



La Gazette #32 - Décembre 2019



EDITO

Déjà décembre, le mois des bilans !

Il faut de temps en temps se retourner pour voir le long chemin parcouru depuis les débuts de l'association en 2012...

Si je voulais résumer 2019 en un mot, ce serait « progression » malgré les obstacles rencontrés encore cette année. 2019 a été, une nouvelle fois, l'occasion de prouver le dynamisme de notre association et de renforcer nos liens.

Nous avons pérennisé notre activité et développé différents projets. Notre association est forte de l'énergie et des convictions de ses membres, elle prouve que l'économie sociale et solidaire n'est pas une utopie mais qu'elle offre une alternative économiquement viable et porteuse de bon sens.

Tout cela ne serait pas possible sans les bénévoles actifs, membres du bureau, adhérents... J'en profite pour remercier chaleureusement les bénévoles présents (ils se reconnaîtront) lors des tenues de stands pour assurer le bon déroulement des distributions. Votre esprit associatif et votre entraide nous ont permis de tenir encore le cap, de progresser et même de nous développer.

Votre aide nous est précieuse.

Nous remercions Quentin de nous avoir été fidèle durant une année et nous lui souhaitons bonne continuation pour sa reprise en « Licence » et nous souhaitons la bienvenue à Emma qui a rejoint l'équipe récemment.

Son portrait sera présenté lors de la prochaine gazette.

En quelques chiffres : MSE en décembre, c'est **922** adhérents :

- Dont **702** abonnés aux paniers (Sevran, Bobigny, Pantin et Paris) et **214** adhérents à la vente en vrac (Paris et Pantin) et **6** membres de soutien,

- **15 300** paniers distribués dont **547 paniers ALISOL**,

- 1 nouveau point de livraison le Jeudi : LA DIRECCTE à Bobigny,

- 1 nouveau partenaire restaurateur en livraison de marchandises : La Bicyclette à Paris,

- 2 nouveaux salariés recrutés. Thomas, chargé de préparer, livrer et distribuer les commandes. Il n'a pas validé après ses deux mois d'essai. Emma, chargée d'animer les différents projets « Alimentaires » durant 2 ans en contrat de professionnalisation comme diététicienne.

Le travail rigoureux de l'équipe salariale a permis l'amélioration de notre activité, de nos outils de communication, de notre site internet, de l'organisation des stands et du suivi des adhérents. Je remercie tous les salariés de leur efficacité lors des livraisons et de la tenue des stands.

Marché sur l'Eau prévoit de nouvelles perspectives pour l'année 2020 : des projets que l'on évoquera lors des futures rencontres et prochaines gazettes en 2020.

Le seul point négatif de l'année : la motorisation de notre bateau toujours en stand-by mais en cours de rénovation actuellement (suivie de près par Claude notre Président).

Nous vous retrouverons dès janvier avec de la bonne humeur et de bonnes résolutions : Nous ne pouvons vivre que de votre engagement !

Toute l'équipe de Marché sur l'Eau se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année afin de vous détendre et de vous ressourcer en famille.

Pour nous, repos du lundi 23 décembre au dimanche 29 décembre 2019.

Reprise des distributions le mardi 7 janvier !

Et n'oubliez pas de renouveler votre cotisation et votre engagement associatif en 2020, pas avant le 1^{er} janvier 2020 !

Joyeuses fêtes ! Bien à vous,

Christelle, Directrice de Marché sur l'Eau

Fermeture Noël 2019

Fermeture du lundi 23 décembre 2019 au lundi 6 janvier 2020.

Reprise des distributions le mardi 7 janvier 2020 !



Un Atelier sur le Pain

Le samedi 30 novembre 2019

Après les légumes, c'est autour du pain que les adhérent(e)s de Marché sur l'Eau se retrouvent,

Témoignage de notre Maître Boulanger

« L'engagement et la motivation reçus lors de cet atelier ont, je crois, permis d'illustrer à quel point les gens sont intéressés et en demande de savoir ce qu'il y a dans leurs assiettes et sur leur table. Le pain c'est la nourriture de base française n'est-ce pas. Le meilleur compagnon de la table, le matin, le midi, au goûter, le soir, tout le temps. C'est le partage, traditionnellement, sémiotiquement (co-pain) et dans l'image judéo-chrétienne et sûrement ailleurs. C'était donc nécessaire de partager sa fabrication.

Retrouver pour moi l'essence d'un aliment prépondérant dans notre alimentation et surtout vivant était important. Quand j'ai commencé il y a quelques années à (essayer) de faire du pain à la maison c'était pour retrouver un goût, une sincérité, un geste millénaire, et éviter de manger du pain faux, et partager ça avec les copains, la famille. Parce que c'est aussi de ça dont il s'agit ; le pain au levain c'est vivant, c'est bon, c'est plus digeste et nutritif et en plus ça se garde la semaine sans problème.

Mais c'est ça qui rend le pain au levain si difficile, c'est qu'il faut prendre le temps. Comprendre quand c'est prêt, quand c'est le bon moment. J'ai lutté pour trouver les gestes, les dosages, les procédés, mais le plus long ça a été de

lire correctement des indices qui indiquaient quand c'était le bon moment.

La proposition spontanée qu'on m'a offert d'animer un atelier sur le pain (au levain) c'était l'occasion de transmettre certaines sensations, et peut être un début de prise de conscience de la notion de vivant dans cette fabrication. En tout cas essayer de faire gagner du temps à ceux qui veulent s'y mettre en évitant de tâtonner aussi longtemps que moi pour arriver. Encore une fois, revenir au partage. »

Benjamin, adhérent Parisien depuis 2017



Témoignage de notre apprentie Boulangère

« Un grand merci à Benjamin pour avoir partagé sa magnifique passion pour le pain au levain avec nous ! Et merci à Nathalie d'avoir pressenti cette passion chez lui, en le voyant acheter beaucoup de farine toutes les semaines ! J'ai rarement mangé un pain aussi bon, la vraie miche de campagne, un vrai régal ! On sent les 10 ans (ou plus) de travail et de recherche que Benjamin a passés pour en arriver là ! Il nous en a parlé avec beaucoup d'amour, semé de détails, d'astuces et de secrets pour réussir un bon pain plus rapidement que lui ! Réussir la pâte par exemple, une matière étonnante au levain vivant, est un vrai challenge ! J'ai passé un très bon moment et c'est fort probable que je me lancerai à essayer de faire mon propre pain ! Même si ce n'est vraiment pas facile ! »

En savoir plus, en recettes et photos,
c'est juste [ICI](#) !!

Nikola, administratrice et adhérente depuis 2016



La parole est à nos adhérents !



Du côté de Pantin

« Notre expérience comme bénévoles chez le Marché sur l'Eau a été stimulante et nous espérons la répéter bientôt !

Nous nous sommes inscrits dans l'association comme clients depuis un peu plus d'un an car nous croyons dans les valeurs d'économie sociale, solidaire et écologiques sur lesquels se fonde et se développe l'association.

Les fruits, légumes et tous les autres produits fermiers offerts sont toujours d'une bonne qualité : produits élaborés et livrés avec responsabilité et dans le respect des normes.

La formule des paniers nous a permis de découvrir des légumes qu'on n'avait jamais goûtés et nous a poussés à adopter des habitudes alimentaires plus saines.

Avoir fait l'expérience du bénévolat dans l'association au stand du samedi à Pantin nous

a permis de connaître encore mieux Marché sur l'Eau. Nous avons vécu de l'intérieur la belle énergie des personnes qui l'animent et nous avons beaucoup apprécié l'importance donnée aux relations humaines basées sur la confiance entre clients, bénévoles et salariés. Cet aspect est réellement exceptionnel.

Marché sur l'Eau est un grand exemple des projets nécessaires pour rendre notre société plus soutenable et égalitaire et nous continuerons à la soutenir !

Nous invitons à ceux qui ne sont pas encore adhérents à rejoindre cette belle association humaine ! »

Francesco et Emilia,
adhérents Pantinois
depuis 2018



Du côté de Paris

« Dominique et moi sommes adhérents à MSE depuis 5 ans.

Nous réservons des paniers et complétons avec le vrac, ce qui est bien pratique.

Nous avons découvert par hasard cette association, en passant à la Rotonde. Et nous ne le regrettons pas ! Nous apprécions beaucoup l'état d'esprit qui l'anime : la chaleur des contacts avec les salariés et les adhérents, la responsabilisation des consommateurs que nous sommes et le développement d'un autre modèle d'échanges entre producteurs et consommateurs, modèle qui respecte les uns et les autres.

Dans tous les points positifs qui nous ont donné envie de continuer avec MSE, il y en a deux qui nous tiennent à cœur : la souplesse de la distribution des paniers et la qualité des produits. C'est un plus très appréciable de pouvoir gérer son planning de paniers sans contrainte. Quant aux produits, frais et savoureux, nous avons appris à composer avec ce que chaque saison et la météo permettent à la nature de nous fournir.

Et puis, participer de temps en temps à la mise en place et au déroulement du marché a toujours été un moment sympathique pour nous, l'occasion d'échanger avec certains bénévoles et les permanents dont on a toujours apprécié le savoir-faire et la gentillesse, depuis le début.

Alors longue vie à MSE et merci à ceux qui le font vivre ! »

Martine et Dominique, adhérents Parisiens depuis 2014



1 an en tant qu'adhérent, 1 an en tant que salariée !

« Voilà déjà un an que nous adhérons au Marché sur l'Eau. Le rendez-vous du mardi à la Rotonde de Jaurès est vite rentré dans nos habitudes. Quel plaisir de se rendre à ce petit marché convivial, où l'on crée vite des liens avec les autres adhérents, de discuter avec Nathalie, toujours énergique et souriante, et de rentrer à la maison de bonne humeur, le sac rempli de magnifiques légumes qui nous régaleront pour le reste de la semaine. Merci au staff, aux bénévoles et aux producteurs qui font un travail au top ! »

Germain, adhérent Parisien depuis 2018



« Voilà aussi déjà un an que j'œuvre pour Marché sur l'Eau ! Je vous avoue que je me suis souvent sentie « sous l'Eau ». J'ai cependant pu traverser les difficultés rencontrées grâce à mon équipage, et quelle équipe : la joie de Quentin, la bienveillance et nos discussions hebdomadaires avec Francky, la rigueur et la passion de Christelle, la présence des administrateurs et enfin vos mots positifs, vos douceurs sucrées et vos sourires sur chaque marché ! Tous ces ingrédients m'ont enrichie, aidée et soutenue tout au long de cette année. Une année où j'ai appris tant de choses et où j'ai traversé beaucoup de premières fois !

Mon premier souvenir marquant a été lors de mon premier jour à MSE où je me suis assise dans le camion et j'ai senti que j'étais partie pour une sacrée aventure ! Puis le moment avec Francky où il m'a fait visiter la ferme de Stéphane. Ensuite lors de la fête de la soupe avec Karen, Anne-Jeanne, Camille, Mireille & Joël et La Fabrique des Impossibles et enfin récemment, l'Atelier sur le Pain donné avec tant de générosité par Benjamin ! Ces deux animations, étaient des premières pour moi et m'ont profondément marquée !

Je souhaite la Bienvenue à Emma au sein de notre équipage salariés et d'avoir aussi des premières fois comme j'ai pu en vivre !»

Nathalie, salariée de MSE depuis 2018



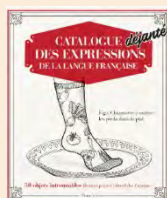
Une idée de cadeau de Noël déjanté !

Les Catalogues Déjantés des expressions de la Langue Française :

Avec un esprit corrosif et un ton d'humour absurde, ils apporteront une note d'humour absurde au pied du sapin !

Des objets incongrus issus de la langue française (chaussures à sauter du coq à l'âne, étagère à poser les lapins ...) sont dessinés par un collectif d'illustrateurs !

Disponible en librairie Ou par [ICI](#) !





Cuisine Festive et antigaspi !

Recette Sablés noisette

Ingrédients :

- 230 g de farine (idéalement T55 bio)
- 140 g de beurre demi-sel
- 40 g de poudre de noisettes de la ferme de Férolles
- 80 g de sucre (ou sucre glace)
- 1 œuf battu



©julieandrieu.official

- 1/ Mélangez le beurre légèrement ramolli avec le sucre et la poudre de noisettes ;
- 2/ Ajoutez la farine et l'œuf battu. ⚡ Ne travaillez pas trop la pâte : arrêtez quand tous les ingrédients sont homogénéisés ;
- 3/ Séparez la pâte en 4 et roulez les pâtons en boudins. Filmez et mettez au frais 1 h au moins (idéalement une nuit) ;
- 4/ Préchauffez le four à 150°C chaleur statique ;
- 5/ Coupez les boudins en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur environ et déposez-les sur une plaque ;
- 6/ Faire cuire 15-20minutes ;
- 7/ Laisser refroidir complètement à l'air libre avant de les stocker dans une boîte en métal pour qu'ils restent croquants !

De nouveaux bocaux antigaspi sont arrivés !



Soupe d'hiver
Marché sur l'Eau

Pour se réchauffer



Purée de
Patate douce

Pour les plus petits



Confiture de
Tomate verte

Pour nos plats en sauce