## rejoignez l'amap

AMARE DE LA MANE

L'Amap de la Manu, c'est des produits frais, bios et locaux, livrés chaque semaine près de chez vous.



Où ? Place de la Manufacture Quand ? Les mercredis de 18h15 à 19h30

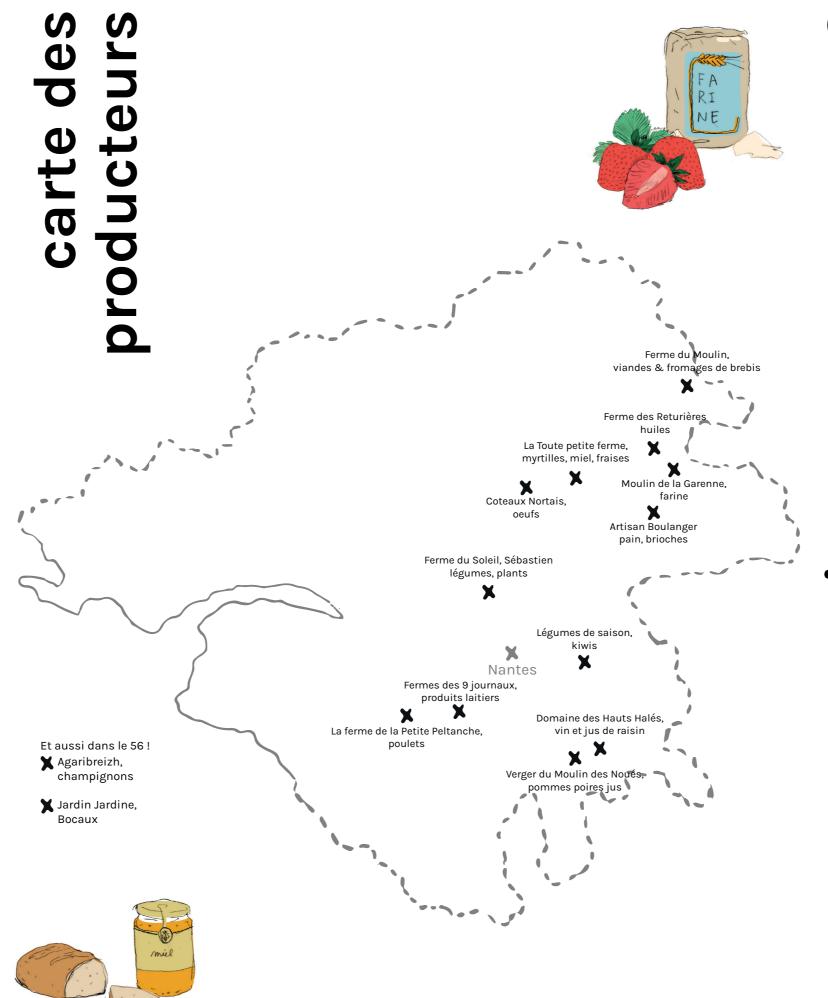
### Plus d'infos:

Mail: contact@amapdelamanu.fr Internet: amapdelamanu.fr En direct: distributions du mercredi

### Permanences

Chaque « amapien » s'engage à réaliser au moins une permanence obligatoire par saison. Cette permanence consiste à être présent de 17h45 à 19h45 pour décharger, installer les tables, distribuer les produits et ranger en fin de distribution.

Les inscriptions se font lors du renouvellement du contrat légumes ou par mail auprès de la coordonnatrice des permanences : permanences@amapdelamanu.fr



# e amap ?

Qu'est-ce qu'une AMAP?
C'est une Association pour le
Maintien d'une Agriculture
Paysanne. Les consommateurs
prennent directement un
contrat auprès d'un producteur
local pour recevoir chaque
semaine un panier.



### ırquoi pas ?

C'est un moyen de savoir d'où vient ce que l'on mange et de connaître les producteurs qui nous fournissent.

C'est prendre le goût de cuisiner des produits variés et cultivés sans pesticides, certifiés 100% bio !

C'est soutenir et encourager de jeunes exploitants agricoles proches de chez vous qui investissent dans une culture respectueuse de l'environnement.



L'idée du panier AMAP est de choisir parmi un large choix de produits ceux qui vous intéressent. Les produits varient selon les saisons, et sont disponibles selon les périodes de l'année.

Légumes : Plus de 250 variétés sont cultivées par les soins des maraîchers. Chaque panier contient au moins 4 variétés de légumes en fonction des saisons. Taille : Petit / Moyen / Grand / Très Grand Périodicité: 1 livraison / semaine Producteurs: Sébastien Le Provost, Anthony Cariolet & Philippe Hénaut Contact dans l'AMAP: Marie-Emmeline Olympie (MEO) legumes@amapdelamanu.fr

Pain & brioches : les différents pains et brioches sont fabriqués à partir de farines issues de sa propre production et de levain naturel. Le pain est cuit le matin même de la livraison, dans un four à bois. Au choix: Pains blancs / aux graines / aux noix / aux olives... Périodicité: 1 livraison / semaine Producteur : Alain Cerclé Contact dans l'AMAP: Maëlle Villard Maelle.villard@gmail.com

Œufs : Les poules sont élevées au grand air dans un verger et viennent pondre dans leur poulailler mobile. Vous pouvez dans leur poulailler mobile. Vous pouvez commandez de 6 à 18 œufs. Quantité: 6 / 9 / 12 / 15/ 18 Périodicité : 2 livraisons / mois Producteur: Manuel Dupont Contact dans l'AMAP : Olivier Astruc astruc.wallon@laposte.net

Champignons de Paris : À Moustoir-Remungol, les champignons poussent tout au long de l'année et passent l'hiver grâce à l'énergie renouvelable.

Quantité: 250g / 500g / 750g / 1kg Périodicité : 2 livraisons / mois Productrice : Anne Gragnic

Contact dans l'AMAP : Hélène Lacroix-Blondel

heleneffant@gmail.com

Produits laitiers: L'exploitation des vaches laitières s'inscrit dans un projet local pour maintenir une dynamique agricole. Au choix: Lait cru, fromages, desserts... Périodicité: 2 livraisons / mois Producteur: Pierre-Yves Renault Contact dans l'AMAP : Aurélien Babarit ababarit@ntymail.com

Poulet: Les poulets sont élevés en plein air, dans un élevage à taille humaine, respectueux de l'animal et de l'environnement.

Au choix: poulet entier, escalope, cuisses...

Périodicité: 5 livraisons / an Producteur: Jeanne, Frédéric et Jérôme Contact dans l'AMAP: Cédric Rio

poulet@amapdelamanu.fr

Fromage de brebis : Tous les produits laitiers sont issus de laits biologiques de brebis. Au choix: Fromages, yaourts, faisselle, fromages blancs... Périodicité: 1 livraison / mois Producteurs: Anaïs et Thomas Hardy & Jean Luc Rallu Contact dans l'AMAP : Anne BRETON annelaeuffer@gmail.com

poir pomme

Pommes, poires & jus: Sous formes de fruit ou de jus, les producteurs proposent des pommes et des poires conférence, reine des reinettes, Boskoop, Gala, Golden, Melrose, Smeralda, etc. Au choix : Acidulées, douces, jus de pomme... Périodicité: 4/6 livraisons / an Producteurs: Maël Sinoir & Claire Stavaux Contact dans l'AMAP : Sophie Alain pommes@amapdelamanu.fr

produits laitiers

Fruits rouges: La Toute Petite Ferme produit des fruits rouges comme les variétés ciflorette, rubis des jardins, genta nova, cirafine et maestro. Ces fruits sont récoltés à la main, en respectant la nature.

Au choix: Fraises et/ou Myrtilles Périodicité : 3/5 livraisons / an Producteurs : Élise & Jean-Philippe

Williamson

Contact dans l'AMAP : Pierre Coulbois pierre.coulbois@laposte.net



Bocaux: Le projet Jardin-Jardine propose des bocaux variés sur une exploitation familiale dans le respect du territoire.

Vins & jus de raisin : Sur cette exploitation

d'une 10<sup>aine</sup> d'hectares, on trouve des vignes

biologiques, sans engrais chimiques.

rouge, rosé, pétillant & jus de raisin.

Contact dans l'AMAP: Aline Contival

Aux choix: Muscadet AOC, blanc,

Périodicité: 2/3 livraisons / an

Producteur: Benoît Chéreau

aline.contival@gmail.com

Au choix: Moutarde, Ketchup, sauce tomate, confiture, crème de châtaignes, confiture de

Périodicité: 1/2 livraisons / an

Bocaux

Producteurs: Lydie et Thomas Contact dans l'AMAP: Référente: Raphaël Fichet champignons@amapdelamanu.fr

Hayward, en lot de 2,5kg. Aux choix : Kiwis rouges, jaunes et verts Périodicité: 3/4 livraisons / an Producteurs: Fabrice & Myriam Moyon Contact dans l'AMAP : Aurélien Cabotse aurelien.cabotse@laposte.net

Kiwis: Fabrice et Myriam produisent différentes | (7)

sortes de kiwis : MonCap, les belles de Chine et

viandes

bis

bre

<del>q</del>e

fromag

Viandes d'agneau & de porc : Les Agneaux Solognote sont nourris sous la mère jusqu'à 5-6 mois. Les Porcs Longué sont élevés en plein air et nourris sur la ferme durant au minimum un an. La Ferme du Moulin propose également du bœuf. Aux choix: Gigot, saucisse, rillettes, bœuf... Périodicité: 3/4 livraisons / an

Producteurs: Anaïs et Thomas Hardy & Jean-Luc Rallu Contact dans l'AMAP:

Delphine Michaud finoosh@gmail.com

Miels & confiseries : La Toute Petite Ferme produit du miel et des confiseries aux fraises, cassis, framboise ou encore coco. Au choix: Miel, Barres tendres, Rubans de fruits... Périodicité: 2/4 livraisons / an

Producteurs: Élise & Jean-Philippe Williamson Contact dans l'AMAP: Pierre Coulbois pierre.coulbois@laposte.net

serie miels

Huiles: La ferme s'attache à renouer avec des pratiques ancestrales sur 37 hectares de bocage. Aux choix: Huile de Colza, Tournesol Périodicité: 3 livraisons /an Producteur : Clément Girard Contact dans l'AMAP : Gaël Montgiraud gael.montgiraud@gmail.com

Plants & herbes aromatiques : À planter dans son jardin, les Plants de l'Herbier Imaginaire se trouvent sous forme d'herbes aromatiques et médicinales, de fleurs et de plants potagers qui éveillent votre curiosité de jardinier.

Au choix : Fraisiers, courges, basilic... Périodicité: 1/2 livraisons / an Productrice: Amalia Rolon

différentes farines anciennes. Le lieu est ouvert à la visite et propose des activités pédagogiques autour des céréales, de l'environnement, du vent, etc. Au choix : Épautre, Seigle, T150... Périodicité: 1/2 livraisons / an Producteur : Sébastien Collin Contact dans l'AMAP: Victor Legrand victor\_legrand@hotmail.fr

Contact dans l'AMAP: Zuhal Karagöz zuhal.karagoz@yahoo.com Farines : Au Moulin de la Garenne on produit