



PRÉPAREZ VOS PANIERS ...

L'AMAP ARRIVE BIENTÔT CHEZ VOUS !



Depuis quelques mois, un groupe d'irréductibles Venonnais et Venonnaises s'organise et contacte les producteurs et productrices locaux pour monter la première AMAP de Venon !

Pour vous y inscrire et vous engager avec nous, **envoyez-nous un mail avec vos noms, prénoms et numéro de téléphone à amap@venon.fr**.
Puis, **rendez-vous le mercredi 15 mai 2024 de 17h30 à 19h30 à la Maison des habitants !**

Les distributions hebdomadaires auront lieu à partir du 5 juin 2024 les mercredi de 18h15 à 19h30, toujours à la Maison des habitants.e.s.

Mais au fait, une AMAP c'est quoi ?

Les **AMAP**, Association pour le **M**aintien d'une **A**griculture **P**aysanne, sont des partenariats solidaires entre un ou plusieurs paysan-nes et un groupe de citoyen-nes.



**LES AMAP SONT LE SEUL SYSTÈME ASSURANT
DES LIVRAISONS ALIMENTAIRES SANS INTERMÉDIAIRE
(ET DONC SANS MARGE).**

Dans ce partenariat, chacun s'engage :

- Les paysan-nes s'engagent à livrer régulièrement des produits sains frais et locaux, produits sur leur ferme.
- Les **citoyen-nes** (appelés amapien-nes) s'engagent à payer à l'avance un certain nombre de paniers, sur le principe d'un abonnement.

Et tout le monde s'y retrouve !



À travers des paniers livrés régulièrement, ce système permet :

- aux paysan-nes d'être rémunérés équitablement justement, et d'avoir une visibilité sur leur finance grâce à l'anticipation des ventes.
- aux **amapien-nes** d'acheter à un prix équitable des produits de qualité, en étant informés de leur origine et de la façon dont ils ont été produits.
- à **tous et toutes** de se rencontrer, d'échanger, de mutualiser des savoirs et pratiques, tout comme des moments partagés et conviviaux.



Vous trouverez ci-dessous la liste des productrices et producteurs (photos de leurs produits et prix indicatifs) qui fourniront l'AMAP en produits locaux.

N'hésitez à vous manifester si vous voulez dès maintenant nous aider à la mise en place de cette AMAP (toute aide sera la bienvenue !).

Légumes : hebdomadaire



à Saint-Nizier-d'Uriage

<https://lafermedeloutas.wixsite.com/accueil>

Deux tailles de paniers seront proposés :

- un petit à 12€ (5 à 7 produits)
- un grand à 20€ (6 à 9 produits)

Quelques exemples de paniers en fonction des saisons :

Printemps

GRAND

- Cebette 1 botte
- Radis rose 2 bottes
- Blette 1 botte
- Mesclun 1 sac (300g)
- PDT nouvelle 1 sac (800g)
- Persil 1 botte
- Pois mangetout 1 sac (350g)

PETIT

- Cebette 1 botte
- Radis rose 2 bottes
- Blette 1 botte
- Mesclun 1 sac (300g)
- PDT nouvelle 1 sac (400g)
- Persil 1 botte



Été

GRAND

- Courgette 1 sac (2 kg)
- Cebette 1 botte
- Salade 2 pièces
- Haricot vert 1 sac (800g)
- Poivron carré 2 pièces (600g)
- Aubergine 3 pièces (1kg)
- Poivron long 2 pièces (300g)

PETIT

- Courgette 1 sac (1 kg)
- Cebette 1 botte
- Salade 1 pièce
- Haricot vert 1 sac (600g)
- Poivron carré 2 pièces (500g)
- Poivron long 1 pièce (100g)



Automne

GRAND

- Courgette jaune 1 sac (1kg)
- Poireaux 1 botte (1.2kg)
- Blette 1 botte
- Fenouil 2 pièces
- Mache 1 sac (300g)
- Carotte 1 botte
- Butternut 1 pièce (1kg)
- Persil 1 botte

PETIT

- Poireaux 1 botte (800g)
- Blette 1 botte
- Fenouil 2 pièces
- Mache 1 sac (200g)
- Carotte 1 botte
- Butternut 1 pièce (500g)
- Persil 1 botte

Lait de vache et œufs : hebdomadaire



à Venon

lait : 1€ le litre
(à récupérer avec vos propres contenants)

œufs : 2,50€ les 6 et 5€ les 12



Fromage de vache :
une semaine sur deux



à Herbeys

<https://gaecduthicaud.com/>



Tomme de Belledonne

18,5€/kg - par 1/4 ou 1/2 soit environ 330g ou 660g



Bleu de Belledonne

18,5euros/kg par 300g ou 500g



Pticolait

18,5euros/kg par 1/4 ou 1/2 soit environ 300g ou 600g



Raclette de Belledonne

18,5euros/kg par 300g ou 500g



Herbyere

22,5euros/kg par 300g ou 500g



caendré de Belledonne :
18,5euros/kg par 300 ou 500g

type morbier qui sera amené à évoluer pour respecter les règles de protection de l'appellation morbier (cendre éparpillée au sein du fromage plutôt qu'une ligne, essai de remplacement de la cendre avec de la spiruline, etc.)

Produits laitiers de brebis et petits fruits :
Une semaine sur deux



à Vaulnaveys le Haut



<https://www.labermotine.fr/>



Produits proposés	Conditionnement	Prix TTC
Yaourts au lait de brebis		
Yaourt nature	Pot familial – 600 gr	5,80 €
Yaourt aromatisé à la crème de marron	Lot de 4 pots en verre – 4 *125gr	5,60 €
Yaourts aromatisés surprise : citron OU fleur d'oranger OU bergamote OU vanille	Pot familial – 400 gr	4,70 €
Crème au chocolat	Pot familial – 400 gr	4,80€
Fromages au lait de brebis		
Fromage blanc battu <i>(disponible seulement jusqu'au 30/06)</i>	Pot en verre de 400 gr	5,60 €
Bèèè'rmotin nature (lactique)	Format type St Marcellin	2,90 € la pièce
Bèèè'rmotin assaisonné surprise (poivre, cumin, fenugrec, curry, poivrons, ail, ciboulette,...)	Format type St Marcellin	3,20 € la pièce
Confitures		
Confiture surprise (framboise, groseille, cassis, fruits rouges, rhubarbe, coing,...)	Pot en verre de 300 gr	5,60 €

Les pains de FiFu seront proposés en 2 contrats : un pour les semaines paires et un pour les semaines impaires. Vous pourrez ainsi varier les plaisirs !



PAVÉ TRADITION - 850g

5,00€

Farine T65 bio (51,7%), eau (38,8%), levain liquide (10,3%), sel (0,9%), levure (>0,3%)

PAVÉ CÉRÉALES - 850g

6,20€

Farine T65 bio (48%), eau (34,1%), levain liquide (9,6), mélange de graines bio (7,2), sel (0,9%), levure (0,2%)

BAGUETTE TRADITION - 260g

1,20€

Farine T65 bio (51,7%), eau (38,8%), levain liquide (10,3%), sel (0,9%), levure (>0,3%)

BAGUETTE CÉRÉALES - 260g

1,50€

Farine T65 bio (48%), eau (34,1%), levain liquide (9,6), mélange de graines bio (7,2), sel (0,9%), levure (0,2%)

PAIN COMPLET - 420g

3,50€

Farine complète T 150 bio (48,9%), eau (33,3%), pâte fermentée (14,7%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure) , poudre de lait (1,5%), sel (0,9%), levure (0,7%)

PAIN CAMPAGNE - 420g

4,20€

Farine T65 bio (34,1%), farine complète T 150 Bio (5,1%), farine de seigle 130 bio (5,1%), eau (27,3%), pâte fermentée (27,3%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure) , sel (0,9%), levure (>0,3%)

PAIN AUX NOIX - 420g

4,40€

Farine T65 bio (34,1%), farine de seigle 130 bio (7,6%), eau (30,3%), noix (15,1%), levain liquide (5,7%), pâte fermentée (5,7%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure) , sel (0,8%), levure (0,4%), sucre (0,4%)

PAIN AUX NOISETTES - 420g

4,00€

Farine T65 bio (34,1%), farine complète T 150 Bio (5,1%), farine de seigle 130 bio (5,1%), eau (27,3%), pâte fermentée (27,3%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure) , raisins secs (7,3%), canneberges (7,3%)sel (0,9%)

PAINS AUX RAISINS ET CANNEBERGES - 420g

4,00€

Farine T65 bio (34,1%), farine complète T 150 Bio (5,1%), farine de seigle 130 bio (5,1%), eau (27,3%), pâte fermentée (27,3%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure) , raisins secs (7,3%), canneberges (7,3%)sel (0,9%),

PAIN 100% PETIT ÉPEAUTRE - 420g

5,00€

Farine de petit épeautre bio (38%), eau (30,3%), levain dur (22,8%) (Farine, levain liquide, eau), pâte fermentée (7,7%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure), sel (1,2%), levure (0,1%)

PAIN 100% PETIT ÉPEAUTRE - 870g

10,00€

Farine de petit épeautre bio (38%), eau (30,3%), levain dur (22,8%) (Farine, levain liquide, eau), pâte fermentée (7,7%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure), sel (1,2%), levure (0,1%)

PAIN 100% KAMUT - 420g

5,00€

Farine de Khorasan bio (44,9%), eau (35,9%), pâte fermentée (9%) (Farine T65 bio, eau, levain liquide, sel, levure), levain dur (9%) (Farine, levain liquide, eau) , sel (0,9%), levure (0,2%)

PAIN DE MIE - 400g

5,00€

Farine T65 bio (40,4%), farine T45 (13,5%), eau (17,8%), lait (16,1), beurre (5,4%), farine de riz (2,7%), sucre 1,6%), levure (1,6%), sel (1%)



Viande de volaille : Mensuel



à Saint-Mury-Monteymond

<https://amap-aura.org/lode-a-la-ferme-gresivaudan-volailles/>



GROS POULET - entre 2,5kg et 3,4kg
13,90€/kg
emballé en papier alimentaire

PETIT POULET - entre 1,7kg et 2,5kg
13,90€/kg
emballé en papier alimentaire

DEMI POULET - entre 1,3 et 1,8kg
13,90€/kg
emballé en papier alimentaire

FILETS DE POULET - quantité au choix
29,80€/kg
emballé en papier alimentaire

CUISSES DE POULET - quantité au choix
18,50€/kg
emballé en papier alimentaire

AILES DE POULET - quantité au choix
13,50€/kg
emballé en papier alimentaire

PINTADE ENTIÈRE - 1,6 et 2,3kg
15,90€/kg
emballé en papier alimentaire



Flleurs : Une semaine sur deux



Saint-Ismier

<https://www.facebook.com/people/Une-ferme-des-fleurs/>



Armelle vit à Venon et a lancé son activité horticole depuis peu.

Elle propose des bouquets de fleurs de saison deux fois par mois à 15€ le bouquet.



Les bonus

Les produits suivants vous seront proposés de manière ponctuelle.

Viande d'agneaux :

2 ventes par an

Jacques et Rémy
BOLLIET

Venon

Rémy vous propose des colis d'agneaux en 2 ventes : l'une au début de l'été et l'autre à l'automne.

Les colis sont composés d'un demi agneau de 6 à 8kg, soit :

- gigot
- épaule
- baron
- côtelettes
- collier
- poitrine
- abats

Le tout à 17,50€/kg.



Miel :

2 à 6 ventes par an

Les ruchers de MaVi



Meylan



Liquides ou naturellement crémeux (à préciser à la commande)

	500g	1kg
Toutes fleurs Belledonne	9 €	16 €
Toutes fleurs Chartreuse	9 €	16 €
Tilleuil de forêt	9 €	16 €
Châtaignier	9 €	16 €
Printemps	10 €	19 €

Miels liquides

Accacia/ printemps	10 €	19 €
--------------------	------	------

Miel "antigaspi"

Toutes fleurs	6.50 €	13 €
---------------	--------	------

Uniquement de novembre à mars

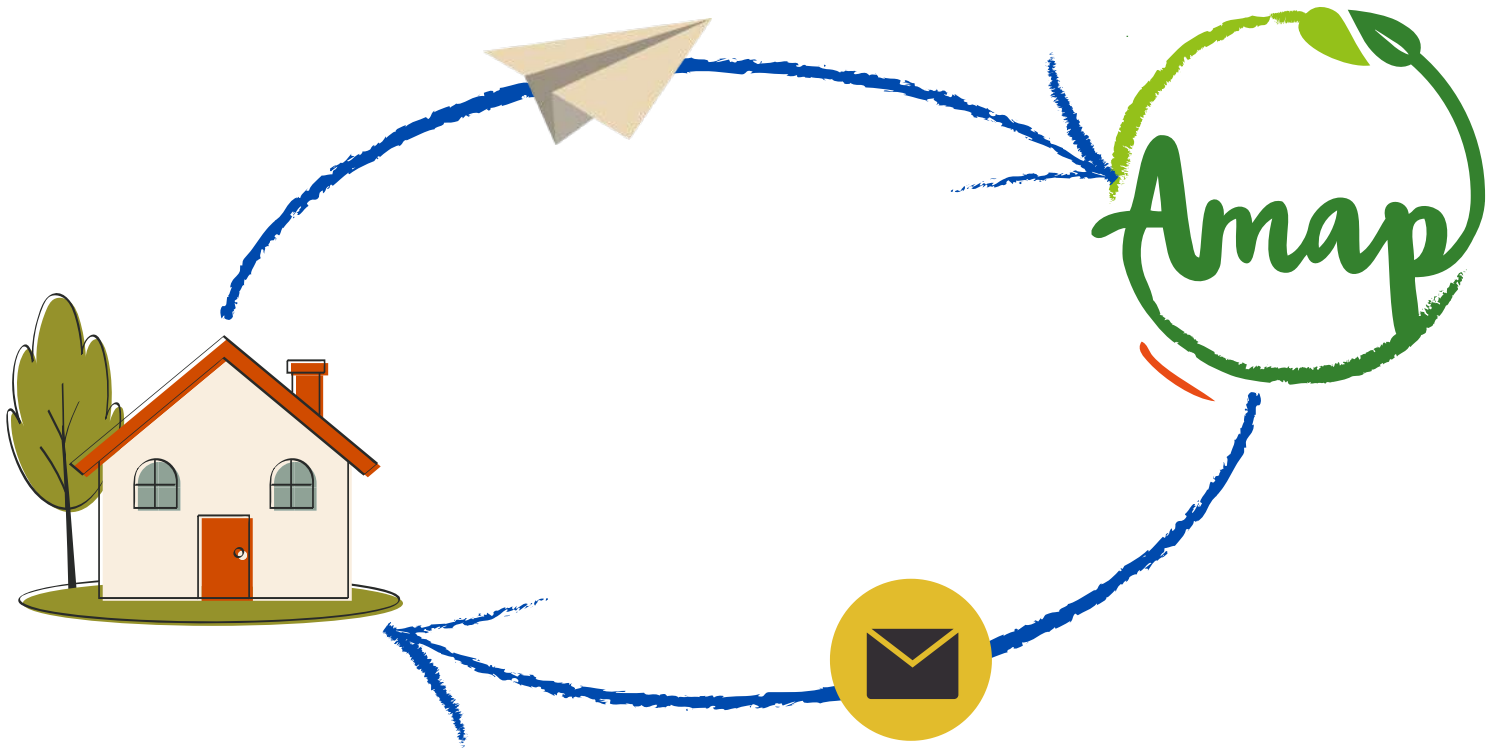
Pain d'épices nature	6 €
Pain d'épices aux noix	7 €
Pain d'épices aux écorces d'oranges confites	7 €

Pollen frais (congelé) 17€ les 250g

Récapitulatif :

Comment ça marche ?

1/ J'envoie un mail à l'AMAP avec mon prénom et mon nom et mon numéro de téléphone pour m'inscrire.



2/ Je reçois mes identifiants Clic'AMAP pour pouvoir choisir mes produits.



3/ Je viens le 15 mai à la

avec mon



4/ Je viens chercher mes



à partir du 5 juin.



5/ J'assure ponctuellement une permanence pendant les distributions, dans la joie et la bonne humeur !