



Visite Amapienne

PLONGEZ DANS L'UNIVERS DE LA FERME
ET DÉCOUVREZ SES SECRETS !

Week-end du 14 et 15 juin 2025

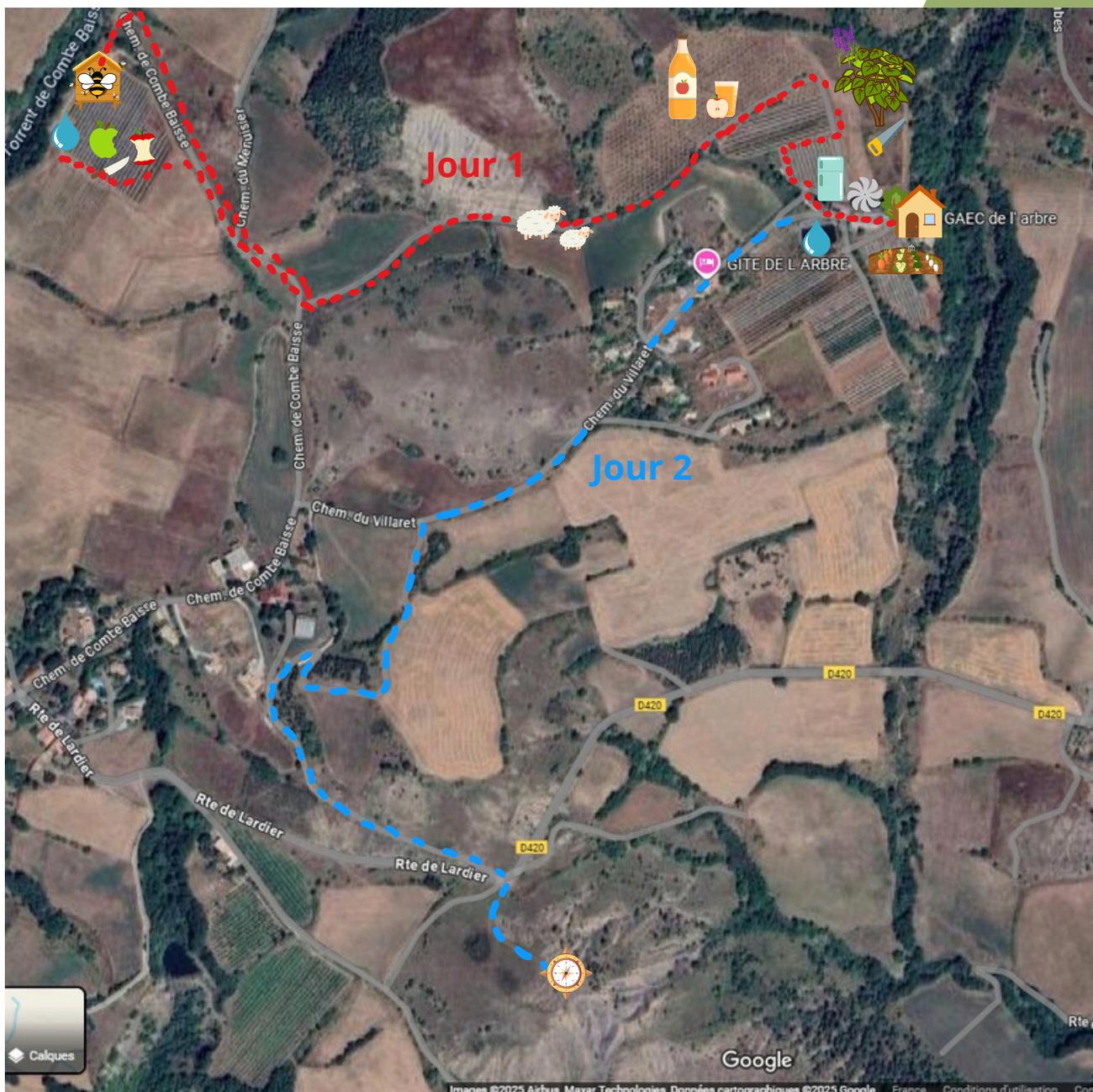
EN COMPAGNIE DES ADHÉRENT.ES DE PLUSIEURS AMAP DE PROVENCE



LES FAYSES, 794 CHEM. DU VILLARET,
05110 BARCILLONNETTE



"L'amapienne vous invite à rencontrer Marushka et Grégoire, producteurs de pommes, accompagnés de leur fils Mattéo et de Clara, qui les rejoignent pour poursuivre l'aventure et le collectif."

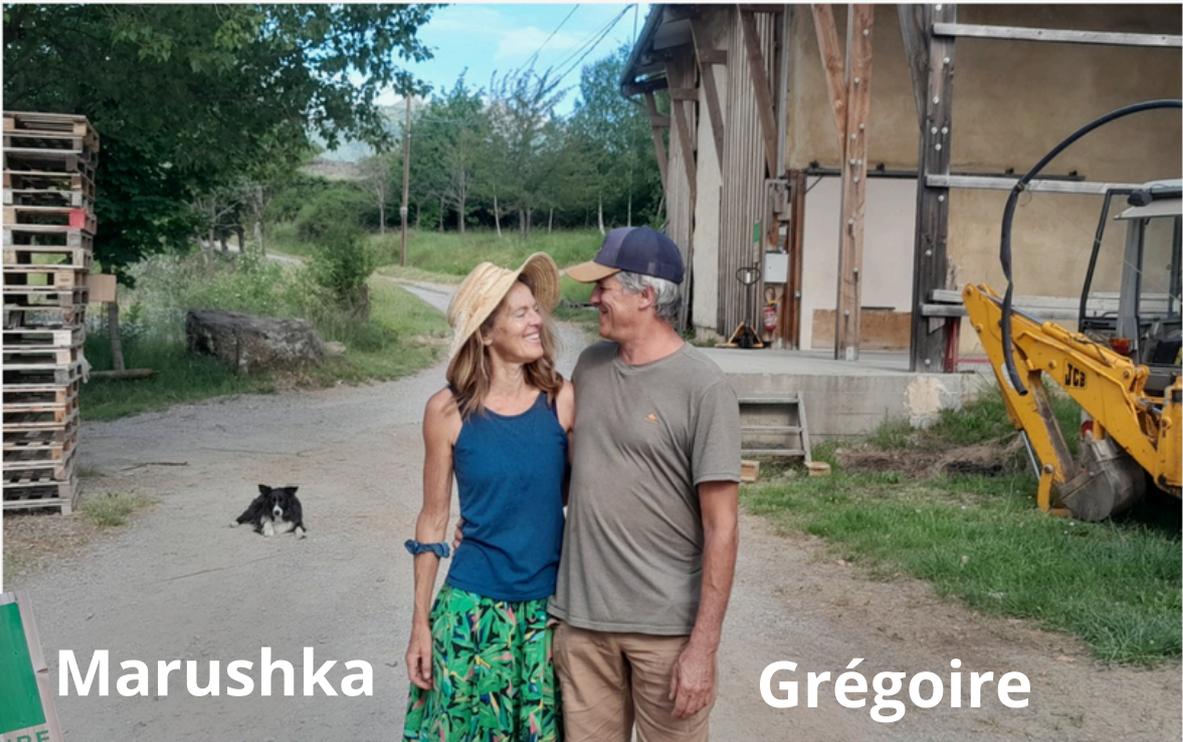


Vue aérienne des balades et de la ferme



La rencontre :

C'est en Équateur que Marushka et Grégoire se sont croisés pour la première fois. À l'époque, elle enseignait l'anglais, lui travaillait comme ingénieur agronome. Porté par l'attachement à son terroir, Grégoire a souhaité revenir s'installer dans les Hautes-Alpes pour y fonder leur foyer – un projet de vie qui les mènera à l'achat d'une ferme.



Marushka

Grégoire



L'installation :

En 2001, Marushka et Grégoire se lancent dans l'aventure : avec 50 000 € en poche, ils achètent des terres comprenant un vieux verger. À ce moment-là, Grégoire est conseiller agricole à la Chambre d'agriculture, tandis que Marushka, tout juste sortie de trois grossesses rapprochées, s'occupe d'un bébé en bas âge.

Ils s'installent sur 4 hectares, sans matériel, ni accès à l'eau. Malgré ces débuts modestes, le couple choisit de centrer leur projet agricole sur l'arboriculture.

Puis survient ce que Grégoire appelle avec humour un véritable « alignement des planètes » : trois semaines avant que la maison attenante à la ferme ne soit mise en vente, Tania – une tante très chère à Marushka – lui lègue 120 000 € à son décès. Prix de la maison ? Exactement 120 000 €, frais de notaire inclus.

La même année marque leur première récolte... et leur premier contrat en AMAP. Grégoire s'investit activement dans la mise en place du réseau des AMAP, contribuant à tisser les premiers liens de la vente directe et solidaire.

Et aujourd'hui ?

Pour poursuivre l'aventure et accueillir d'autres porteurs de projets, la ferme a besoin de s'agrandir. L'enjeu : accéder à 15 hectares supplémentaires pour donner corps à une vision collective et renforcer la résilience de ce lieu, de ses habitants et de la biodiversité qui l'entoure.

Un espoir nourrit cette étape : nombre de paysans du secteur approchent de la retraite. Reste à espérer que certains propriétaires sensibles au projet leur ouvrent l'accès au foncier, et participent ainsi à l'écriture de cette belle continuité agricole.



Le verger et l'arboriculture :

Dans la culture des pommiers, trois éléments essentiels doivent constamment être équilibrés :

1. La qualité gustative des pommes
2. La résistance des arbres aux maladies
3. La productivité, indispensable à la viabilité économique de la ferme



Éclaircissage

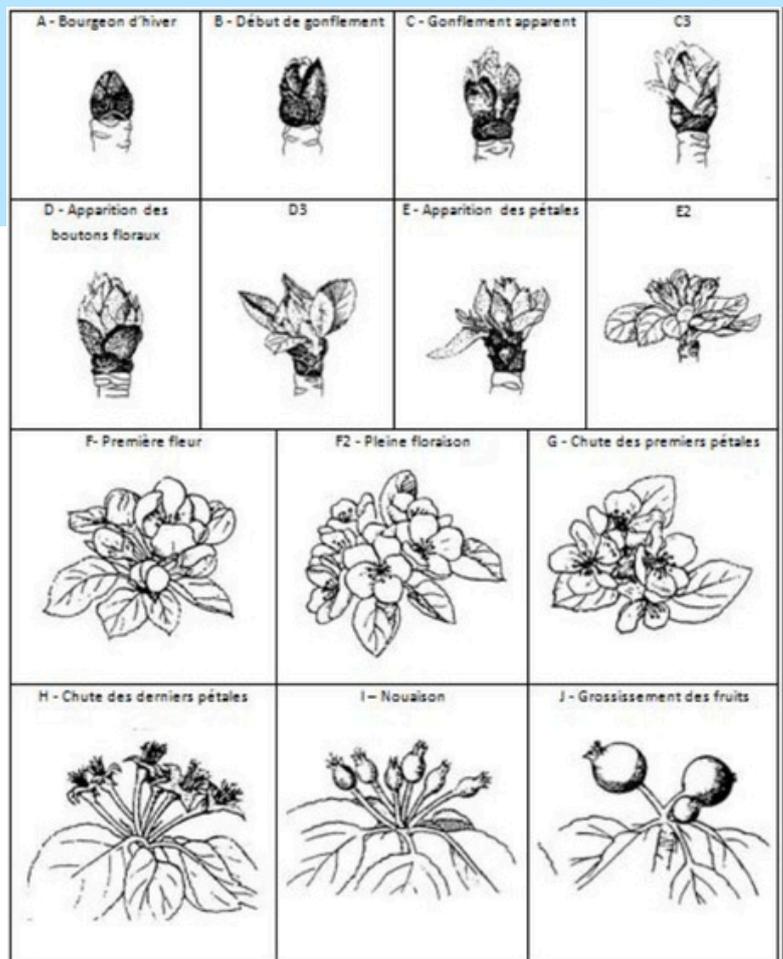
L'une des étapes clés de cette culture est l'éclaircissage : il s'agit de supprimer une partie des jeunes fruits pour favoriser le développement des meilleurs, tant en goût qu'en taille.

Un seul bourgeon peut donner jusqu'à 6 fleurs, donc 6 pommes. Mais pour obtenir une belle pomme, comme la Garance, on en garde généralement une seule par bouquet, les autres étant supprimées – avec des ajustements selon les variétés.

Si on ne fait pas cet éclaircissage, les fruits restent petits et de qualité inférieure.

Dans l'arboriculture conventionnelle, ce travail est souvent remplacé par des traitements chimiques, notamment des hormones qui provoquent la chute des fruits. Cela permet de réduire les coûts liés à la main-d'œuvre, mais au prix d'une dépendance aux intrants. L'hiver venu, une autre étape majeure débute : la taille.

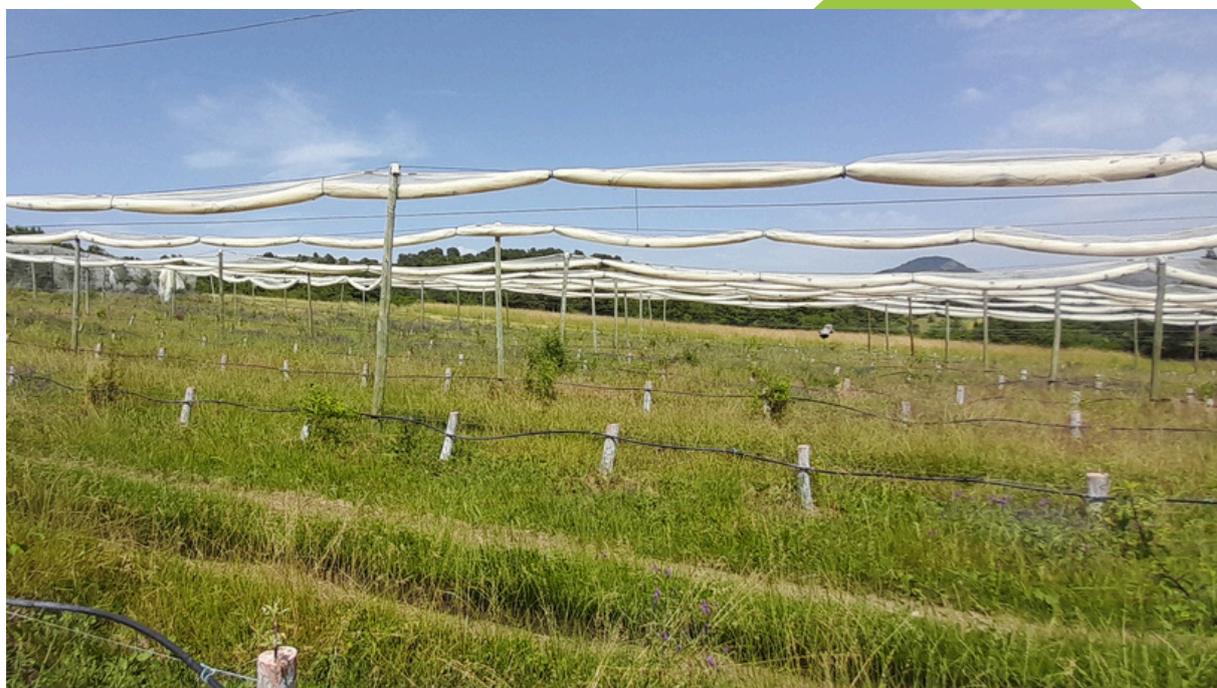
Quand les feuilles sont tombées, les arbres entrent en dormance. C'est à ce moment qu'on les taille pour orienter leur croissance. En effet, **plus un arbre consacre son énergie à produire du bois et à grandir, moins il en consacre à la production de fruits.** Il faut donc trouver l'équilibre entre croissance végétative et production fruitière.



Le surgreffage :

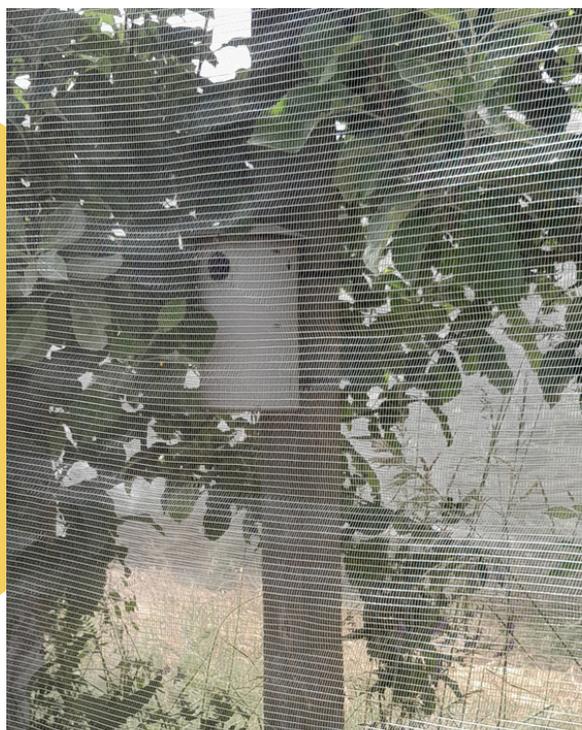
Sur une parcelle située au nord de la ferme, Marushka et Grégoire ont procédé au **surgreffage**. ils ont greffé des variétés Chantecler et Wellant sur des pommiers de type Pilot, dont ils avaient dû couper les parties aériennes en raison d'une trop grande sensibilité aux insectes.

Cette technique, qui consiste à conserver le **système racinaire existant** ainsi que le cambium (la couche de croissance de l'arbre), permet de **gagner environ deux ans** sur le délai habituel avant une première récolte. Une manière astucieuse de réorienter un verger tout en limitant le temps d'attente et le coût de replantation.



La biodiversité, alliée du verger :

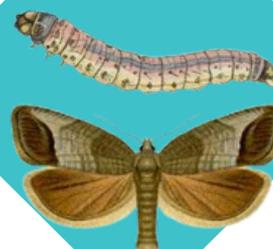
Tout autour du verger – et même sous les filets de protection – Marushka et Grégoire ont installé des nichoirs, des abris pour chauves-souris et des pots remplis de paille pour héberger les forficules, plus connus sous le nom de pince-oreilles. Tous ces petits hôtes sont de précieux auxiliaires naturels, véritables alliés dans la lutte contre les ravageurs.



Les nichoirs accueillent des mésanges bleues et charbonnières, ravies de nicher sous les filets tout en élevant leurs petits. Un peu d'ombre, quelques chenilles, et elles trouvent là un habitat idéal. Une seule mésange peut consommer jusqu'à **18 000 chenilles**, dont celles du carpocapse, **au cours de la période de nourrissage des oisillons**. Ces derniers, une fois éclos, restent au nid entre 16 et 21 jours, puis sont encore nourris par leurs parents pendant deux à trois semaines.



carpocapse



Les pince-oreilles, quant à eux, se logent dans des pots en terre cuite retournés et garnis de paille. Ils raffolent des pucerons.

Les chauves-souris, elles, peuvent avaler jusqu'à **3 000 insectes par nuit**, jouant un rôle crucial dans la régulation des populations d'insectes nuisibles.

À l'ouest de la ferme, des tas de pierres ont aussi été aménagés pour attirer serpents et éperviers, qui aident à limiter la prolifération des campagnols, redoutables rongeurs pour les jeunes racines.

Dans cette approche **agroécologique**, la **diversité du vivant est aussi importante que celle des cultures**. Il s'agit de travailler avec la nature, et non contre elle.

Il y a quarante ans, le paysage ici était dégradé, marqué par le surpâturage et la surexploitation du bois pour le chauffage et la production de charbon. Aujourd'hui, les troupeaux montent en alpage pendant l'été, permettant un réensauvagement progressif du territoire. Mais cette dynamique a aussi ses revers : le retour de gibier – cerfs, sangliers, chevreuils – complique fortement la croissance des jeunes arbres. Grégoire et Marushka ont dû se résoudre à poser des clôtures, une décision qu'ils prennent à contrecœur, faute d'alternative viable pour protéger les jeunes pousses.



La parcelle de paulownias : un pari sur l'avenir !

Au-dessus de la ferme, une parcelle a été plantée en **paulownias**, des arbres originaires de Corée. Destinés à la production de **bois d'œuvre**, ces arbres présentent de nombreux atouts : **mellifères**, ils attirent les pollinisateurs et offrent un **couvercle végétal** et **forestier** qui **favorise la rétention d'eau dans les sols**.

Leur croissance rapide est liée à leur exceptionnelle capacité d'**absorption du dioxyde de carbone**, ce qui en fait aussi des alliés dans la lutte contre le dérèglement climatique.

Cette diversification des cultures constitue une stratégie essentielle : **elle renforce la biodiversité et contribue à la résilience de la ferme**. Miser sur une seule production serait aujourd'hui un choix risqué, surtout dans un contexte de **changement climatique** où **l'adaptabilité devient une condition de survie pour l'agriculture**.



Mattéo

Au nord de la ferme : un verger pour la transformation

Un peu plus au nord, sur des terres non irriguées, pousse un verger de pommiers Boskoop, une variété rustique pouvant vivre jusqu'à 80 ans. Contrairement aux parcelles du sud et du nord-est, principalement dédiées aux pommes à couteau, ici l'objectif est tout autre : produire du cidre, du jus de pommes et de la compote.

Le verger est géré de manière extensive. L'herbe n'y est pas tondué mais simplement couchée, formant un **couvercle végétal naturel**. Ce tapis de graminées agit comme un **mulch**, favorisant la **biodiversité** tout en **limitant l'évaporation de l'eau**. Il n'entre pas en concurrence avec les racines des arbres, qui s'étendent à différentes profondeurs dans le sol.



À l'ouest de la ferme : irrigation douce et vision d'avenir

À l'ouest de la ferme, un petit **bassin** alimenté par une source naturelle irrigue les pommiers plantés juste en contrebas. Ce système, économe et adapté au climat local, utilise seulement 1 000 m³ d'eau par hectare et par an, là où les vergers conventionnels en vallée en consomment entre 6 000 et 8 000 m³. Sur cette parcelle, on cultive plusieurs variétés de pommes : Garance, Topaz, Daliclass, Wellant et Chanteclerc. Au pied des arbres, pousse du **méliot jaune**, un couvert végétal choisi non seulement pour ses qualités mellifères, mais aussi pour son rôle de répulsif naturel contre les campagnols terrestres. Le système d'irrigation bénéficie également à un potager familial : courges, maïs, pommes de terre, tomates, ainsi qu'à quatre rangs de pêchers qui enrichissent la diversité alimentaire du lieu.



Mattéo : penser l'agriculture de demain

Sur cette même zone, Mattéo, l'un des trois enfants de Marushka et Grégoire, prépare l'avenir de la ferme. Comme son père, il est ingénieur agronome. Revenu s'installer sur le domaine familial, il y apporte sa jeunesse, son énergie, son optimisme — **et surtout une vision tournée vers une agriculture collective, résiliente et agroécologique.**

Sa démarche s'inscrit dans un modèle d'avenir : favoriser une ferme diversifiée, vivante, ancrée dans le territoire et ouverte à plusieurs productions. Parmi les projets en réflexion : apiculture, élevages caprins et ovins, poules pondeuses et poulaillers mobiles, raisin de table, un hectare de pêchers, etc. L'idée : créer des synergies entre cultures et élevages, valoriser les espaces pastoraux, mutualiser les ressources et les compétences.

Le collectif devient ici une réponse concrète aux enjeux agricoles actuels : partage du travail, meilleure répartition des charges, accès facilité au foncier, continuité des activités en cas d'absence... Un modèle plus humain, respectueux du vivant — des sols, des animaux et des paysans.

Pour l'instant, Mattéo est engagé dans les longues démarches administratives de la DJA (Dotation Jeunes Agriculteurs), nécessaire pour s'installer et bénéficier d'un accès prioritaire au foncier.



Clara & Mattéo

Clara : un projet caprin et fromager en gestation

Clara, sa compagne, partage cette même vision. Originaires de la région marseillaise, elle a enchaîné plusieurs saisons agricoles avant de décider de s'engager à son tour dans l'aventure. Après une expérience dans la culture de **plantes médicinales**, elle se lance dans un projet d'**élevage de chèvres et de brebis**, avec **transformation laitière et fromagère à la ferme**.

Elle suit actuellement une formation en BPREA (Brevet Professionnel de Responsable d'Exploitation Agricole), spécialisée en petits ruminants. Comme Mattéo, elle entamera bientôt des démarches de DJA. Ensemble, ils imaginent déjà un futur bâtiment qui regrouperait salle de traite, fromagerie, espace de stockage et bergerie.



Tous deux souhaitent renouer avec un modèle agricole ancien, fondé sur **l'autonomie** et la **solidarité intergénérationnelle**, mais en l'ouvrant au-delà du cercle familial. L'idée est de créer un lieu où différentes générations vivent et travaillent ensemble, dans une dynamique **d'entraide** et de **résilience**.

Ils tiennent également à tisser des liens avec l'extérieur, ce qu'ils font déjà en collaborant avec des ami·es artisan·es — brasseur·euses, boulangier·ères, charcutier·ères... — comme Adélie et Valentin, œnologues, à qui Grégoire et Marushka ont transmis 2 hectares de vignes pour favoriser l'installation de jeunes professionnel·les.

L'objectif est aussi de faire du **G.A.E.C de l'Arbre** une ferme produisant des biens à haute valeur ajoutée, bien ancrée dans son territoire, tout en servant de terrain d'étude pour de nouveaux modèles agricoles. Cela passe notamment par des partenariats avec des chercheurs et enseignants pour mener des inventaires naturalistes, en lien avec la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

Comme le souligne Grégoire, les **réserves naturelles n'occupent aujourd'hui que 1,5 % du territoire, alors que l'agriculture en mobilise plus de 50 %** : il devient donc crucial de penser la ferme non seulement comme un lieu de production, mais aussi comme un espace de vie et de recherche, au service du vivant.

Géologie du territoire : les marnes

Les marnes sont des roches sédimentaires issues d'un **mélange de carbonates de calcium et de minéraux argileux**. Le mot vient du celtique margila ou marga, et désigne dans le langage courant des terres aux couleurs, textures et compositions variables, mais ayant en commun leur capacité à amender les sols, c'est-à-dire à améliorer leur fertilité.

Très répandues dans les formations géologiques du Mésozoïque à nos jours, les marnes se distinguent également par leur bon potentiel de conservation des fossiles. Elles servent souvent de repère dans la stratigraphie, c'est-à-dire l'étude des couches géologiques.

En plus de leur rôle agricole, les calcaires marneux ont longtemps été utilisés comme matière première pour la fabrication du ciment, avant que ce processus ne devienne une opération chimique plus contrôlée et industrialisée.

Marne



<https://www.youtube.com/watch?v=rbAxXiIHGjE>

Équipement :

Le frigo a été conçu selon les mêmes principes que l'ensemble du projet : réduire au maximum son impact environnemental. Il fonctionne avec un groupe froid de 7 kWh et peut stocker jusqu'à 100 à 120 tonnes de pommes. Sa structure est réalisée en terre, paille et chaux, sur une ossature construite à partir de bois local, alliant performance énergétique et matériaux écologiques.



Protection des vergers : les filets anti-grêle

Avec le changement climatique, les épisodes de grêle deviennent plus fréquents et plus violents. Au G.A.E.C. de l'Arbre, Grégoire et Marushka étaient initialement réticents à installer des filets au-dessus des lignes de fruitiers. Peu esthétiques, faits de plastique, ces dispositifs allaient à l'encontre de leur sensibilité écologique. Mais une **grêle dévastatrice** les a profondément marqués. Grégoire, bouleversé par les dégâts, a mis plus de deux semaines avant de pouvoir retourner dans le verger. Il ne restait rien : les allées noircies, les arbres meurtris, tout semblait anéanti. Pourtant, la vie a fini par reprendre, comme un appel à persévérer. C'est dans cet esprit qu'ils ont décidé d'installer les filets, pour préserver les arbres et les fruits. Aujourd'hui, ces installations leur permettent de vivre plus sereinement les jours d'orage.

☛ **Les filets sont 100 % efficaces contre la grêle** : en seulement 5 minutes, un orage peut détruire la totalité d'une récolte.

☛ Ils offrent aussi une protection contre certains insectes, notamment le carpocapse, un papillon dont les larves ravagent les pommes.

☛ Enfin, ils créent un microclimat propice à la biodiversité : les mésanges, auxiliaires naturels du verger, y trouvent abri et refuge.

Par-delà leur fonction de protection, ces filets sont devenus un compromis entre résilience agricole et respect du vivant, dans une logique d'adaptation face à l'instabilité climatique.



Lutte contre le gel : quatre solutions, quatre contraintes

Face au risque croissant de gel printanier, notamment au moment crucial de la floraison, plusieurs méthodes existent pour tenter de protéger les vergers. Mais toutes ont leurs limites, qu'elles soient économiques, écologiques ou techniques. Au G.A.E.C. de l'Arbre, ces solutions ont été testées ou envisagées, avec un regard lucide sur leur efficacité et leur cohérence avec les enjeux climatiques.

1. Les bougies anti-gel : une solution coûteuse et paradoxale

Il s'agit de pots remplis de paraffine que l'on allume dans les rangs d'arbres pour réchauffer l'air. Très utilisées, elles sont cependant :

- Extrêmement coûteuses : environ 2 000 € par hectare et par nuit ; soit entre 6 000 et 8 000 € pour une seule nuit sur 4 hectares.
- Épuisantes logiquement : il faut installer et allumer les pots en pleine nuit, souvent dans l'urgence.
- Peu cohérentes écologiquement : brûler de la paraffine (issue du pétrole) pour lutter contre un effet du réchauffement climatique apparaît comme une aberration environnementale.

2. L'aspersion : une solution efficace mais très gourmande en eau

Cette technique consiste à arroser les arbres en continu pendant la période de gel. L'eau, en gelant, libère de la chaleur (réaction exothermique) et protège ainsi les bourgeons.

- Efficace, mais seulement tant qu'il y a de l'eau.
- Très consommateur : le bassin d'irrigation de la ferme ne permettrait de tenir qu'une seule nuit.
- Difficilement soutenable dans un contexte de raréfaction de la ressource en eau.

3. Le FogDragon : la brume contre le froid

Ce dispositif mobile fonctionne avec une grande cuve tractée contenant un ballot de paille mouillée chauffée. La fumée produite crée une brume, provoquant une inversion thermique (la brume étant plus chaude que l'air froid).

- La machine doit tourner toute la nuit, générant des particules fines.
- Très sensible au vent : si le brouillard se disperse, il ne protège plus les cultures.
- Solution artisanale, avec un impact environnemental non négligeable.

FogDragon (photos extraite d'un compte Facebook)

<https://www.facebook.com/watch/?v=3141361462757554>



4. La tour à vent : une technologie de brassage d'air

C'est aujourd'hui la solution retenue par le G.A.E.C. de l'Arbre, car plus stable et durable :

- Elle permet de brasser les couches d'air et de gagner 2 à 3°C.
- Positionnée au nord de la ferme, elle protège 2 à 3 hectares. Le terrain au sud ne permet pas son déploiement.
- **Efficace jusqu'à -3°C/-4°C**, elle permet souvent de limiter les pertes.

Fonctionnement technique

La tour est composée :

- d'une **hélice**, d'une **chaudière**, d'une **cheminée** et d'un **générateur** ;
- elle atteint plus de **8 mètres de haut**, stabilisée par des bras articulés ;
- équipée de deux thermomètres : un à température sèche et un autre à température humide, qui simule la température à l'intérieur des plantes grâce à une membrane humide contenant un mélange d'eau et d'alcool.

En effet, en période de gel, l'eau contenue dans le fruit s'évapore, abaissant la température interne : quand il fait -2°C à l'extérieur, il peut faire -4°C à l'intérieur de la plante.

La tour est installée de février à mai, et activée en fonction des alertes météo. Au signal des « bip-bip » sonores, toute l'équipe se mobilise, parfois en pleine nuit, pour éviter le pire avant que les températures ne plongent.

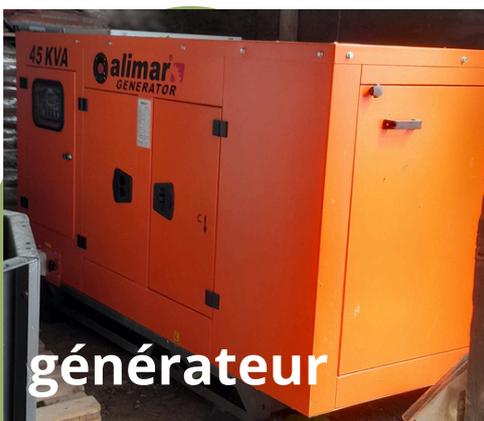
Nous avons échangé sur l'influence du système capitaliste financier sur l'agriculture et les enjeux syndicaux qui favorisent la concentration des moyens de production en peu de main, pousse à la spécialisation des fermes pour être toujours plus performant (et fragile) afin de faire des prix bas.



Hélice



chaudière



générateur



cheminée

Le gel peut avoir des conséquences très variables sur les pommiers selon le stade de développement des arbres au moment de l'épisode de froid. Plus l'arbre est avancé dans son cycle végétatif, plus il est vulnérable.

Voici un récapitulatif des principaux stades phénologiques du pommier et des températures critiques associées :

1. Bourgeon dormant (hiver)

- Risque faible à nul : les bourgeons sont en dormance, bien protégés.
- Résistance jusqu'à environ -15°C à -20°C selon les variétés.

2. Gonflement du bourgeon / Point vert (débourrement)

- Début de sensibilité : les tissus commencent à se réhydrater.
- Dommages à partir de -5°C à -6°C

3. Bouton rose à floraison complète

- Stade le plus critique : les fleurs sont très sensibles au froid.
- Températures critiques :
 - -3°C à -4°C → 10 % de perte
 - -5°C à -6°C → jusqu'à 90 % à 100 % de perte
- Le gel peut tuer l'ovaire de la fleur, empêchant toute formation de fruit.

4. Nouaison (formation du jeune fruit)

- Fruits tout juste formés : très sensibles.
- À partir de -2°C à -3°C , on peut observer :
 - Chute des fruits
 - Malformations (pommes "gelées", marbrures, cœur noir)

5. Croissance du fruit (après nouaison)

- Sensibilité diminue, mais :
 - Le gel peut provoquer des brûlures de peau
 - Déformation, craquelures
 - Fruits non commercialisables
- Risque dès -1°C à -2°C , selon la durée du gel



RÉSUMÉ

Stade du pommier	température critique approximative	Risques principaux
bourgeon dormant	-15 à -20°C	très faible risque
débourrement	-5 à -6°C	mort partielle des bourgeons
floraison	-3 à -6°C	stérilité, perte de fleurs
nouaison	-2 à -3°C	Chute des jeunes fruits
jeune fruit	-1 à -2°C	déformation, tâches, perte de qualité



Quelques photos



Balades



Nous avons profité de deux belles balades, à la fois pour découvrir les cultures de la ferme et pour explorer les paysages environnants. L'une d'elles nous a menés jusqu'à un sommet, d'où nous avons pu admirer un panorama magnifique, mis en valeur par une table d'orientation panoramique réalisée par une amie de la ferme.

Grégoire en a profité pour nous faire découvrir une plante étonnante : les **cheveux d'ange** (*Stipa pennata*), dont il nous a expliqué les caractéristiques singulières. Une forme hélicoïdale qui lui permet de s'implanter facilement après un coup de vent, en atterrissant verticalement.

Cette visite a été également l'occasion de rencontrer Mme Annie Moncorger, l'une des pionnières du mouvement des AMAP en France. Avec son mari, ils faisaient partie de ce qu'on appelait les premiers "**consomm'acteurs**" (consommateur.ices engagé.es). Elle fut par ailleurs une figure active d'**Attac** (association pour la taxation des transactions financières et pour l'action citoyenne), mouvement altermondialiste qui, aux côtés de la **Confédération Paysanne**, a largement contribué à la création de la toute première AMAP française, à Aubagne, en lien avec les maraîchers Denise et Danielle Vuillon, installés à Ollioules.

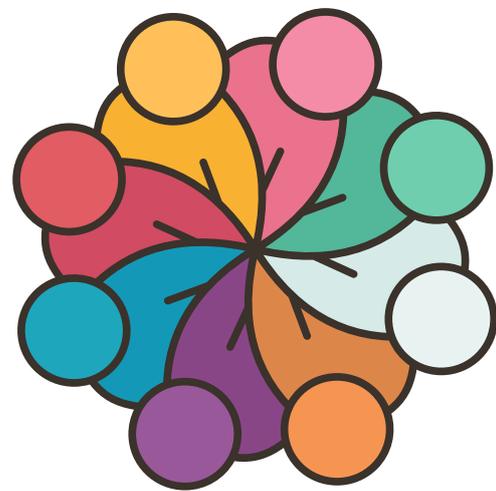
C'est une véritable joie de constater la transmission entre les générations, de pouvoir partager ces moments d'échange riches de sens. Ce type de rencontres renforce profondément notre réseau d'**AMAP**, en créant du lien et en ravivant l'**esprit collectif**.

Connaître l'histoire des AMAP est essentiel : **cela permet de mieux comprendre les enjeux actuels de l'alimentation durable, et de mesurer l'importance de ces initiatives citoyennes face aux défis écologiques, sociaux et agricoles de notre époque.**





$$1 + 1 = 3$$



Le dernier jour, j'ai proposé que nous expérimentions à notre tour le fonctionnement collectif, tel que l'envisagent Mattéo et Clara, à travers **une expérience d'intelligence collective aussi ludique que révélatrice**. Et les résultats ont pleinement confirmé le postulat de départ : $1 + 1 = 3$!

L'expérience a illustré avec force que **l'intelligence collective dépasse la somme des intelligences individuelles**. Mieux encore, elle semble **se renforcer lorsque la présence féminine est majoritaire**.

Nous avons constitué deux groupes : l'un strictement **paritaire**, l'autre avec une **majorité de femmes**. Dans les deux cas, les résultats ont été excellents, mais c'est dans le groupe à dominante féminine que l'effet synergique s'est le plus exprimé.

Seule une participante, **Marie-Alin**, a vu son score individuel légèrement baisser au contact du collectif — un cas rare, qui n'enlève rien à la qualité de l'expérience. Bravo à elle d'avoir joué le jeu jusqu'au bout !



On l'a adoré ! Alors voici une recette avec laquelle Marushka nous a fait saliver !

Recette du "Muhammara", recette populaire au Liban, plus particulièrement dans le nord du pays, puisqu'elle puise son origine dans la ville d'Alep en Syrie.

Contrairement au houmous, cette recette varie en fonction des familles. Les poivrons rouges sont parfois remplacés par des piments rouges, les noix par des pignons de pin par exemple. La recette qui suit est extraite du livre de Yotam Ottolenghi

Ingrédients :

- 850g de poivrons rouges
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 8 gousses d'ail
- $\frac{3}{4}$ de cuillère à café de paprika doux fumé
- 1 cuillère à soupe de thym
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de piment en flocons
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 60g de cerneaux de noix
- sel



Instructions :

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Dans un cul-de-poule, enrober les poivrons d'huile d'olive, puis les déposer sur une grande plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 minutes, ajouter les gousses d'ail, puis poursuivre la cuisson 15 minutes de plus.
3. A la sortie du four, la peau des poivrons doit être tendre, légèrement noircie et les gousses d'ail doivent être joliment dorées.
4. Dans un robot, mixer les poivrons avec l'ail, le thym, le paprika, le piment, le vinaigre, les noix et 1/2 cuil. à café de sel jusqu'à obtenir une sauce épaisse, avec quelques morceaux. Réserver.
5. Pour la purée de haricots blancs, faire chauffer l'huile dans une petite casserole sur feu moyen, puis faire infuser la gousse d'ail et les branches de thym pendant 2 à 3 minutes.
6. Jeter l'ail, mais réserver le thym avec 2 cuil. à café d'huile aromatisée.
7. Verser le reste dans le bol d'un robot avec les haricots blancs, 1 cuil. à soupe d'eau et 1/2 cuil. à café de sel. Mixer jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse, en ajoutant un peu d'eau si besoin.
8. Dresser en cratère dans un grand plat de service ou dans des coupelles, et verser la sauce aux poivrons au centre. Déposer les branches de thym frites sur le dessus et arroser dans 2 cuil. à café d'huile aromatiser, réserver.

Pour la purée :

- 100 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail en chemise
- 3 branches de thym
- 470g de haricot blancs cuits

Clap de fin pour cette échappée au G.A.E.C de l'Arbre !

C'est la fin de cette belle immersion à la ferme. Deux jours de partage intense au sein du **GAEC de l'Arbre**, en compagnie d'une trentaine d'amapien·nes venu·es des quatre coins de la Provence, accueillis par une famille hors du commun, généreusement ouverte au collectif.

L'ambiance ? Un vrai parfum de tiers-lieu ou encore d'écolieu, au cœur d'un paysage à couper le souffle, entre convivialité, réflexion et immersion dans le vivant.

Pour ma part, cela fait huit ans que je suis les aventures de cette ferme grâce aux **récits passionnés de Grégoire**, relayés chaque semaine dans la feuille de chou hebdomadaire de mon AMAP du Moulin de Redon, réalisée par **Hélène Lemaire**.

Et justement, je profite de l'occasion pour parler d'Hélène, car on cite trop rarement celles et ceux qui œuvrent dans l'ombre pour faire vivre une association, un réseau ou un projet collectif. Pourtant, leur engagement, leur temps, leur passion sont essentiels à la solidité et à la pérennité de notre réseau solidaire. Alors aujourd'hui, c'est l'occasion de lui dire merci, et de mettre en lumière son rôle discret mais fondamental.

Huit années à suivre les hauts et les bas de l'arboriculture, les saisons, les défis, les coups de froid. Et cette année, enfin, un dénouement heureux après le gel dévastateur qui avait durement frappé la ferme.

Nous avons vécu deux jours hors du temps, dans une atmosphère à la fois festive, bienveillante et profondément humaine. L'un des moments forts ? Une dégustation de viandes sauvages, toutes chassées par Grégoire lui-même : cerf, chamois et chevreuil, délicatement marinés au jus de pommes.

Grégoire n'est pas chasseur par tradition, mais par cohérence avec ses valeurs. Il ne prélève que lorsqu'il a réellement besoin de viande, assumant pleinement la démarche : préférer tuer, dépecer et transformer lui-même un animal sauvage, plutôt que consommer une viande issue de l'abattage industriel, aux dérives désormais bien connues.







N'oubliez pas,
les AMAP sont
"amaportée" !

