



## FEUILLE DE CHOU n°5

28 mai 2015

AMAP, les Agapes, Bois-le-Roi  
Association pour le maintien de l'  
agriculture paysanne

<http://lesagapes.canalblog.com>

## LÉGUMES DU MOIS

Radis roses, radis blancs, épinards, salades, blettes, pommes de terre, navets.

## AGENDA AGAPES

*N'oubliez pas les activités agricoles :  
samedi matin et jeudi matin  
chez Alain et Isabelle  
à Saint-Martin en Bière*

## AUJOURD'HUI

- légumes
- pain
- fromages

**11 JUIN** : JEUDI DE DEGUSTATION DE PLUSIEURS DE NOS  
PRODUCTEURS !

**13 JUIN** : Portes ouvertes au moulin artisanal Gilles Matignon.

## COMMUNICATION

Nous avons besoin d'une ou plusieurs personnes pour reprendre la communication au sein de notre association. Sans cela il n'y aura malheureusement plus de feuille de chou à partir de fin juin.

Si 4 personnes se proposent, il s'agira de faire une feuille de chou par mois, par exemple... Pensez-y !

## PRINCIPE FONDATEUR

Une AMAP vise à créer les conditions de la participation et de l'appropriation citoyenne des enjeux agricoles et alimentaires, notamment par le débat, les apprentissages et le partage des savoirs. Elle :

- s'organise sur la base d'une implication de l'ensemble de ses membres,
- cherche à créer une relation de qualité entre paysan-ne-s et amampien-ne-s dans un cadre convivial favorisant le dialogue, le lien social, la confiance, et la co-responsabilité.

## TARTE THON, TOMATES & MOUTARDE

- 1 pâte feuilletée
- 320g de thon
- 2 tomates rondes
- 3 CS de moutarde
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîches semi-liquide
- 3 CS de lait
- 30g d'emmental râpé
- Sel, herbes de Provence, poivre

Préchauffez votre four à 200°

Dérouler la pâte avec le papier de cuisson dans votre moule à tarte et piquez-la avec une fourchette

Recouvrez votre tarte d'une fine couche de moutarde

Emiettez le thon et répartissez-le sur le fond de la pâte

Lavez les tomates, puis coupez-les en rondelles moyennes et disposez-les sur le thon

Battez les œufs, ajoutez la crème fraîche, le lait, l'emmental râpé, le sel, le poivre et les herbes de Provence

Etalez ce mélange sur la pâte, le thon et les tomates

Faites cuire à 200° pendant 40 minutes dans le bas de votre four

*Merci à nos distributeurs d'aujourd'hui*  
Maria, Natasha

*Distributeurs pour le 4 juin*  
Pierre, Sara, Nathan

Participez à la feuille de chou en écrivant à  
Sara Kunz, [sarakunz@bluewin.ch](mailto:sarakunz@bluewin.ch)