

Dates à retenir:

Évènements organisés par les Semeurs de la baie :

- Tous les vendredis:
Marché de Lababan
16h30-18h30
- Samedi 25 novembre:
local de la coop. Venez apprendre à fabriquer des paquets écolo pour tenir le stand au marché de Noël.
- Marché de Noël :
dimanche 17 décembre
10h -18h à la salle Pierre Jakez Helias.

Sommaire:

- Pages 1 et 2: Retour CA
- Page 3: Marché de Noël.
- Page 4: Point Coop.
- Page 5: Recette David.
- Pages 6 & 7: Légume de saison.
- Pages 8 & 9: Entrevue avec Michel Raphalen.

Assemblée Générale 2022 - 2023

L'Assemblée générale des Semeurs de la Baie s'est tenue le 14 octobre 2023 dans une salle Simone Veil de Pouldreuzic bien remplie.

Une présentation du bureau, des membres sortant et compte rendu des activités de l'année ont été partagés avant de donner les grandes lignes des projets à venir et d'élire le bureau qui compte 4 nouveaux membres!



Les membres de l'association, les nouveaux citoyens intéressés et les élus présents ont partagé ensuite un moment convivial.

Vous pouvez accéder au compte rendu de l'AG en cliquant sur le lien suivant <https://www.lessemeursdelabaie.fr/comptes-rendus/>

RAPPEL: Toutes les cotisations payées après octobre 2023 sont valables pour l'année 2024.

Trombinoscope nouveau bureau

Vous vous demandez qui compose le bureau?

Voici un trombinoscope des membres pour l'année 2023-2024.



Marché de Noël

Un super marché de Noël local se prépare.

Il aura lieu de **17 décembre 2023** à la salle P.J Hélias de 10h à 18h.

Une petite vingtaine d'artisans seront présents. Dans la journée, il y aura également: une projection de vieux films de Pouldreuzic, une animation de Hip-Hop, un concert et une buvette.

Un atelier emballage zéro déchet a besoin de vos vieux tissus et de votre présence si vous pouvez tenir le stand. Une formation/préparation pour cet atelier se tiendra **samedi 25 novembre** au matin au local de la Coop in. Voir le salon Marché de Noël sur discord.



Point Coop'in!

La Coop' in s'est refait une beauté grâce au temps et aux talents de membres dévoués qui ont porté, poncé, peint, nettoyé, rangé aménagé! Et également l'arrivée d'un magnifique frigo pour stocker les produits frais. Merci infiniment. Beau



travail d'équipe!

RAPPEL: La Coop' in est ouverte **deux jours par semaine.**

- Permanences:

L'opportunité de faire ses courses à la Coop' In requiert de faire **3 permanences par an**, celles-ci sont cruciales au maintien de l'ouverture du local. Deux personnes par permanence sont nécessaires. Merci de vous inscrire sur le grand tableau Velleda dans l'entrée.

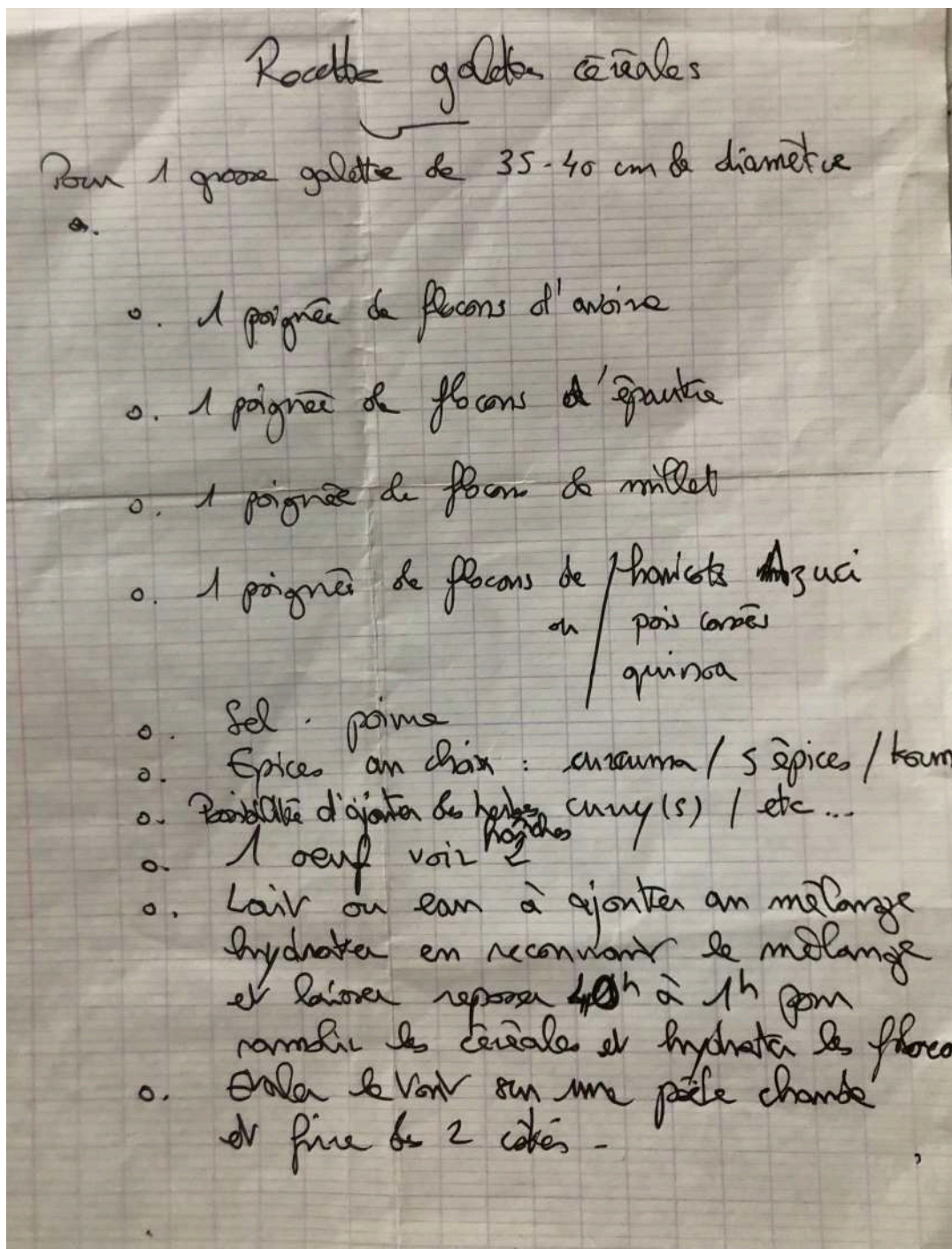
- Rappel des heures d'ouverture:

Mardi: 16h30 - 18h30

Samedi: 10h - 12h

Recette!

Nombreux sont les membres de la Coop à l'avoir demandée, la recette des galettes céréales de David est là, en version recette manuscrite!



Le légume de saison à l'honneur

« La nature ne fait rien en vain. » Aristote



Appartenant à la famille des Apiacées, le panais est un légume-racine ancien de couleur blanc ivoire, dont la forme est proche de la carotte. Plante herbacée, le panais apprécie tant le soleil que les sols calcaires, très humides, drainés et lourds des régions atlantiques.

Cultivée comme légume, cette plante est reconnue pour ses indéniables **valeurs nutritionnelles** et **bienfaits**. Le panais est un délicieux légume d'automne et d'hiver, apprécié pour ses racines. Il est facile à cultiver.

En résumé, ce qu'il faut savoir :

Nom : Pastinaca sativa **Famille** : Apiacées **Type** : Légume, bisannuelle **Hauteur** : 50 à 70 cm

Exposition : Ensoleillée **Sol** : Riche et frais **Récolte** : Automne

Petite histoire d'une racine potagère: Originaire d'Europe, le panais était un aliment de base au Moyen-Âge. On confond souvent ce légume-racine avec la carotte.

Les italiens puis les grecs, en furent un **usage culinaire** et **médicinal**, avant qu'il s'acclimate en Amérique du Nord au 17^e siècle. L'apparition de la pomme de terre remplace vite le panais.

Bien qu'apprécié en gastronomie, ce légume « bon pour la santé » semble toutefois assez peu consommé.

Le mot panais est dérivé du **wallon** « panâh » et du **latin** « panacem » qui veut dire « **remède** », en raison des vertus qui lui sont attribuées.

Son goût légèrement sucré est un compromis entre le céleri et la carotte.

Le panais peut pousser en montagne jusqu'à 1 600 mètres d'altitude.

Il se caractérise par des petites fleurs jaunes, portées par des tiges ridées et creuses ; des grandes feuilles poilues (de 0,50 m à 1 m de haut), et possède de fines ramifications. Il mesure entre 5 et 8 cm de diamètre et 15 et 30 centimètres.

Il existe en plusieurs variétés dont : le demi-long de Guernesey, le rond et le long.

Sa floraison se déroule en juillet-août, et sa récolte entre août et novembre.

Il présente une chair sucrée et farineuse, riche en glucides, en fibres, en vitamines et en minéraux. C'est un parfait légume d'hiver à cuisiner comme la carotte, en purées, soupes, gratins, potées, chips, frites...



Veloute de panais à l'orange

Le panais est un fruit légèrement sucré qui se marie parfaitement avec l'orange, surtout dans cette délicieuse recette de velouté de panais à l'orange.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de panais, 3 pommes de terre, 1 orange, 30 cl de lait demi écrémé, 1 oignon,

20 g de beurre demi-sel, 50 cl de bouillon de légumes, Sel, poivre du moulin.

Cuire les panais à la vapeur 20 min. Au bout de 10 min, ajouter les pommes de terre.

Prélever les zestes de l'orange puis son jus. Éplucher les légumes, les mélanger en purée et verser le lait. Faire cuire l'oignon émincé dans le beurre 2 min à feu moyen. Ajouter les légumes et le bouillon, saler et poivrer.

Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 25 min à frémissement.

Verser le jus d'orange et les zestes. Mixer, vérifier l'assaisonnement.

Servir le velouté aussitôt.

Histoire du panais et recette par Michelle.

Retour sur le Carrefour des transitions

*Rencontre avec Michel Raphalen,
membre du comité de pilotage du Carrefour des transitions.
Propos recueillis par Michelle.*

Michel, comment a démarré ce projet ?

Jean Louis le Camus, homme d'action , convaincu de la nécessité d'agir et que la transition ne se ferait pas sans les citoyens est venu à la rencontre de Citoyens Plonéour. Il a proposé l'idée d'un évènement sur deux jours , il avait même réservé la salle. L'objectif : rassembler les associations du pays bigouden et de montrer leur savoir faire sous forme d'atelier.

Une dynamique est lancée, l'évènement semble trop lourd à porter et pour le mettre en œuvre doit être soutenu par des forces vives. Citoyens Plonéour sollicite l'aide de l'association un Air de Terre bien ancrée dans le paysage local qui adhère immédiatement au projet. Le comité de pilotage est lancé. Les associations du Pays bigouden Sud et du Haut Pays bigouden sont invitées à participer, une réunion de travail est instaurée tous les 15 jours , voici quelques unes des membres : Ti Kellid Jean Louis Camus de habitat participatif, la grand'maison logements sur Plomelin, E-Kêr, Les Semeurs de la Baie, AMPB, Kiviv...

Comment s'est déroulé le premier Carrefour ?

Ce premier carrefour a réuni 40 associations sur le format de 2 jours sur un week-end (conférences débats, stands des associations, marché de producteurs, projection de films..)

La thématique : l'écologie, social et solidaire est le fil rouge. Lors de la première réunion, l'enthousiasme et la motivation bien marqués ont permis de construire un programme riche et étoffé pour le plus grand plaisir des participants et visiteurs . L'objectif était également de mettre en réseau les associations, de sensibiliser le public aux transitions par des exemples concrets, d'amener les politiques/décideurs locaux à agir pour la transition sur le territoire.

Ce premier évènement a été un succès qui est allé au-delà de nos espérances, il s'est concrétisé avec 2000 personnes participantes sur les deux jours .

Les associations ont été agréablement surprises du succès rencontré par les nombreuses adhésions souscrites et du relationnel fécond qui a pu se prolonger.

Ce qui a conforté l'idée de poursuivre et de créer des évènements en cours d'année: conférence sur Pouldreuzic avec l'association du Bruit dans les Galets, marché des Producteurs à Plonéour, chantier de plantations d'arbres sur Kerhasel.

Comment s'est déroulé ce deuxième carrefour des transitions ?

Nous avons opté pour une thématique qui n'avait pas été abordée la première année : celle de l'eau. Vu le succès de la première édition le même schéma a été maintenu sur deux jours. De nombreuses personnalités nous ont fait l'honneur de venir faire part de leur expertises. Nous avons invité deux personnalités : une oeuvrant dans l'aménagement urbain **Eric Lenoir** et l'autre dans l'agro-écologie **Marc Dufumier**

Voici un aperçu des actions .

•**Les Tables-rondes:** une sur Le changement climatique, suite à la canicule de 2022, perspectives pour la Bretagne pour les années à venir. Une autre animée par les Semeurs de la Baie: Plantation d'arbres, un acte indispensable pour l'eau et la biodiversité avec la participation d'Olivier Bodilis, adjoint à l'environnement de Pouldreuzic, Etienne Debarre, association Les Semeurs de la baie, Frédéric Costaouec, élagueur Eric Verdès, association Wakan Douar.

•**Conférences** :L'agro-écologie pour faire face au changement climatique et la pluviométrie avec **Marc Dufumier**, agronome, ancien enseignant-chercheur à AgroParisTech, auteur de nombreux livres : L'agroécologie peut nous sauver, De la terre à l'assiette et « Le grand jardin punk » avec **Eric Lenoir**, paysagiste-jardinier et auteur, spécialisé dans les milieux sauvages et aquatiques. Avec une économie de moyens, comment diminuer l'empreinte environnementale des jardins et des espaces verts.

•**Les stands et ateliers** kits de panneaux solaires, chaises en bois de palettes , fresque du climat etc.

Êtes-vous satisfait de cette deuxième édition ?

La participation a atteint 1900 visiteurs, le nombre des associations participantes a été moindre, on est passé de 40 à 28. Le constat est le suivant si on veut toucher un public élargi, on retire de notre expérience la nécessité de mettre en avant des exemples et actions concrètes comme le succès obtenu avec les stands des Centrales Villageoises, E Ker. Leurs stands ont été pris d'assaut.

Pour la suite, l'idée est de créer un collectif. Une réflexion est lancée pour voir de quelle manière on peut construire un groupe plus étoffé pour continuer à porter sur le territoire cette dynamique : allez toujours vers une meilleure transition. C'est certain le Carrefour des transitions va se poursuivre et des actions sur l'année seront programmées.Les organisateurs restent motivés et espèrent un ralliement de forces vives pour contribuer à cette belle action.Elle en profite pour remercier tous les participants et également les bénévoles qui ont contribué à la mise en place de ce deuxième carrefour et à sa réussite.

Envie de contribuer à la Gazette des Semeurs?

Si vous avez des idées, un article, une envie de partager une recette, un avis, une expo, envie d'aider à la fabrication de cet outil de communication, n'hésitez pas à contacter Justine qui s'occupe de la mise en page de la Gazette!

Adresse email où la contacter: justine.rastello@gmail.com