

UN MONDE DE SAVEURS



Le journal des adhérents de l'association « Aux Goûts du Jour »

Novembre – Décembre 2010

Numéro 23

Chers adhérents,

Nous vous souhaitons à tous une très belle année.

Voici le dernier journal pour l'année 2010 !

Vous trouverez en dernière page un bulletin d'adhésion pour l'année 2011.

*Votre soutien nous est précieux, nous espérons que vous serez également
des nôtres l'année prochaine!*

*Beaucoup de changements en cette fin d'année et notamment un nouveau look
pour votre journal qui sera dorénavant rédigé par Caroline MORICE, notre
nouvelle chargée de mission.*

Et oui, l'association compte maintenant 6 salariés!

Bonne lecture à tous.

L'association Aux Goûts du Jour
vous souhaite une

BONNE ANNÉE !

Au Menu

Actualités	PAGE.2
Zoom sur.... Les Amandes	PAGE.4
Insolites... « Un Champ dans mon assiette »	PAGE.11
L'association bouge !	PAGE.12
Soutenez-nous	PAGE.14

ACTUALITES

Des menus toxiques pour nos enfants ?

Entre juillet et septembre 2010, l'association Générations Futures a acheté dans divers supermarchés des aliments non-bio composant les repas-types d'une journée d'un enfant d'une dizaine d'années. Concrètement, quatre repas et un en-cas ont ainsi été élaborés en suivant les recommandations du Ministère de la santé : du thé au lait (eau chauffée dans une bouilloire en plastique), du pain de mie avec du beurre, de la confiture et un jus de raisin pour le petit-déjeuner ; une pomme pour l'en-cas de 10h ; une salade composée (salade verte, tomate, thon), un steak et des haricots verts, du raisin pour le déjeuner ; un smoothie aux fruits rouges pour le goûter ; une salade verte, du saumon avec du citron et du riz (plat servi dans une assiette en plastique alimentaire), un fromage fondu et une pêche pour le dîner ; du pain aux deux repas, un chewing-gum pour enfant et 1,5 litres d'eau du robinet en boisson.



La conclusion du rapport est sans appel : l'analyse des menus révèle la présence de 81 substances chimiques recensées, dont des pesticides, métaux lourds et autres polluants. Sur ces 81 substances, 5 sont classées cancérigènes, 42 cancérigènes possibles ou probables, et 37 sont susceptibles de perturber le système hormonal. Parmi les aliments particulièrement "chargés", on trouve notamment le beurre et le thé au lait, le steak haché, le thon en boîte, mais aussi les légumes (où l'on trouve, sans surprise, de nombreux pesticides), le chewing-gum, l'eau du robinet (riche en nitrates et chloroforme), le saumon (qui a la palme de l'aliment le plus "riche" en résidus chimiques)... et même l'assiette en plastique utilisée pour réchauffer le repas au micro-ondes. "Dans la quasi totalité des cas, les limites légales pour chaque substance chimique prise individuellement ne sont pas dépassées", précisent les auteurs du rapport. Mais ils n'en jugent pas moins "préoccupante" l'exposition des consommateurs, a fortiori quand il s'agit d'enfants et compte-tenu du possible effet "cocktail", à ces substances, en rappelant l'augmentation constatée du nombre de cancers.

Sources : « Mes Courses pour la planète » 1/12/2010, Plus d'informations sur le site Internet : www.menustoxiques.fr



Algues. La profession espère un label bio en 2011

La chambre syndicale des algues et des végétaux marins espérait un label bio cette année. Cela n'a pas été possible. Elle l'espère bien pour 2011. Questions à Christine Bodeau, sa présidente.

« Un règlement de la commission européenne, d'août 2009, permettrait d'attribuer un label bio aux méthodes de récolte et d'aquaculture d'algues, largement représentées en Bretagne. Vous l'espérez pour cette fin d'année. Pourquoi cela n'a-t-il pas été possible ?

La transposition des textes européens en droit français pose des problèmes majeurs, ce qui explique le retard. Par exemple, nos contraintes, pour les algues, ne répondent pas à la culture des coquillages mais on nous demande d'être classés dans des zones conchylicoles. Or, la biochimie des algues est différente de celle des coquillages. Et notre récolte se fait en très grande partie là où il n'y en a pas. Autre exemple: l'Europe a défini des grandes masses d'eau et il suffit d'une mesure litigieuse, effectuée à un seul endroit, pour qu'une grande étendue d'eau soit du coup déclassée. Par ailleurs, dans certaines zones importantes du littoral, il n'y a pas eu d'analyses. De façon générale aussi, les courants et les marées laissent penser que les algues, produit naturel, vont bien. On n'est en situation de s'inquiéter que lorsqu'une pollution intervient.



Vous devez, d'une certaine façon, remonter le courant ?

Nous sommes dans la position de justifier de la qualité de nos eaux sur des critères existant dans la législation française et qui soient reconnus par l'Europe. Également de montrer que le prélèvement d'algues ne décime pas les autres espèces. Sur ce second point, nous avons déjà beaucoup de données.

La chambre syndicale se sent-elle un peu seule à l'ouvrage ?

Non. On travaille pour trouver des solutions avec l'institut national des appellations d'origine, la direction des pêches du ministère de l'Agriculture, la commission algues du comité régional des pêches et également InterBio Bretagne. Le Parc marin est prêt à collaborer pour fournir des mesures. Notre souhait, aussi, est qu'Ifremer rende ses expertises le plus rapidement possible.

Vous estimez que le retard intervenu pénalise les entreprises bretonnes ?

C'est un grand préjudice. En effet, des algues d'importation sont déjà labellisées «bio» alors que nos récoltants et nos entreprises sont en ordre de marche pour produire des algues «bio» bretonnes. La filière «macroalgues» a quand même prouvé, ces vingt dernières années, qu'elle était novatrice et prometteuse, à partir d'une matière première tellement unique et tellement bretonne».



Christine BODEAU
Directrice du
Laboratoire Sciences
et Mer et Présidente
de la Chambre
Syndicale des algues

*Propos recueillis par Vincent Durupt
Le Télégramme, 9/12/2010*

ZOOM SUR ...

L'amande

En cette période de fête, l'amande est très présente dans notre alimentation : les 13 desserts de Noël de Provence, la galette des rois....



Fiche d'identité

Nom commun : amande.

Noms scientifiques : *Prunus amygdalus* var. *dulcis* (amande douce).

Prunus amygdalus var. *amara* (amande amère).

Famille : rosacées

POURQUOI METTRE LES AMANDES AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Quelques amandes constituent une collation extraordinairement revigorante et enrayent rapidement la sensation de faim.
- Effilées et dorées au beurre, elles agrémentent non seulement le poisson, mais aussi le poulet, les légumes, les pâtes...
- Parmi toutes les collations sucrées, celle à l'amande sera une des plus nutritives (et savoureuses).

✓ ET SURTOUT :

- Il est maintenant reconnu qu'elles peuvent aider à réduire les taux de « mauvais » cholestérol.
- Elles sont excellentes pour la santé des os, grâce notamment à leur forte teneur en minéraux.

L'amande au fil du temps



L'amande tire son nom du latin populaire *amandula*, altération du latin *amygdalus*, repris au grec *amugdalé*. Il apparaît dans la langue écrite au XIII^e siècle. Au XII^e siècle, on trouve également la forme « alemande », proche phonétiquement de l'anglais *almond*. Chose intéressante, le mot « amygdale » est dérivé du même nom latin, cet organe ayant la forme d'une amande.

L'amandier serait originaire des régions chaudes et sèches du Proche et du Moyen-Orient où, selon des fouilles archéologiques, des hominidés en consommaient il y a 780 000 ans.

Côté culture, on sait qu'elle se faisait en Chine il y a 3 000 ans et en Grèce, il y a 2 500 ans.

Lors de la conquête de l'Espagne, les Arabes ont apporté avec eux des pépins d'agrumes et des noyaux d'amande qu'ils ont plantés. De là, l'amandier s'est répandu tout le long des côtes de la Méditerranée. Il faudra toutefois attendre le milieu du XVIIIe siècle pour que des pères franciscains, venus d'Espagne, l'amènent en Amérique du Nord, plus précisément en Californie. Les températures fraîches et humides de la côte ne lui convenant pas, un demi-siècle passera encore avant qu'on ne découvre que l'amandier pouvait s'épanouir à l'intérieur des terres. Aujourd'hui, la Californie est le plus gros producteur d'amandes au monde, suivie de près par l'Espagne, connue pour sa célèbre amande Jordan, produite à Malaga, et pour celle de Valence.

La France importe plus de 90 % de sa consommation, malgré une relance de l'amandiculture française et la création par l'INRA de variétés avec des qualités gustatives et nutritives supérieures à celles des variétés californiennes ou espagnoles.

Variétés

Le programme de sélection sur l'amandier de l'INRA a permis de créer les variétés Ferraduel, Ferragnès, Lauranne. L'amandier est le premier fruitier à fleurir ce qui le rend sensible aux gelées printanières. Les critères de sélection portent sur la floraison tardive, la productivité, la qualité des fruits, l'auto-compatibilité (l'arbre peut être pollinisé par son propre pollen).



Le Saviez-vous ?

Une valeur symbolique

L'amandier, de même que son fruit, a de tout temps été associé à la **fertilité**. Ce sont les Romains qui auraient institué la coutume de lancer des amandes aux jeunes mariées, pour favoriser une abondante progéniture, coutume qui perdure dans diverses régions d'Europe.

Chaque variété d'amande a une utilisation différente, d'après sa forme, selon que l'on veut faire du nougat, des calissons, des dragées, etc. Le goût est également très varié.

Nous vous donnons ci-après quelques caractéristiques.



Ferraduel

Résistance aux maladies et forme typée de son amandon.



Ferragnès

Vigoureuse, forte productivité, plasticité de l'amande.



Ferrastar

Vigueur face aux maladies, se comporte bien dans les régions limites pour la production d'amandiers.



Lauranne

L'amandon est petit ce qui le rend idéal pour la fabrication des dragées.



Mandaline

Convient parfaitement pour les pralines.

Récolte

La **récolte en vert** se fait manuellement en mai, juin.
Les amandes sont cueillies, triées, pesées, conditionnées et expédiées rapidement.



Vibreur

La **récolte en coque** a lieu en septembre, octobre, lorsque l'écale (la partie verte qui entoure la coque) est bien ouverte et sèche. On secoue alors les arbres avec un vibreur attelé au tracteur. Une pince entoure le tronc de l'arbre. On secoue quelques secondes et toutes les amandes tombent.

Il faut alors ramasser les amandes au sol. Certaines remorques de 10 m de long permettent le ramassage des amandes grâce à des bâches qui se déroulent et s'enroulent.

Les remorques bâches assurent en outre l'écalage, et la mise en palox.



Remorques Bâches

Ecalage

Il faut séparer les coques des écales. Ce qui vient de tomber de l'arbre est placé dans une écaleuse, où les matériaux peu épais (feuilles, écales) sont séparés par un passage rotatif dans un cylindre dont les parois sont des grilles.

Le bain de poussière est garanti...



Ecaleuse

Usages culinaires

Bien choisir



Les amandes sèches **en coque** se vendent toute l'année.

Quant aux amandes **fraîches** (encore dans leur fruit vert et pelucheux), elles sont offertes en saison, soit de juin à octobre.

Les amandes **écalées** sont offertes avec leur peau ou mondées (débarrassées de la pellicule brune qui les recouvre), entières, effilées, salées, fumées, plongées dans le tamari et rôties, ou en poudre. Comme tous ces produits sont susceptibles de rancir, n'en acheter que de petites quantités à la fois et les garder de préférence au réfrigérateur.



Les amandes du commerce ne devraient pas avoir été récoltées depuis plus d'un an. En principe, les distributeurs renouvellent les stocks de fruits oléagineux chaque année au moment de la nouvelle récolte, qui arrive normalement sur les marchés à la période des Fêtes. En pratique, ce n'est pas toujours le cas, la tentation étant grande d'écouler d'abord les vieux stocks. S'informer auprès du marchand.



L'**amande amère** est utilisée en alimentation, mais ne se trouve pas telle quelle sur le marché parce qu'elle doit être d'abord débarrassée de l'acide cyanhydrique qu'elle contient, cette substance étant toxique même à petites doses.

Apprêts culinaires



Les amandes servent à la confection d'un nombre incalculable de **mets sucrés** – comme les croissants, les macarons, les gâteaux, les tuiles, les pavés, les petits fours horoscope (*fortune cookies*), etc. – ainsi que de savoureuses friandises : pralines et dragées, faites d'amandes enrobées de sucre durci, touron d'Espagne, nougat, massepain et câlissons d'Aix, frangipane et orgeat.



Mais les amandes ne se confinent pas aux mets sucrés : elles contribuent également à la saveur de maints **plats salés**, tels les haricots ou le poisson amandine, et de **condiments** comme les pestos et les tapenades. Moulues, elles peuvent remplacer la farine de blé pour épaissir les sauces et les soupes. Poivrées, salées, épicées, trempées dans le tamari, puis rôties au four, elles constituent une bonne collation. Apprécies tant en Orient qu'en Occident, elles entrent dans la composition de nombreux **mets régionaux** :

- Le **tarator** de la Turquie est une sauce pour les poissons et les viandes; composée d'amandes blanchies et effilées, de chapelure fraîche, d'eau, de jus de citron, d'ail et d'huile d'olive, elle se monte comme une mayonnaise.
- Les **ravioli di zucca** d'Italie sont des carrés de pâte fraîche farcis d'une préparation à base de chair de citrouille, de jaunes d'oeufs battus, d'oignon, de parmesan, de miel, de vin blanc et de biscuits amaretti à l'amande. Le tout est servi avec un beurre à la sauge.
- Le **b'stilla** du Maroc est une tourte au pigeonneau assaisonnée d'amandes blanchies et moulues avec un peu de sucre et de cannelle.
- En Inde, les **biryanis** et d'autres plats à base de viande et de fruits séchés en contiennent souvent. Les amandes sont d'abord brunies dans du beurre clarifié avant d'être ajoutées au plat.
- En Espagne, la **sauce romesco** est composée d'amandes et de poivrons rouges rôtis, de vinaigre de vin rouge, d'ail et d'huile d'olive, le tout monté en mayonnaise. Quant à la célèbre **Cebollada con Almendras**, il s'agit d'une soupe composée d'oignons, de bouillon de poulet, de vin blanc, d'amandes blanchies et moulues, de persil et de cumin.



L'huile d'amande : De l'amande douce, on tire une huile comestible qui sert à enduire les moules où cuiront les gâteaux les plus délicats. Penser à l'utiliser sur une **salade verte**, à laquelle elle confère une saveur originale.

Le « lait » d'amande : Au Moyen Âge, il était interdit par l'Église de consommer des oeufs, de la viande et des produits laitiers le mercredi, le vendredi et le samedi, de même que durant le carême, sous peine de brûler en enfer. Au total, on comptait finalement près de 180 jours d'abstinence, soit la moitié de l'année. Le lait d'amande était donc le bienvenu, d'autant plus qu'il se conservait nettement mieux que le lait de vache. On pouvait même le baratter pour en faire du beurre. Aujourd'hui, il entre dans la composition de divers plats. Pour le préparer, on mélangera une partie d'amandes moulues et, selon la consistance désirée, deux à quatre parties d'eau. On passera ensuite au mélangeur. Ou verser de l'eau chaude sur les amandes moulues et laisser infuser à feu doux une trentaine de minutes; si l'on désire un lait très clair, passer à travers une mousseline.

La **fromentée**, qui était également populaire à cette époque, est une bouillie composée de farine de froment et de lait d'amande, enrichie de jaunes d'oeufs et colorée avec du safran.



Le « blanc mengier » ou « blamanger » du Moyen Âge était composé de poulet haché, de riz bouilli et de lait d'amande. Assaisonné de sucre et de sel, il était décoré d'amandes frites et de graines d'anis. Aujourd'hui, le blanc-manger se prépare avec du lait, des amandes et du sucre, et se sert au dessert.

Conservation

Les amandes écalées : il est préférable de les garder dans un contenant hermétique au réfrigérateur, car elles rancissent assez rapidement.

L'huile d'amande : composée surtout d'acides gras monoinsaturés, elle est relativement stable à la température de la pièce, mais il est préférable de la garder au réfrigérateur si on veut la conserver longtemps.

Et la santé

Protéines végétales.

Les amandes sont riches en protéines. Ces dernières sont de bonne qualité, mais incomplètes par rapport aux protéines animales.

Acides gras insaturés

Plus de la moitié des lipides contenus dans l'amande sont des gras monoinsaturés, plus particulièrement l'acide oléique que l'on retrouve également dans l'huile d'olive et de canola. Ils sont reconnus pour leur effet sur la diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Fibres

L'amande renferme une grande proportion de fibres dont 80 % sont insolubles et 20 % sont solubles. Les fibres aident à normaliser le transit intestinal en plus d'entraîner plus rapidement un effet rassasiant.

Phytostérols

Les amandes ont un contenu élevé en phytostérols reconnus pour leur action sur la diminution du « mauvais » cholestérol.

Antioxydants (Vitamine E et Squalène)

Les amandes ont un contenu élevé en antioxydants, des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Amande et prise de poids

De nombreuses personnes limitent leur consommation de fruits à écale et oléagineux par crainte que leur teneur calorique élevée n'engendre une prise de poids. Plusieurs études épidémiologiques indiquent qu'une consommation régulière de fruits à écale et oléagineux n'est pas associée, contrairement à ce que plusieurs sont portés à croire, à une augmentation du poids corporel. En effet, certains composés contenus dans les fruits à écale et oléagineux augmentent la satiété et le métabolisme corporel et rendent incomplète l'absorption des lipides, ce qui résulte en une diminution de l'apport en énergie.

Précautions

Allergie aux fruits à écale et oléagineux : les noix (incluant l'ensemble des fruits à écale et oléagineux dont fait partie l'amande), figurent parmi les aliments les plus fréquemment associés aux allergies. Les symptômes d'allergie aux fruits à écale et oléagineux peuvent être graves et aller jusqu'au choc anaphylactique. De plus, il est recommandé que les personnes allergiques aux arachides évitent également de consommer d'autres fruits à écale et oléagineux (dont l'amande), puisqu'ils sont souvent manipulés et distribués par les mêmes entreprises qui manipulent et distribuent des arachides.

Attention au sel et au gras

Plusieurs types d'amandes sont offertes sur le marché et diffèrent quant à leurs valeurs nutritives respectives. Ainsi, les amandes rôties à l'huile sont plus riches en matières grasses que les amandes rôties à sec ou séchées. Ces dernières sont donc à privilégier. Les amandes salées contiennent également près de 70 fois plus de sodium que les amandes non salées, de là l'importance de consulter la liste des ingrédients. Une solution santé et délicieuse consiste à se procurer des amandes crues non blanchies et à les faire rôtir soi-même au four à 175 °C (350 °F) durant 10 minutes.

Que vaut une portion d'amande : (28 à 30 amandes)

Calories : 208
Protéines : 7,7g
Glucides : 7,1g
Lipides : 18,2g
Dont Saturés : 1,4g
Monosaturés : 11,6g
Polysaturés : 4,4g
Fibres alimentaires : 4,2g



Sources : www.passeportsante.net et la coopérative « Sud Amandes »

INSOLITE !

Un Champ dans mon assiette

On a tendance à l'oublier : les plantes et les fleurs sont bien plus présentes dans nos assiettes que nous le pensons. Pistils de safran, clous de girofle, artichauts, brocolis, fleurs de courgette, romarin, camomille... ces fleurs aux parfums et aux couleurs différents font pourtant bien parties des 250 fleurs comestibles que l'on cuisine, pour rehausser le goût d'un plat, voire même pour remplacer les légumes et accompagner les viandes ou les poissons.

Mais au-delà de ces fleurs bien connus, il existe d'autres variétés qui, loin d'être de simples artifices décoratifs, peuvent être dégustées à part entière. Légions sont les chefs, les amateurs de cuisine, les blogueurs qui en font leur nouvelle passion. Si Marc Veyrat était l'un des premiers doux rêveurs à retourner au jardin, depuis quelques années, ce sont les citadins en mal de verdure qui s'y risquent et qui partent en cueillette à la ferme ou dans les bois. L'engouement pour la cuisine des fleurs a incité les gourmands à redécouvrir la nature et à se la réapproprier. La mode des circuits courts a probablement sa part de responsabilité dans ce retour aux sources.

Côté pratique, pour en trouver il suffit d'aller se balader. Fenouil sauvage sur la côte ouest, reines-des-près dans les marais, asperges sauvages dans le sud ou encore l'ortie partout en France, les espèces ne manquent pas. Munissez vous d'un appareil photo, d'un guide et en cas d'hésitations, ne prenez aucun risque !



A lire :

- *Cueillette et recettes de Stéphane Thommeret et Thomas Feller chez Hachette Pratique*
- *Mes bonnes plantes, mes bonnes herbes de Pierrette Nardo, chez Rustica Editions*

Des recettes qui inspirent



Tartine au beurre d'œillet : hacher quelques crevettes, 2 échalotes et des pétales d'œillet. Mélanger avec du beurre et conserver 2 heures au réfrigérateur. Faire une salade de roquette, mélangée avec des fleurs de soucis et de roses et assaisonnée d'huile et de citron. Étaler le beurre sur une tartine de pain grillée. Servir aussitôt.



Poulet au sésame, rose et bégonia : faire dorer des blancs de poulet dans une sauteuse, y ajouter du miel et du citron. Laisser cuire 5 minutes, parsemer de sésame, de pétales de rose et de fleurs de bégonia.



Purée aux pâquerettes : Laver les pâquerettes (fleurs et tiges) et éplucher quelques pommes de terre. Faire cuire le tout dans de l'eau salée. Égoutter et presser à l'aide d'un presse-purée. Servir avec un noix de beurre ou un peu de crème fraîche.

Source : www.alimentation.gouv.fr

L'ASSOCIATION BOUGE !

Animations réalisées par toute l'équipe

AUTOMNE 2010

Nombreuses animations dans divers établissements (établissements scolaires, centres socio-culturel, maisons de retraite, offices de tourisme, etc.)

Expertise pour IALYS, le réseau des acteurs de l'alimentation en Bretagne.

Participation aux marchés de Lanester dans le cadre du Festival Alimenterre les mardi de novembre.



Olympiades des métiers

Organisation de la Semaine du Développement Durable dans le Pays d'Iroise du 20 au 26 septembre 2010.

Participation aux Olympiades des métiers de Brest et du Mans du 14 au 16 octobre 2010.

Participation au Salone del Gusto -Terra Madre à Turin en Italie en tant que membre de la délégation bretonne du 22 au 24 octobre 2010.

Participation au Salon Place à l'Emploi à Nantes les 4 et 5 novembre 2010.

Participation au Salon de la petite enfance à Vannes les 6 et 7 novembre 2010.

Participation au Salon du chocolat à Vannes du 11 au 14 novembre 2010.



Salon du Chocolat



Salon du Chocolat



Organisation de la Semaine du Développement Durable dans le Pays des Abers du 15 au 21 novembre 2010.



Participation au Salon de la gastronomie et des vins à Quimper les 20 et 21 novembre 2010.

Participation en tant que membre du Jury au Concours du Meilleur crêpier du Finistère le 14 décembre 2010.

SOUTENEZ
-
NOUS

Afin de pouvoir continuer nos actions et d'en proposer de nouvelles, nous avons besoin de vous et de votre soutien pour cette nouvelle année !

**ADHEREZ A L'ASSOCIATION
AUX GOÛTS DU JOUR ET
SOUTENEZ AINSI NOTRE ACTION !**



Chaque année, votre soutien nous permet de réaliser des animations d'éducation au Bien Manger dans des écoles, collèges et lycées, des centres socio-culturels ou encore des maisons de retraite... Pour vous remercier de votre soutien, nous vous proposons de recevoir, tous les 2 mois, le journal des adhérents : *Un Monde de Saveurs*.

BULLETIN D'ADHESION - Année civile 2011

A renvoyer à l'Association Aux Goûts Du Jour
53 impasse de l'Odet – 29000 QUIMPER
www.association-alimentation.fr

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-Mail :

Oui, j'adhère à l'Association *Aux Goûts Du Jour* et souhaite devenir **membre actif**. Je préfère recevoir le journal de l'association par :

courrier : **20€** e-mail : **15€**

Je souhaite apporter un soutien complémentaire à l'Association en faisant un don de : €

OU

Oui, j'adhère à l'Association *Aux Goûts Du Jour* et souhaite devenir **membre sympathisant** pour une cotisation de **4€**. *J'ai bien noté que je ne recevrai pas le journal de l'association et n'aurait pas droit de vote aux Assemblées Générales.*

Fait à, le/...../.....

SIGNATURE