 1901 enregistrée à la préfecture du Grasse sous le N°19616

Mouans-Sartoux, le 29 décembre 2004

Chers ami-e-s,

En accord avec la tradition, je vous transmets au nom de toute l'équipe tous nos vœux de bonheur et de santé pour 2005.

Au sommaire de cette lettre:

- o de nouveaux produits à la boutique : oranges, clémentines, citrons, carottes et céleris
- o des informations sur ceux que vous connaissez déjà (le pain et les magrets de canard)
- o un point sur le fonctionnement de la boutique (sur Valbonne et sur les paniers équitables)
- o nos actions d'éducation populaire sur la consommation (« Mondovino » et le lycée des coteaux à Cannes)
- o la préparation de l'AG 2005
- o et la surprise de 2005 que nous a amené le père Noël, l'application de la TVA

Les nouveaux produits ...

Hélène ROMANINI (Agrumes Andréa à Golfe Juan) nous propose des agrumes depuis un mois : nous lui avons rendu visite le mercredi 29 décembre afin de visiter les plantations et nous ferons un petit reportage sur son travail : vous aurez droit à une restitution de ce reportage dans la prochaine lettre.

Attention, les agrumes c'est tout le mois de janvier et après ce sera fini ! Profitons en !

... mais aussi le pain, les magrets de canard et d'autres légumes !

Diego et Françoise ARIAS, nos producteurs de pain, nous ont écrit une longue lettre que l'on vous livre in extenso...

"ça fait plusieurs semaines que je veux écrire un mot à nos clients consom'acteurs... je prends enfin le stylo.

D'abord quelques pensées pour notre bon vieux four, il est déjà très vieux (exactement 267 ans) et toutes les semaines, je dois rentrer pour reboucher des trous. Espérons qu'il tiendra encore quelques années le temps de nous organiser et de construire un nouveau fournil.

Avec l'arrivée du froid, le bois de pin ne suffit pas pour atteindre la bonne température. Les pains, pourtant bien levés, ne sont pas saisis par la chaleur et se dégonflent un peu (surtout la deuxième et la troisième fournée.) Aujourd'hui, nous avons brûlé du poirier et de l'olivier: je pense que vous verrez la différence.

Le gluten est une protéine contenue dans tous les blés, y compris le Kamout et l'engrain ou petit épeautre. D'autres céréales en contiennent aussi : seigle, avoine, en moindre quantité; et d'autres n'en contiennent pas du tout (maïs, sarrasin, millet, riz), mais il y a gluten et gluten : depuis 1826, la sélection des blés tendres vise à améliorer leur qualité boulangère, c'est à dire l'aptitude

à former une pâte élastique qui gonfle tout en gardant sa forme ..!.

Mais le revers de la médaille est que ces molécules très longues sont beaucoup plus difficiles à digérer et créent des intolérances et des allergies. De plus, les nouvelles variétés sont adaptées à la culture "chimique" et à une panification industrielle à la levure. Le son de blé contient de l'acide phytique, un facteur anti-nutritionnel qui déminéralise: cet acide se retrouve dans la farine complète ou demi complète. La fermentation au levain détruit cet acide contrairement à la fermentation à la levure.

Sachant tout cela notre démarche est double :

- o trouver et cultiver des variétés anciennes: cette année notre farine contient ¼ de florence aurore, ¼ de rouge de bordeaux, ¼ de Soisson, et ¼ de meunier d'Apt.
- o Faire des pains avec 100% de variétés très anciennes: le kamout et l'engrain ou petit épeautre, que je fais dans des moules car leur gluten n'est pas du tout élastique et la pâte ne se maintient pas d'elle même. Le kamout (j'écris "ou" car le nom avec un u est une marque déposée) est un blé dur

qui proviendrait de l'Europe de l'Est. L'engrain est peut être la plus vieille espèce de blé. Il était cultivé en Provence il y a 9000 ans. Depuis il n'a pas évolué. A la différence des autres graines de la famille des graminées, la protéine de l'engrain est équilibré et contient tous les acides animés essentiels.

C'est donc normal que le pain de kamout et de petit épeautre soit plus compact, ils n'ont pas été sélectionnés pour leur qualités boulangères.

Peut être avez vous vu dans le commerce des pains de kamout et d'épeautre bien aérés. Les pains d'épeautre du commerce contiennent de la farine de blé, de grand épeautre et de petit épeautre. A notre connaissance, en France, il n'y a qu'un boulanger près d'Agen qui fait du pain pur petit épeautre. Il y a peut être du pain pur kamout bien aéré dans le commerce mais est-il fait avec du levain naturel ? Attention aux painx au levain qui sont fait en réalité avec du levain de levure, ou alors qui contiennent des additifs : farine de fève, bicarbonate de soude, ... ?

A la prochaine .. Diego.

Mendy REY, du chalet des sources, notre productrice de confit de canard, nous informe qu'il n'y a plus de magrets de canards frais. Toutefois, on peut toujours lui passer commande de magrets séchés.

Claude JOURDAN et Colette DAVILES, « légumes + que bio », en plus des oignons, des courges et des potimarrons, nous proposent des carottes et des céleris raves.

« Mondovino » : le succès...

La projection du film « Mondovino » a attiré beaucoup de monde. Avec l'association Lumières des Toiles et Attac 06, nous avons pensé que le propos de ce film allait dans le sens des idées que nous diffusons : les produits locaux (et le vin en fait partie bien entendu) ont une valeur gustative que la mondialisation, en uniformisant les goûts et les couleurs, tend à faire disparaître. Merci à Philippe BENEZET pour son travail et pour le produit de son travail, le vin de Turenne, que nous sommes fiers de proposer et de consommer.

Nous projetons d'organiser pour le mois de mai une **conférence sur le réseau des Biocoop** dont nous avons découvert qu'il avait été constitué à l'origine sur des choix identiques à ceux que nous avons faits: c'est super de s'être trouvé un grand frère .. et pour cette conférence, nous allons entrer en contact avec M. RIMSKY KORSAKOFF, qui est un des fondateurs de ce réseau. Nous l'avons découvert dans son livre: " Au delà du bio : la consommation..." et son propos nous a paru très intéressant.

Interventions dans les écoles

Nous avons plus que jamais l'objectif de diffusion des idées sur lesquelles nous construisons nos actions : en cela, nous nous identifions complètement dans l'éducation populaire et chaque fois que cela est possible, nous nous proposons d'intervenir, en concertation avec les enseignants, dans les écoles, collèges et lycées. Nous aurons l'occasion de revenir sur ce sujet lors de l'AG 2005 et du rapport d'orientation que nous présenterons.

Nous pouvons cependant déjà annoncer qu'une intervention aura lieu au lycée des coteaux à Cannes en janvier, et qu'une demande a été déposée auprès de la Mairie de Valbonne pour contractualiser 10 interventions en classes de primaire.

Ouverture d'un point de distribution à Valbonne

En liaison avec la MEDS (Maison de l'économie et du développement solidaire), nous donnons la possibilité au 1^{er} janvier aux **adhérents de la zone de Valbonne de passer leur commande par mail ou par courrier**. Les livraisons se feront le vendredi à la MEDS à Garbejaire.

Paniers équitables

L'opération paniers équitables pour les fêtes de fins d'année a été un succès avec près d'une centaine de paniers vendus. Nous continuerons à proposer des emballages cadeaux vides à la boutique que les adhérents pourront utiliser pour offrir les produits du commerce équitable à des parents et amis.

L'assemblée générale de la MCE se tiendra le 23 février

Ce sera au **château de Mouans-Sartoux, de 20h à 22h ...**

Il sera procédé à l'élection du nouveau CA. Au titre du collège des adhérents, nous vous proposons la candidature de **Corinne TORTORICI**.

Le pot de l'amitié conclura l'assemblée.

Ouverture d'une AMAP sur Opio

Une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne) va s'ouvrir au printemps à Opio. Le producteur, Rémi LEFEBVRE, est d'accord pour démarrer avec une quinzaine de consommateurs.

Ceux ci s'engagent sur une année à acheter un panier par semaine ...

Pour en savoir plus sur le fonctionnement des amap, je vous invite à consulter le site d'Alliance Provence à l'adresse <http://perso.wanadoo.fr/allianceprovence> ou à contacter Aline qui vous renseignera.

Au 1^{er} janvier on applique la TVA sur les ventes...

On reviendra là dessus plus en détail dans la prochaine lettre ... mais la conséquence directe de cette mesure fiscale va se manifester au niveau des étiquettes de quelques produits (ceux à 19,6% de TVA notamment, mais il n'y en a pas beaucoup ...) qui vont varier légèrement à la hausse. Désolé de terminer sur cette note, mais on avait dit qu'on se disait tout, alors ...

Pour l'équipe, Patrick RIBAS

✉ Boutique 7 rue du Docteur Geoffroy Ouverture : **Judi 10h-12h30 Vendredi 10h-12h30 et 15h-19h Samedi 10h-13h et 15h-19h**

✉ Siège 532 av. de Grasse 06370 MOUANS SARTOUX ☎ heures Boutique 049375 1405 📠 siège 049292 0440
web:<http://perso.wanadoo.fr/m.c.equitable> mél: m.c.equitable@wanadoo.fr