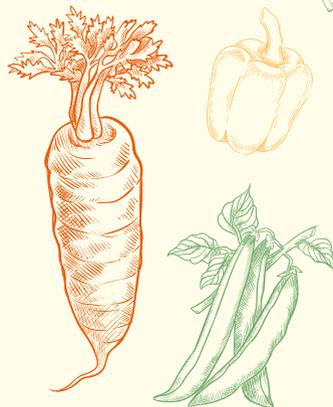


# LES PANIERS DE NOS AMAP !

Recueil photographique - 2023

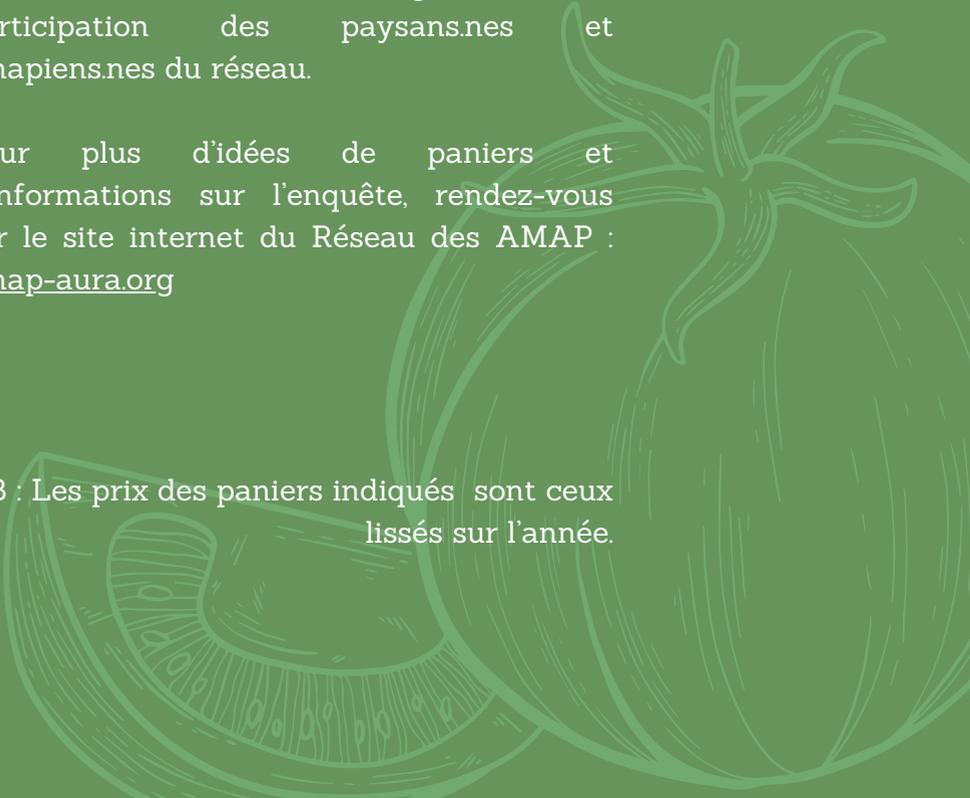


A travers ce livret, vous pourrez découvrir des exemples de paniers au fil des saisons que vous soyez paysans.nes ou amapiens.nes dans le but d'avoir des idées de paniers proposés en AMAP.

Ce livret a été réalisé dans le cadre de l'étude des prix de paniers de légumes de juin à novembre 2023 grâce à la participation des paysans.nes et amapiens.nes du réseau.

Pour plus d'idées de paniers et d'informations sur l'enquête, rendez-vous sur le site internet du Réseau des AMAP : [amap-aura.org](http://amap-aura.org)

NB : Les prix des paniers indiqués sont ceux lissés sur l'année.



# LES PANIERS DE... JUIN

## AMAP SEYSSINS MOUCHEROTTE

LES JARDINS DU MOUCHEROTTE, ALEXANDRE LOPEZ

### COMPOSITION

- 1 salade
- 2kg de courgettes
- 580g de concombres
- 560g d'aubergines
- 1kg de pomme de terre nouvelle
- 860g de choux raves

### PRIX

20 euros



Grand panier

## AMAP EYMES TON AMAP

FERME SARL BIO RUCAT ALPES, DAVID RUCAT



Grand panier

### COMPOSITION

- 1 salade
- 1 concombre
- 560g d'aubergines
- 500g de tomates anciennes
- 600g de poivrons rouges

### PRIX

17 euros





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

## EN JUIN... LE PANIER DE FERME DE LA VALLERINE D' ANTOINE PUGNET

Exploitants à la Chapelle Villars, Marie-José et Antoine Pugnet sont installés depuis 2013 dans leur ferme en agriculture biologique. Depuis plusieurs années, ils sont donc engagés dans une démarche de production naturelle en utilisant des plants et des semences biologiques.



"Nous produisons toute sorte de légumes, et parfois des variétés un peu étranges. En plus d'être en agriculture biologique, nous sommes persuadés que beaucoup de qualités ont été perdues dans des légumes, à force de vouloir de la productivité."

(Marie-José et Antoine, 2020)

# LES PANIERS DE... JUILLET

## AMAPANIERE

LA FERME DU PONTURIN, KELLY HUMBERT

### COMPOSITION

2kg de tomates  
800g de concombres  
1kg de courgette  
300g d'oignons  
800g de carottes

### PRIX

20 euros



Grand panier

## AMAP VILLEFONTAINE

FERME BAPTISTE BARRAL, BAPTISTE BARRAL

Petit Panier



### COMPOSITION

1 salade  
500g d'haricots verts  
500g d'aubergines  
500g de tomates  
1 melon

### PRIX

11 euros



# LES PANIERS DE... JUILLET





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

## EN JUILLET... LE PANIER DE LA FERME LES PRÈS SYMBIOZ DE STÉPHANIE LIANDRAT

En 2022, Stéphanie a repris la Ferme Les Près Symbioz de son grand-père. Aidée de ses deux collègues équins, elle travaille sa terre avec des techniques respectueuses du sol. Sa production se compose légumes diversifiés avec une trentaine de types de légumes au départ.



"Mes prix en AMAP sont 20 à 30% moins chères que sur mon marché! Pourquoi? Parce que je passe moins de temps au marché et que cela me procure une sécurité financière. De plus, cela compense le fait que les amapiens.nes n'est pas le choix des produits dans leurs paniers."

(Stéphanie, 2023)

# LES PANIERS D'... AOÛT

## AMAP GRANIER DES PAPILLES

FERME DE CHAMPLONG PONCET, NICOLAS PONCET

### COMPOSITION

- 1 kg de pâtisson
- 800g de tomates
- 1 kg d'aubergine
- 1 kg de pomme de terre
- 300g d'oignon
- 1 bouquet de ciboulette

### PRIX

15 euros



Moyen  
panier

## AMAP ÇA VAULT LE NAVET

FERME LA RONDE DES LÉGUMES, MICKAEL BLAIN



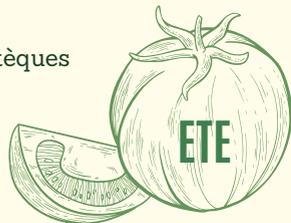
Grand  
panier

### COMPOSITION

- 1 botte d'oignons cébettes
- 1 salade
- 700g de blettes
- 300g de poivrons
- 1kg de tomate
- 500g d'haricots verts
- 1 concombre
- 900g de pastèques

### PRIX

18 euros



# LES PANIERS D'... AOÛT





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

## EN AOÛT... LE PANIER DE LA FERME LES JARDINS DU MOUCHEROTTE D'ALEXANDRE LOPEZ

Accrochée sur les pentes du Vercors depuis 2018, la ferme d'Alexandre Lopez produit des légumes biologiques. Son installation s'est réalisée grâce à l'implication et l'aide d'amapiens.nes, de la commune de Seyssins et de l'appui d'une maraichère du réseau des AMAP.



“La commune de Seyssins a pris contact avec moi pour me proposer de m’accompagner dans mes démarches d’installation et des amapiens.nes de l’AMAP de Claix ont pris contact avec moi. Comme je m’installais en agriculture biologique et en permaculture, et que je me situe à moins de 10km de l’AMAP, les amapiens.nes se sont reconnus.es dans mes valeurs et ont dès le départ tenu à me soutenir dans mon installation et à me proposer un partenariat.”

(Alexandre, 2020)

# LES PANIERS DE... SEPTEMBRE

## AMAP CAFE BROCANTE

FERME LE JARDIN DES GONNETTES, LIONEL BOUTELLIER

### COMPOSITION

- 1 salade
  - 1 chou vert
  - 1kg de poivron
  - 570g d'oignons jaunes
  - 740g de patates douces
  - 1,29kg de courges
- PRIX**
- 18 euros



Grand panier

## AMAP HARICOLOGIK

GAEC JARDINS DU BANCHET, CHRISTOPHE PIVOT - PAJOT ALEXANDRE EYDELON-MONTAL



Grand panier

### COMPOSITION

- 1,2kg de pomme de terre
- 1 salade
- 480g de blettes
- 400g de poivrons
- 700g de tomates
- 600g d'oignons jaunes
- 520g de brocolis

### PRIX

14 euros



AUTOMNE

# LES PANIERS DE... SEPTEMBRE

AMAP ÇA VAULT LE NAVET



AMAP PAYS VIENNOIS



AMAP SEYSSINS  
MOUCHEROTTE



AMAP HARICOLOGIK



AMAP LA TRONCHE



AMAP PANIERE



AMAP PANIERE





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

## EN SEPTEMBRE... LE PANIER DE LA FERME LES JARDINS DU CHEMIN DE SOLVEY FORNER ET BASTIEN CLEMENT

Récemment installés dans leur ferme les Jardins du Chemin, Solvey et Bastien proposent une quarantaine de légumes et des aromates et des fleurs de manière plus ponctuellement. Tous ça certifiés bio !



"Nos pratiques agricoles favorisent un sol vivant plein d'insectes et de vers de terre et les engrais verts les stimulent pour faire pousser de bons et beaux légumes !"

(Solvey et Bastien, 2023)

# LES PANIERS D'... OCTOBRE

## AMAP HARICOLOGIK

GAEC JARDINS DU BANCHET, CHRISTOPHE PIVOT - PAJOT ALEXANDRE EYDELON - MONTAL

### COMPOSITION

- 1 salade
  - 600g d'aubergines
  - 500g de brocolis
  - 1 chou chinois
  - 700g de betteraves
  - 350g d'épinards
  - 1,2kg de potimarrons
- PRIX**

14 euros



## AMAP SEYSSINS MOUCHEROTTE

FERME LES JARDINS DU MOUCHEROTTE, ALEXANDRE LOPEZ



### COMPOSITION

- 1 salade
- 150g de mesclun
- 1,5kg de pommes de terre
- 900g de fenouils
- 1kg de radis daiton
- 1,2 kg de potimarrons
- 550g de brocolis
- 1 salade

### PRIX

20 euros



# LES PANIERS D'... OCTOBRE

AMAP PAYS VIENNOIS



AMAP PAYS VIENNOIS



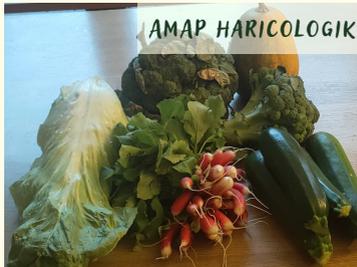
AMAP ÇA VAULT LE NAVET



AMAP RAVAZ



AMAP HARICOLOGIK





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

## EN OCTOBRE... LE PANIER DU JARDIN DÉTAILLÉS D'ÉLÉONORE BLOT

Les Jardins Détaillés sont installés depuis 2018 sur les anciennes friches du centre horticole de la ville de Grenoble. Éléonore Blot et en co-gestion de la ferme avec Mickaël Tenaillau. Sur 1ha en planches permanentes, ils cultivent une cinquantaine de légumes en bio.



"Nos zones de culture sont standardisées : 1 m de large pour 30 m de long. On cultive toujours sur ces zones, ce qui permet de ne pas tasser le sol."

(Éléonore, 2022)

# LES PANIERS DE NOVEMBRE

## AMAP LE PANIER TERRASSON

LE POTAGER DES PTITS CALIBRES, QUENTIN THORENT

### COMPOSITION

500g de navets

540g fenouils

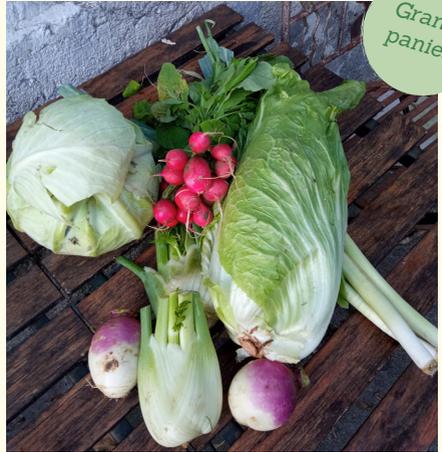
1 botte de radis

1,92kg de choux blancs

1,2kg de chicorées

### PRIX

13 euros



## AMAP EYMES TON AMAP

SARL BIO RUCAT ALPES, DAVY RUCAT

Grand  
panier

### COMPOSITION

2 salades

1,3kg de pommes de terre

1,2 de butternuts

1kg d'oignons jaunes

1 brocoli

### PRIX

17 euros



# LES PANIERS DE NOVEMBRE





# PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

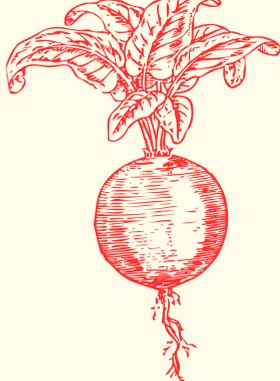
## EN NOVEMBRE... LE PANIER DE LA FERME LA RONDE DES LÉGUMES DE MICKAËL BLAIN

A la suite d'une reconversion professionnelle, Mickaël s'installe en 2015 sur les terrains de la commune de Vaulnaveys-le-Haut. Les 3000m<sup>2</sup> de la ferme sont entretenus manuellement afin de produire et récolter jusqu'à 40 variétés de bons légumes de saisons en AB.



"Je privilégie les variétés anciennes, elles ont plus de goût et ont un meilleur apport nutritif."

(Mickaël, 2016)



Alliance PEC Isère - Réseau des AMAP de l'Isère  
5 place Bir Hakeim  
38100 Grenoble  
[contact@alliancepec-isere.org](mailto:contact@alliancepec-isere.org)



Réalisé par Clémentine DECROIX - Service civique

Le réseau remercie tous les participants.es de l'étude qui ont rendu possible l'élaboration de ce livret

