

# LES AMAP DE FONTENILLES

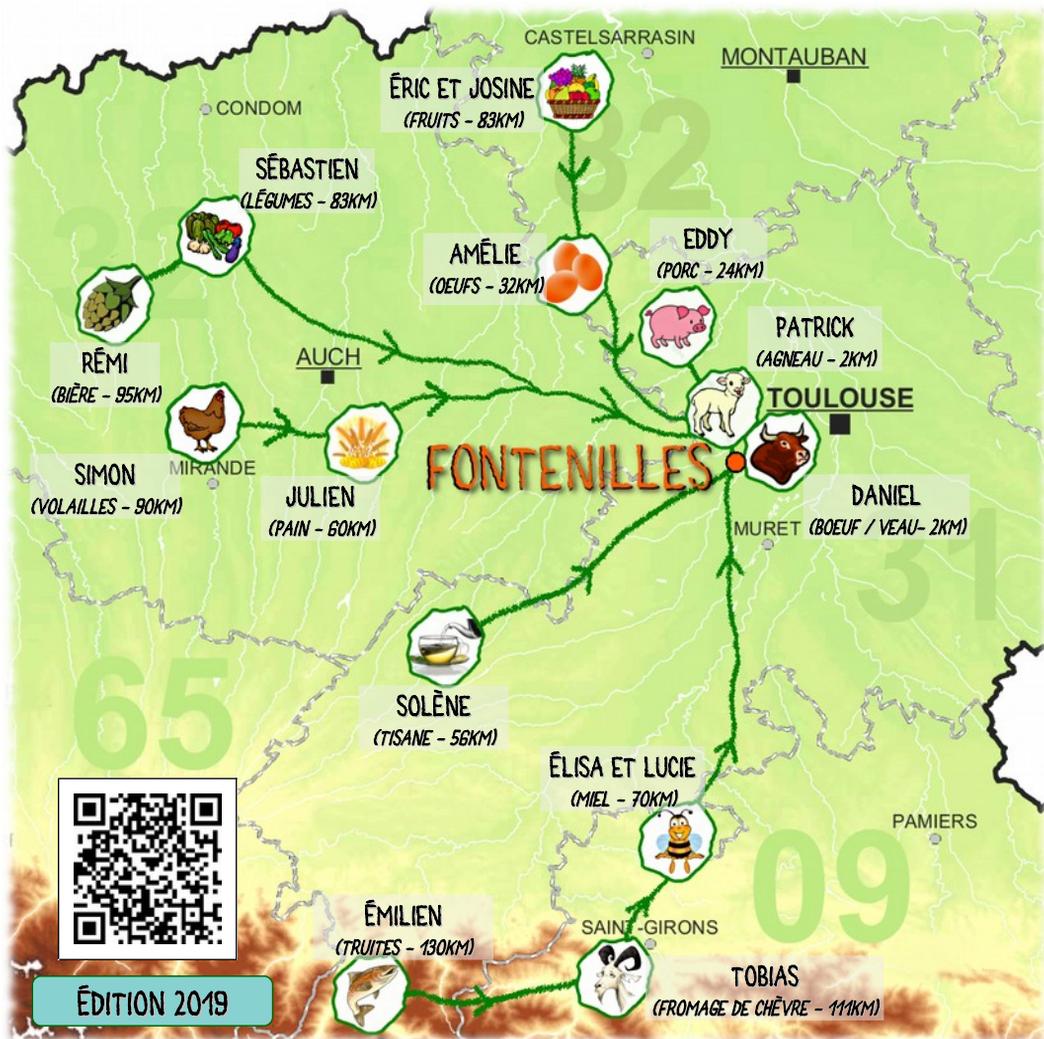
Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

MANGER BON

MANGER LOCAL

MANGER BIO

CONTRATS DIRECTS AVEC 13 PAYSANS / DISTRIBUTION CHAQUE JEUDI SOIR



# UNE AMAP, C'EST QUOI ?

GROUPE DE  
MANGEURS

Les mangeurs s'engagent à acheter la production du paysan pour toute une saison et, ainsi à **rémunérer son travail à un prix juste**

+

PAYSAN

Le paysan s'engage à **nourrir les adhérents** avec des aliments sains et savoureux, produits dans le respect de l'environnement

+

ENGAGEMENT  
RÉCIPROQUE  
À LONG TERME

Un **contrat individuel** (entre le paysan et le mangeur) est établi sur la base d'objectifs partagés et discutés

=

ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE

**A.M.A.P.**

IL S'AGIT DONC D'UN **ENGAGEMENT RÉCIPROQUE** INSCRIT DANS LE LONG TERME

## COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 > Je rencontre le paysan (si possible, à la ferme) et je discute avec lui.
- 2 > Je signe un **CONTRAT INDIVIDUEL** avec le paysan et je lui remets le(s) **chèque(s) correspondant(s) à toute la saison** (souvent un chèque par mois) encaissé(s) selon un rythme convenu.
- 3 > Je viens **prendre ma part de production le jeudi soir (18h15-19h45) à Fontenilles** (espace Clermont) selon un calendrier établi pour la saison (exemple en page 10)

chaque jeudi



en AMAP  
depuis 2006

SÉBASTIEN



## Maraîcher BIO depuis 2000

Il cultive 7 hectares sur la ferme de Mesples à Castera-Verduzan (entre Auch et Condom) à 80 km de chez nous.



C'est avec lui que la première AMAP est née à Fontenilles ; ses légumes sont frais, délicieux, sains et très variés :

TOMATES, SALADES, CHOUX, OIGNONS, BLETTES, BETTERAVES,  
CÉLERIS, RADIS, POIREAUX, COURGETTES, NAVETS, RUTABAGAS,  
CONCOMBRES, COURGES, AUBERGINES, FENOUILS,  
ÉPINARDS, FÈVES, PIMENTS, ETC.



**JOSINE ET ERIC**

en AMAP  
depuis 2008



chaque jeudi

## Arboriculteurs BIO depuis 1989

Ils sont installés sur 21 hectares à Castera-Bouzet (près de Moissac - 82), à 80 km de chez nous.



<http://fermedeberteille.wix.com/chambre-d-hotes>



Leur travail est très diversifié ; ils livrent leurs fruits frais et variés toute l'année ainsi que quelques produits transformés :

PRUNES, POMMES, POIRES, PÊCHES, ABRICOTS, CERISES, FRAISES, NASHIS, KAKIS, CHÂTAIGNES, FIGUES, COINGS, RAISINS, NÈFLES, CONFITURES, JUS DE FRUITS, FRUITS EN BOCAUX, ETC.

8 fois par an



en AMAP  
depuis 2011



## Éleveur de cochons BIO depuis 1999

Il est installé sur 21 hectares à Bretx (25 km de chez nous). Il élève des cochons Gascons croisés avec des Large-White, Landrace, Duroc et Piétrain.



<http://lahoueroporcbio.over-blog.com/>

- COLIS DE VIANDE FRAÎCHE (3 OU 6 kg)
- SAUCISSE (6 kg) - CHARCUTERIE (2 kg)



en AMAP  
depuis 2017



chaque jeudi

## Éleveuse de poules pondeuses BIO depuis 2016

Elle élève 500 poules sur 1,5 ha de bois et bandes enherbées à Ardizas (32 km).



ŒUFS FRAIS PAR 6, 12 OU 18



# PATRICK ET JONATHAN



8 fois par an

Éleveur de brebis BIO à Fontenilles depuis 1983

en AMAP  
depuis 2010

Installé sur 80 hectares, les brebis sont de race Tarasconnaise.



COLIS AGNEAU (4 kg) : 1/4 D'AGNEAU AVEC OU SANS ABATS  
COLIS MOUTON (3 kg) : MERGUEZ, SAUCISSE, STEAK HACHÉ

8 fois par an



en AMAP  
depuis 2018

# DANIEL



Éleveur de vaches BIO à Fontenilles depuis 1997

Installé sur 150 hectares, les vaches sont de race Limousine.



COLIS (5 kg) BŒUF OU VEAU : « MODERNE » OU « CLASSIQUE »

1 jeudi sur 2  
(mars-octobre)



en AMAP  
depuis 2012

TOBIAS



## Éleveur de chèvres BIO depuis 2010

Installé à Arrout (près de Saint Giron), il élève une trentaine de chèvres Alpine, Saanen et Pyrénéenne.



4 TYPES DE PANIERS  
AVEC 3 OU 5 FROMAGES (+FROMAGE BLANC)



chaque mois

## Éleveur de truites BIO depuis 2013

Installé à Antignac (vers Bagnères de Luchon), il élève des truites Arc-en-ciel, des truites Fario et des Ombles des fontaines.

en AMAP  
depuis 2017



<http://www.lesviviersducomminges.com/>



- LOT DE 2 OU 5 TRUITES  
- RILLETES ET TRUITE FUMÉE



**JULIEN**

en AMAP  
depuis 2016



chaque jeudi

### Paysan Boulanger BIO depuis 2015

Il est installé à Traversères dans le Gers (60 km de chez nous) sur 30 hectares où il cultive son blé fermier, son épeautre et son sarrasin.

**PAINS DE CAMPAGNE, GRAINES, SÉSAME, NOIX,  
PETIT ÉPEAUTRE ET PAIN COMPLET + FARINE**



**SIMON**

en AMAP  
depuis 2010



chaque mois

### Éleveur de volailles BIO depuis 2008

Installé à Estipouy (près de Mirande), à 90 km, il élève des poules « Noires de l'Isle » et des pintades sur 100 hectares.

- POULET OU PINTADE « PRÊT À CUIRE ».
- RILLETES, GÉSIEERS
- CONFITS, CHAPON CONFIT ET
- VOLAILLES FESTIVES



<http://www.cocoribio.com/>



**RÉMI**

en AMAP  
depuis 2018



chaque mois

### Paysan Brasseur BIO depuis 2017

Installé à Dému (près de Vic Fezensac), à 90 km de chez nous, il cultive son orge sur 5 hectares (en 3 parcelles) et son houblon sur un demi hectare (en 2 parcelles).

**BIÈRE BLONDE, BLANCHE,  
BRUNE OU « ÉPHÉMÈRE »  
(CUVÉE SPÉCIALE)  
EN 33CL OU 75CL**



6 fois par an



en AMAP  
depuis 2014

ÉLISA ET LUCIE



**Apicultrices (bergères d'abeilles) BIO depuis 2012**

Installées à Fabas (près de Ste Croix-Volvestre) à 70 km de chez nous, elles soignent 200 ruches.



<http://www.mielpresse.com/>

- POTS DE MIEL DE 500g (4 PARFUMS AU CHOIX)  
- GÂTEAU AU MIEL, PROPOLIS ET NOUGAT



SOLÈNE

en AMAP  
depuis 2018



4 fois par an

**Paysanne Tisanière depuis 2016**

Elle cultive et prépare ses plantes aromatiques et médicinales à Péguilhan (vers Boulogne/Gesse), à 50 km de chez nous.



SACHETS DE 20G À INFUSER  
(10 MÉLANGES AU CHOIX)



<http://www.tisanesplantesmedicinales.fr/>

Légumes      Fruits      Fromage      Porc      Agneau      Bœuf      Volailles      Truites      Oeufs      Pain      Millet      Tisane      Bière

Sébastien 06 33 82 11 59      Eric & Joëlle 06 04 12 79 31      Tobias 04 25 74 07 50      Eddy 04 18 00 17 96      Patrick 04 13 23 01 56      David 04 10 11 03 79      Simon 04 33 07 53 40      Emman 04 71 08 04 72      Aurélie 04 34 34 66 57      Julien 04 61 23 23 06      Elsa & Lucie 04 83 90 95 90      Solène 04 64 84 08 43      Mimi 04 83 46 28 61

jeu. 20 juin												
jeu. 27 juin												
jeu. 4 juil.									X			
jeu. 11 juil.												
jeu. 18 juil.									X			
jeu. 25 juil.												
jeu. 1 août									X			
jeu. 8 août			X									
<b>15 AOÛT</b> mer. 14 août									X			
jeu. 22 août			X									
jeu. 29 août									X			
jeu. 5 sept.												
jeu. 12 sept.												
jeu. 19 sept.												
jeu. 26 sept.												
jeu. 3 oct.												
jeu. 10 oct.												
jeu. 17 oct.												
jeu. 24 oct.												
jeu. 31 oct.												
jeu. 7 nov.												
jeu. 14 nov.												
jeu. 21 nov.												
jeu. 28 nov.												
jeu. 5 déc.												
jeu. 12 déc.												
jeu. 19 déc.												
jeu. 26 déc.												

- JOYEUX NOËL !!! -

AGENDA DISTRIBUTIONS EN 2019 (EXEMPLE)

# DIX BONNES RAISONS DE S'ENGAGER

- 1 > Je (re)deviens **acteur(trice) de mon alimentation** !
- 2 > Les légumes et fruits sont « de saison », ils sont ramassés à maturité (le jour ou la veille du partage) ; les viandes et produits transformés sont gérés de la même manière : tous **les produits sont frais et savoureux!**
- 3 > Les aliments sont sains, ils sont produits sans intrant chimique de synthèse et sans O.G.M. ; ils sont **certifiés** « Agriculture Biologique » et/ou ils ont une mention « Nature & Progres ».
- 4 > Il n'y a **pas de circuit commercial**, la relation est directe avec le paysan : vous payez le prix juste! Aussi, **le coût est connu et fixe pour toute la saison** : à qualité égale, cela coûte moins cher qu'en magasin.
- 5 > Il n'y a aucune perte : **tout** ce qui est ramassé/produit **est distribué et mangé** ! Les transports sont très limités (peu d'émission de CO2) et il n'y a pas (ou peu) d'emballage, donc **pas de déchets**.
- 6 > Je n'attends pas « à la caisse », je ne pousse pas de caddie : **pas d'achat compulsif** (et inutile...) !
- 7 > Les enfants découvrent de **nouvelles saveurs** et développent leur palais pendant que les parents retrouvent (ou apprennent) les plaisirs de la cuisine!
- 8 > Je rencontre les autres mangeurs lors des distributions et **j'échange avec le paysan qui me nourrit** !
- 9 > Le paysan (local et bio) peut **vivre dignement de son travail** ; cela améliore la pérennité de sa ferme.
- 10 > Je ne mange pas « UN » aliment quelconque, mais « **LE** » **produit de mon paysan** : il a une valeur supplémentaire !

# CONTACTS DES BÉNÉVOLES

	LÉGUMES	<u>chaque jeudi</u>	Sandrine 06 99 34 66 73
	FRUITS	<u>chaque jeudi</u>	Isabelle 06 61 82 66 22
	PAIN	<u>chaque jeudi</u>	Sophie 07 68 90 25 95
	OEUFS	<u>chaque jeudi</u>	Sandrine 06 99 34 66 73
	FROMAGE DE CHÈVRE	<u>un jeudi sur deux</u>	Carole 06 64 81 77 87
	TRUITES	<u>chaque mois</u>	Quentin 06 07 26 29 79
	VOLAILLES	<u>chaque mois</u>	Jean 06 07 21 09 46
	BIÈRE	<u>chaque mois</u>	Sébastien 06 60 57 02 73
	PORC	<u>10 fois par an</u>	Jean-Baptiste 06 63 59 92 54
	BOEUF / VEAU	<u>8 fois par an</u>	Frédérique 06 85 08 49 21
	AGNEAU / MOUTON	<u>8 fois par an</u>	Bénita 06 51 71 90 43
	MIEL	<u>6 fois par an</u>	Marie 06 28 78 15 77
	TISANE	<u>4 fois par an</u>	Pascale 06 23 67 94 01

+ en projet pour 2019 : AMAP Lait de vache, AMAP Pâtes, AMAP Fleurs

Les AMAP de Fontenilles sont adhérentes au  
Réseau des AMAP Midi-Pyrénées  
(2500 adhérents, 152 AMAP et 83 paysans)  
<http://amapreseau-mp.org/>

