



# 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 [amapvenon@gmail.com](mailto:amapvenon@gmail.com)** .  
Puis, **rendez-vous le mercredi 15 mai 2024 de 17h30 à 19h30 à la Maison des habitants !**

Les distributions hebdomadaires auront lieu à partir de fin mai 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
<b>Yaourts au lait de brebis</b>		
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€
<b>Fromages au lait de brebis</b>		
Fromage blanc battu <i>(disponible seulement jusqu'au 30/06)</i>	Pot en verre de 400 gr	5,60 €
Bèèè'rnotin nature (lactique)	Format type St Marcellin	2,90 € la pièce
Bèèè'rnotin assaisonné surprise (poivre, cumin, fenugrec, curry, poivrons, ail, ciboulette,...)	Format type St Marcellin	3,20 € la pièce
<b>Confitures</b>		
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 dès cette année ou rejoindront l'AMAP un peu plus tard.

### Viande d'agneaux :

2 ventes par an



Jacques et Rémy  
BOLLINET

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