

La Maison du Commerce Équitable

à Mouans-Sartoux...

Sommaire

- l'AG le 18 mars au chateau
- Marie-thérèse LEVY Oléicultrice
- Les noix d'Ethiquable
- Les graines de Kamut
- ...et plein d'infos...

Edito

Cher(e)s adhérent(e)s,

Vous êtes nombreux à vous étonner des ruptures de stocks concernant les pâtes à la quinoa et le sucre mascovado... Nous essayons vainement depuis des semaines d'obtenir des explications via nous fournissons... Aucun d'entre eux n'a répondu à nos questions. Pour les pâtes, pourtant, toutes les centrales s'approvisionnent dans une usine à ... Trévise, en Italie bien sûr! Ce week-end, nous leur avons écrit en direct: peut-être en saurez-vous plus à l'AG, car... Une assemblée Générale est une étape importante et obligée dans le fonctionnement de toutes les associations. Je vous invite à venir au château tourner cette nouvelle page avec les bénévoles et les membres du CA dans ce lieu magnifique que la Ville de Mouans-Sartoux met à la disposition des associations.

En commençant à 19h, nous partagerons ensemble vers 20h30 au plus tard, le pot de l'amitié.

Patrick RIBAS

Produits frais

Commandes

toutes les semaines: œufs
pensez à les commander!

Viande de la ferme du
Mérinos à UTELLE

La prochaine livraison aura lieu le
vendredi 3 avril et la clôture des
commandes le samedi 28 mars. Il y
aura de l'agneau de lait mais pas de
bœuf.. Passez vos commandes à la
boutique!

Membre associé



**A.G. annuelle de la mCE
au château de Mouans-Sartoux
mercredi 18 mars 19h**

Rencontre avec Marie Thérèse LEVY, oléicultrice

Marie Thérèse LEVY est productrice d'olives à Pienne Haute dans la vallée de la Roya.

Depuis plusieurs semaines, nous n'avions plus d'huile d'olives locale : le stock de Marie Thérèse Levy était épuisé... Comme la récolte a recommencé en décembre, elle est venue nous livrer les premiers litres de l'année, et nous en avons profité pour prendre des nouvelles...

Rafraîchissons nous un peu la mémoire: Marie Thérèse Levy a restauré une oliveraie à Pienne Haute (vallée de la Roya) qui compte environ 400 arbres, à 500m d'altitude... C'est un travail de titan mais qui "porte ses fruits" puisque les arbres abandonnés produisent à nouveau et permettent à Marie Thérèse d'en vivre... La variété cultivée est la Cailletier, c'est-à-dire la fameuse "petite niçoise". La production de Marie Thérèse Levy a reçu l'Appellation d'Origine Contrôlée ainsi que la certification bio.

Les dernières années ont été très difficiles, ceux qui ont des oliviers le savent, les fruits ont été malades, les olives sont tombées et les récoltes très réduites.

Cette année 2008 s'annonçait plutôt bien... les arbres étaient très chargés, pas de mouche... mais des gros coups de vents répétés et la pluie juste avant la récolte ont fait tomber beaucoup d'olives.

Marie -Thérèse évalue la perte à 50 à 60% de la récolte...

Au moment où l'on écrit ces lignes, la récolte n'est pas complètement finie, elle continue de ramasser (sous la neige) les dernières olives pendant tout le mois de janvier. La récolte donnera approximativement 500 l d'huile et 200kg d'olives au sel. Petit rappel : 100kg d'olives donne entre 18 et 20 litres d'huile.

Le prix de la bouteille a augmenté de 50 centimes : nous l'achetons désormais 12€ et la revendons 15€ (avec 15% de marge et 5,5% de TVA).



**Un petit nouveau à la
MCE: le pistou bio du
Jardin d'Ella.**

Le basilic est cultivé à Callian dans le Var et il est transformé sur l'exploitation.

Ce pistou (vraiment délicieux, si, si!) est conditionné en pot de 180g et vendu 6.00€ (Prix imposé par le producteur) Nous présenterons plus longuement les producteurs et leur projet dans une prochaine lettre...

Des petites graines pleines de ressources!

Une petite erreur au moment de passer en passant la commande des farines, et nous voilà avec des graines de petit-épeautre, de seigle et de kamut...à la place des farines...Cela va donc être l'occasion de découvrir de nouveaux aliments! Merci à Bertrand Allais, le producteur, de ses conseils pour cuisinier ces petites graines pleines de vitamines et de minéraux!

Pour le seigle et le petit épeautre: les faire tremper la veille, cela diminue le temps de cuisson. Vous pouvez faire griller les grains dans une poêle, et les plonger dans 3 fois leur volume d'eau salée. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 40 min. Ensuite, on peut les manger en salade, en soupe avec d'autres légumes, en gratin ou en accompagnement comme un riz...Bertrand nous suggère aussi de faire germer le seigle, il est excellent en graines germées.

Pour le kamut, voilà ce qu'on a pu trouver sur internet...mais on a pas encore essayé! Alors merci de vos retours!

Le Kamut peut remplacer le blé dans toutes les utilisations courantes. De plus, ses grains peuvent très aisément être préparés de la même manière que le riz. Il faut simplement laver et faire cuire un volume de Kamut dans deux volumes d'eau pendant 45 minutes à couvert, saler et laisser gonfler. Il est tout à fait possible de réaliser un trempage avant la cuisson, pour en réduire la durée. Les grains de Kamut, d'une grande valeur nutritive, peuvent être servis accompagnés de sauce tomate, d'aromates, ou incorporés dans toutes recettes selon votre goût !

Nous remercions par avance tous les adhérents qui voudront nous faire part de leur recherches culinaires!

Les produits du Sud (Ethiquable)



Cette noix d'amazonie, très originale, est cueillie dans la forêt tropicale primaire dans la région de Madre de Dios au Pérou. Elle est le fruit d'un arbre géant (le *betulletia excelsa* qui peut atteindre 40m de hauteur).

Les habitants de cette région produisent leur alimentation (banane, haricot, manioc, fruits tropicaux) et vivent des produits de la forêt.

Regroupées au sein de l'association **RONAP**, une centaine de familles collecte les noix sur 3 à 5 hectares de forêt en respectant cet écosystème fragile.

La noix est totalement naturelle, **sans sel ni matière grasse** ajoutés. Très nutritive, son goût se situe entre la noix et la noisette.

Voir le site ethiquable.com pour en savoir plus



Ces noix de cajou proviennent de la culture de petits producteurs du Salvador, membres de la coopérative **APRAINORES**. Les plantations d'anacardières - l'arbre qui produit la noix de cajou - sont situées le long de la côte et sur des îles de l'Océan Pacifique, dans des espaces naturels préservés.

APRAINORES rassemble à la fois 150 petits planteurs d'anacardières et les 80 travailleurs de l'unité de transformation des noix de cajou, source d'emplois importante pour cette région rurale isolée.

La noix de cajou exige autant de travail pour sa transformation que pour sa culture proprement dite. La noix est séparée de son fruit, la pomme cajou. Après séchage, les noix sont cassées, passées au four, décortiquées et enfin classifiées. La noix de cajou du Salvador est également reconnue pour ses caractéristiques bien particulières : **sa grande taille, son goût et sa fermeté.**

Transparence sur les prix

| Nom du produit | Prix unitaire | Prix achat | TVA | marge MCE | Marge% |
|---------------------------|---------------|------------|--------|-----------|--------|
| Huile d'Olives de Nice | 15,00 € | 12,00 € | 0,83 € | 2,18 € | 14,5% |
| Noix d'Amazonie Ethicable | 2,15 € | 1,49 € | 0,12 € | 0,54 € | 25,2% |
| Noix de cajou Ethicable | 2,40 € | 1,68 € | 0,13 € | 0,59 € | 24,5% |
| Pistou bio | 6,00 € | 3,20 € | 0,33 € | 2,47 € | 41,2% |

Voyager autrement

Vacances Bleues, vous propose de Voyager Autrement.

Cette structure s'est spécialisée dans la production et la réalisation de voyages destinés à des personnes curieuses d'approcher les réalités politiques économiques et culturelles des pays qu'ils visitent. Son ambition est de promouvoir une façon de voyager qui marie découverte touristique et ouverture au monde du développement et de la solidarité internationale.

Vous pouvez consulter leur site, mais aussi le catalogue que nous tenons à votre disposition à la boutique!

6^{ème} Festival Théâtre Amateur



Judi, 20h30, Couleur Pêche, Cie Tutti Quanti
Ven 20h30, J'y crois pas, Cie Les Soi Disant,
Sam 11h, FORUM débat sur le théâtre amateur,
Sam 15h30 spectacle de magie,
Sam 20h30 Les uns chez les autres, Cie Pygmalion,
Dim 15h30, Fausses manœuvres, Cie du centre culturel de Cagnes.

Tarifs Adulte : 8€ Adolescent : 5€
 Enfants gratuit, sauf 14/03 15h30: 5€
 Tarif spécial : 30€ pour tous les spectacles

Allez y! Vous n'en reviendrez pas!

Mouans-Sartoux

Seize collectivités territoriales s'engagent pour

le commerce équitable

Max Havelaar France, la fédération **Artisans du Monde** et la Plate-forme pour le Commerce Équitable lancent, en janvier 2009,



l'année d'expérimentation de la campagne nationale "Territoires de commerce équitable" avec seize collectivités pilotes, **dont... Mouans-Sartoux.**

Cette démarche propose aux **collectivités territoriales** [villes, intercommunalités, départements et régions] de favoriser le développement du commerce équitable **en consommant des produits issus du commerce équitable, en sensibilisant leurs concitoyens, et en proposant des actions concrètes sur leurs territoires.** Pour cela, elles mettent en œuvre des objectifs en partenariat avec les acteurs locaux.

Être "Territoire de Commerce Équitable", c'est reconnaître l'équité dans les relations internationales comme une valeur fondamentale pour promouvoir le développement économique au Sud et au Nord et la consommation responsable.

"Territoires de commerce équitable" est la déclinaison française de la campagne européenne "Fairtrade towns in Europe", subventionnée par la Commission européenne. Des démarches similaires sont aussi en cours au Royaume-Uni, en Belgique, en Irlande, Hollande, Allemagne, Autriche, Espagne, Italie, Norvège, Suède, Finlande, Danemark, Canada, États-Unis, Australie et Nouvelle-Zélande.

Un comité de pilotage pour le suivi de la mise en œuvre des objectifs de la démarche va se mettre en place à l'initiative de la commune: la MCE prendra évidemment sa place dans ce comité dont les travaux devraient démarrer en mars.