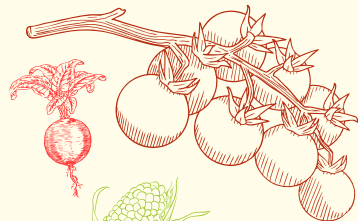




LES PANIERS DE NOS AMAP !

Recueil photographique - 2023

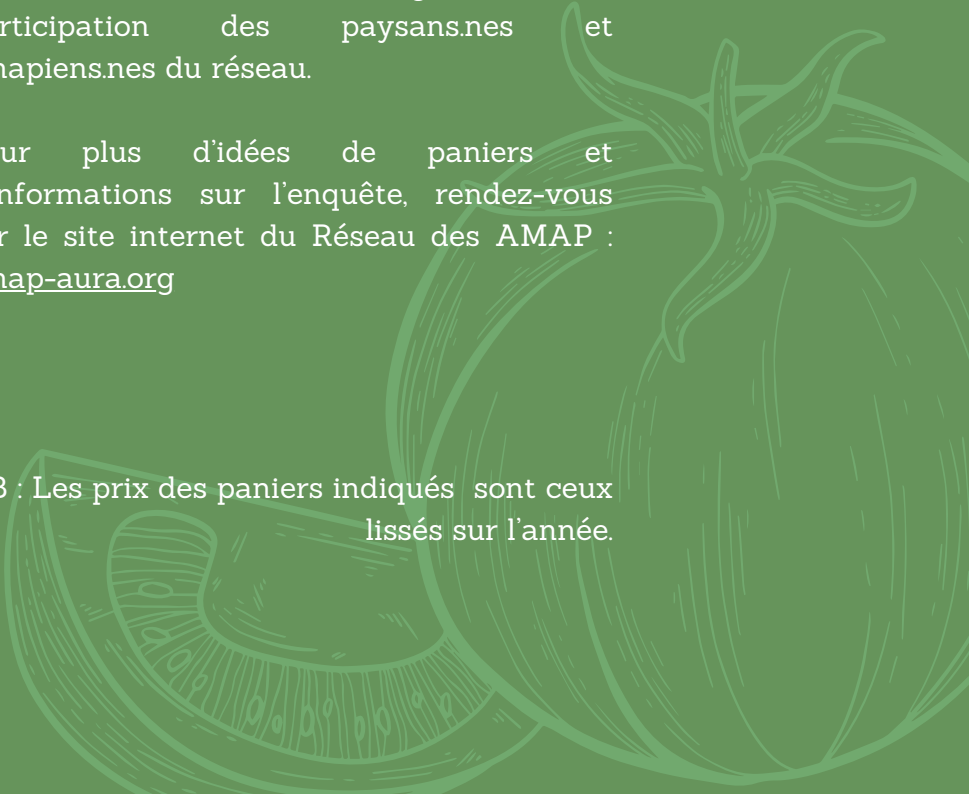


A travers ce livret, vous pourrez découvrir des exemples de paniers au fil des saisons que vous soyez paysans.nes ou amapiens.nes dans le but d'avoir des idées de paniers proposés en AMAP.

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

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



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



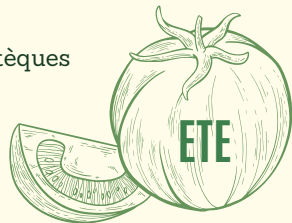
Grand
panier

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



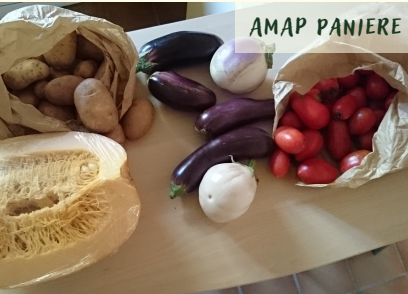
AMAP HARICOLOGIK



AMAP LA TRONCHE



AMAP PANIERE



AMAP PANIERE

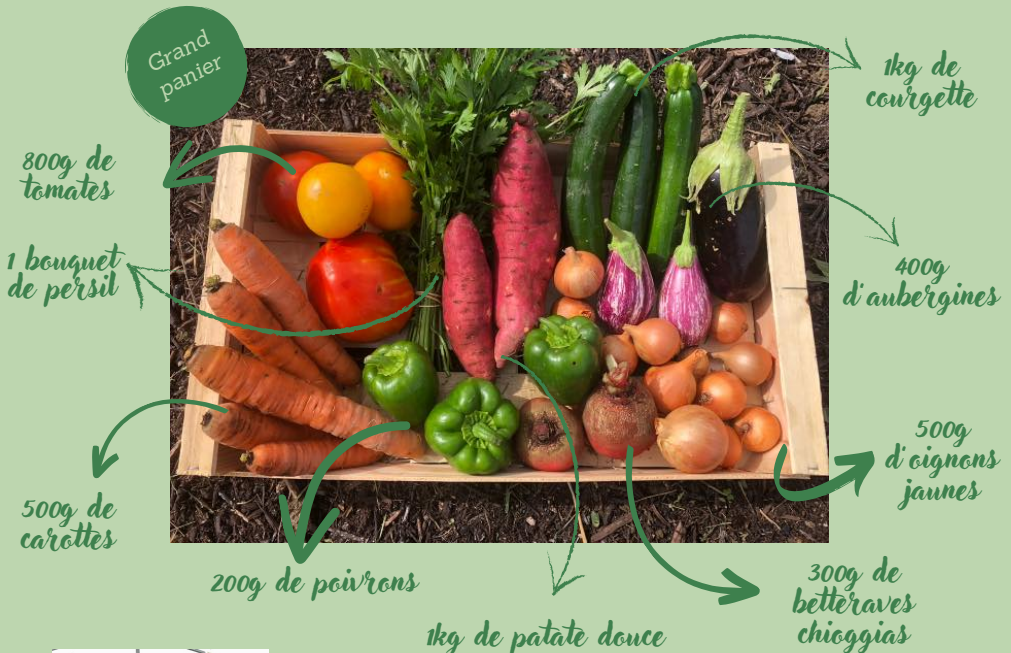




PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

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



Grand panier

COMPOSITION

- 1 salade
- 150g de mescluns
- 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



AUTOMNE

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



Grand panier

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



AUTOMNE

LES PANIERS DE NOVEMBRE





PAROLES AUX PAYSANS.NES DE NOS AMAP

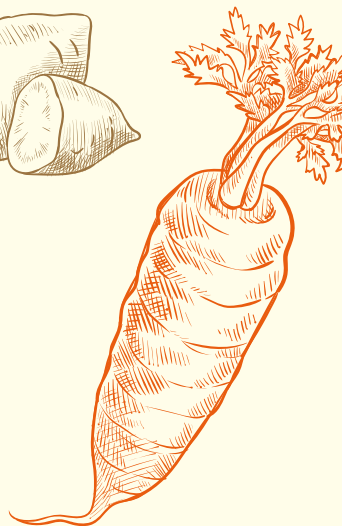
EN NOVEMBRE... LE PANIER DE LA FERME LA RONDE DES LÉGUMES DE MICKAËL BLAIN

A la suite d'une reconversion professionnelle, Mickaël s'installe en 2015 sur les terrains de la commune de Vaulnaveys-le-Haut. Les 3000m² 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



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

