



AMAP DU CRAPAUD SONNEUR

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

màj 03/2020

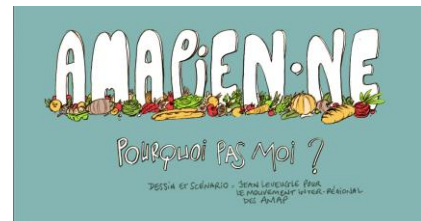
SOMMAIRE

Qu'est ce qu'une AMAP ?.....	1
Amap LEGUMES	3
Amap PAIN	4
Amap ŒUFS – Amap VOLAILLE	4
Amap FROMAGES	5
Amap FRUITS	5
Amap VIANDES (Porc, Agneau, Bœuf, Veau).....	6

Bonjour et merci de votre intérêt pour l'AMAP du Crapaud Sonneur !

Qu'est ce qu'une AMAP ?

Vous ne savez pas ce qu'est une Amap ! Voici un lien vers une BD sympathique qui vous en expliquera les grands principes (cliquez sur l'image) :



Les Amap se sont dotées d'une Charte qu'elles essayent de suivre du mieux qu'elles peuvent. En tant qu'adhérent vous adhérez aussi à cette Charte, qu'il vous ait demandé de lire (cliquez sur l'image) :



Vous savez probablement qu'adhérer à une AMAP n'est pas une simple démarche de consommation, mais qu'elle s'inscrit dans une action de *relocalisation* de l'économie, de soutien à l'agriculture paysanne locale (et de qualité), dans un souci de recréer du lien entre consommateurs et producteurs. Pour les personnes qui cherchent simplement des produits bio, il existe des circuits de distribution de qualité ([Biocoop Nancy](#), [Croc'Us](#), [Marché bio de Vandoeuvre](#) ... notamment).

La démarche AMAP constitue un partenariat dans lequel les adhérents soutiennent les producteurs via des contrats annuels dont le montant est réglé dans sa totalité en début de saison¹. Ce mode de fonctionnement offre notamment aux producteurs une garantie de trésorerie et d'écoulement de leur production et une prise en compte de leur problématique de production. En contrepartie, les producteurs s'engagent à fournir les produits annoncés dans les contrats et à se concentrer sur la qualité de la production.

¹ Les chèques sont tous établis le jour de la signature du contrat. Ils sont retirés aux dates choisies dans le contrat (paiement selon les cas en 1, 2, 4 ou 12 fois)

- **Une démarche active**

Cette démarche est une démarche active. Chaque adhérent participe à l'organisation, notamment en s'engageant à tenir au minimum deux livraisons par an, et ce pour chaque AMAP, c'est à dire pour chaque producteur avec lequel il a conclu un contrat. Il s'agit :

- en début de livraison (17h15-18h00) : d'aider le producteur au déchargement et à la mise en place des produits,
- en cours de livraison (18h00-20h00) : de tenir une liste d'émargement, d'expliquer la constitution des paniers (inscrite au tableau) et éventuellement d'aider à la pesée, afin d'éviter les erreurs notamment,
- en fin de livraison (jusque 20h30 selon saison) : de participer au rangement (caisses du producteur) et au nettoyage de la salle avec les autres adhérents chargés de livraison ce jour là.

L'AMAP peut également vous solliciter pour tenir des tables lors de forums (jardins de Ville / Jardins de Vie à Jarville par exemple).

- **Les contrats**

Les adhérents du Crapaud Sonneur peuvent choisir parmi 6 AMAP, proposant chacune une livraison de produits tous bio : légumes, pain au levain, fromage de chèvre, œufs, volailles et fruits.

Pour chaque AMAP (et donc chaque produit), un contrat annuel individuel est signé avec le producteur. La totalité du paiement s'effectue en début de saison par chèque à l'ordre du producteur mais il est possible de payer en plusieurs fois ; dans ce cas les chèques sont encaissés au cours de l'année selon un calendrier annoncé dans le contrat. La signature des contrats et l'adhésion à l'association (10 euros/an en 2018) s'effectuent à la suite de l'Assemblée Générale annuelle qui a lieu à la MJC des Trois maisons en hiver. Vous en serez informé par mail préalablement.

- **Les livraisons**

Le rythme et le nombre des livraisons sont définis en fonction du type de produit (voir ci-dessous).

Toutes les livraisons ont lieu les **mercredis² soir, entre 18h et 20h, à la MJC des 3 Maisons, 12 rue Fontenoy, à Nancy.**

Il est rappelé que le nombre de livraisons prévu aux contrats concerne une année normale, c'est-à-dire sans problème de production. Dans le cas contraire, le nombre de livraisons peut être adapté aux contraintes de production sans compensation financière ; en effet, par son adhésion à l'Amap, l'adhérent s'engage à être solidaire du producteur (par exemple dans le cas de problème météo...). Ces cas (exceptionnels) sont discutés en AG extraordinaires où les décisions sont prises après discussion avec le producteur.

- **Fonctionnement de l'association**

L'AMAP du Crapaud Sonneur est une association loi de 1901 administrée par l'ensemble de ses membres actifs constitués en comité d'administration. Tout adhérent peut assister aux réunions du comité et participer aux décisions. La communication avec les adhérents est faite par affichage lors des livraisons hebdomadaires, par liste de diffusion par Courriel et au moyen du site internet www.crapaudsonneur.lautre.net.

² Sauf cas exceptionnels (jours fériés situés le mercredi, ou distribution décentralisée à but pédagogique). Ces cas sont annoncés au préalable ; la distribution décentralisée peut avoir lieu le week-end (Jardins de Ville / Jardins de Vie ; Parc de la Pépinière ...).

Amap LEGUMES

Maraicher : **François Xavier HOUILLON** (*EARL La Core*) – Lagny (54)

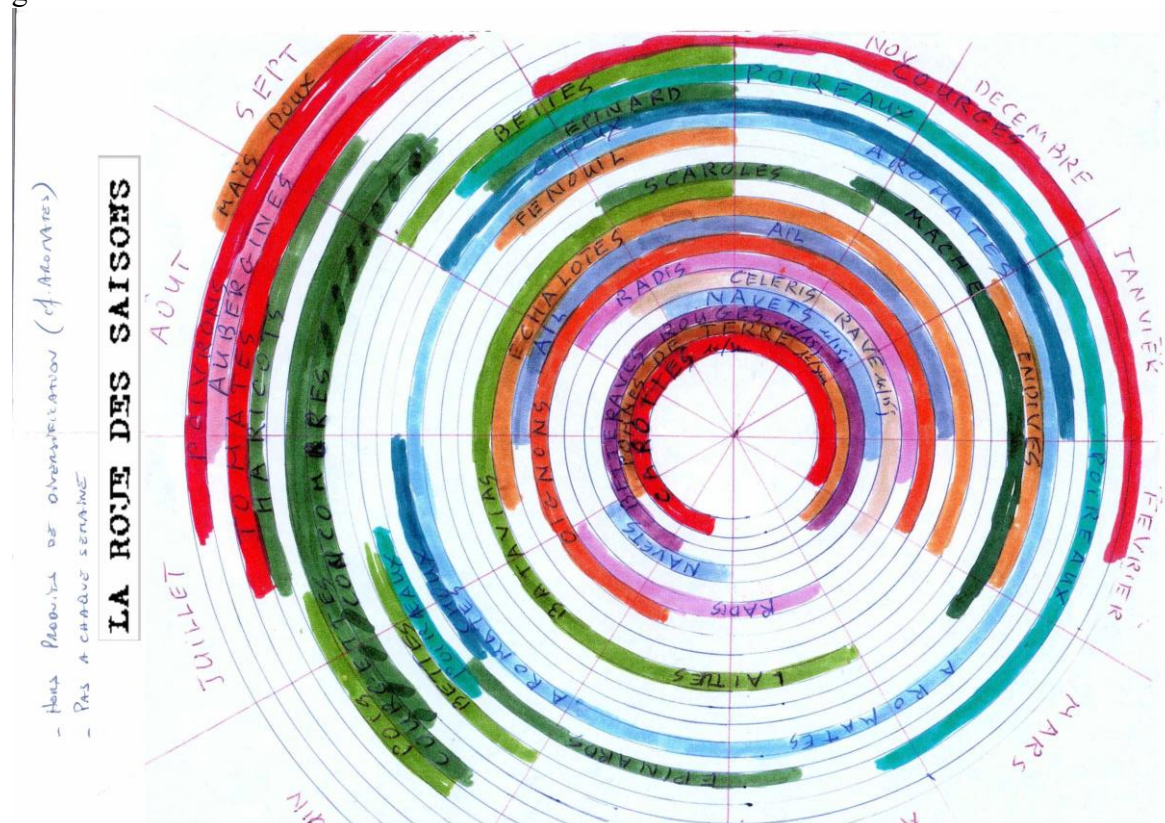
La livraison des paniers est hebdomadaire et les livraisons s'étalent sur 45 semaines. Les livraisons s'étalent d'avril à mars et les dates de début et de fin varient selon les années et les saisons rencontrées.

Un panier correspond en moyenne aux besoins d'une famille de 4 personnes (il est possible de prendre un ½ panier). Son montant annualisé est de 17,30 € (ou 8,70 € pour 1/2 panier). La valeur réelle du panier varie dans l'année en fonction des saisons avec un sommet, durant l'été, aux environs de 25 euros et un creux, durant l'hiver, aux environs de 10 euros.

Le montant annuel d'un panier complet est de 780 €, 390 € pour un demi-panier. Il est possible de faire 1, 2, 4 ou 12 chèques.

Lors des livraisons, chaque Amapien se présente à la table des livraisons pour cocher la liste d'émargement. Il prépare son panier en fonction de la liste affichée au tableau. **Important !** Le maraîcher ne livre pas de 1/2 paniers. Les adhérents inscrits en 1/2 panier sont appariés. Le premier arrivé des deux « co-paniériste » prépare un panier complet, en prend une moitié et laisse l'autre pour son « co-paniériste » dans une cagette avec une étiquette.³

Le panier est composé de produits de saison. Son contenu évolue en fonction des saisons grosso modo selon la « roue des saisons » ci-dessous :



Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les « Référentes Légumes », en écrivant à legumes@crapaudsonneur.lautre.net

³ Les ½ paniers sont une facilité offerte par l'Amap mais qui ne doit pas compliquer la tâche du maraîcher. Vous accepter donc ce mode de fonctionnement.

Amap PAIN

Boulangers : **Maryse Mailfert et Vincent Cocagne** (*Un pain de Côté*) boulangers à Lay St Christophe (<http://unpaindecote.free.fr/>). La farine de blé bio provient de M. et Mme Matte à Royaumeix.

La livraison des paniers est hebdomadaire et les livraisons s'étalent sur 44 semaines.

Les paniers sont composés de pains variés : *petit épeautre / semi-complet / complet / graines (lin, tournesol, graines de courge) / pains briochés natures ou garnis (raisins, figues, dattes)*.

En complément du panier, il est possible de commander des « petits plaisirs » parmi les produits proposés d'une semaine sur l'autre (*croissants / pâte feuilletée / fougasse, etc.*). Dans ce cas l'adhérent paye en début de saison une cagnotte de laquelle sera déduit au fur et à mesure le montant des produits commandés.

Le montant annuel dépend de la formule choisie (à partir de 4,70 € pour un pain semi-complet d'1 kg). Il est possible de faire 1, 3 ou 6 chèques.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les « Référents Pain », en écrivant à pain@crapaudsonneur.lautre.net ou vous rendre sur le site des boulangers <http://unpaindecote.free.fr>.

Amap ŒUFS – Amap VOLAILLE

Productrice : **Anne NEY**, éleveuse à Manonviller (54) - <http://www.lafermedanne.fr/>

Descriptif des contrats en 2020

- **Pour les œufs :**

Les livraisons ont lieu tous les quinze jours de début avril à fin mars, soit 27 livraisons. L'unité de commande est la ½ douzaine au tarif de 2,30€. Le montant annuel dépend de la formule choisie : il s'élève au minimum à 62,10€/saison pour 6 œufs livrés tous les 15 jours. Les paiements peuvent s'effectuer en 1 ou 6 chèques.

- **Pour la volaille :**

Les livraisons ont lieu tous les mois de début avril à fin mars, soit 12 livraisons. Le panier se compose d'un ou deux poulets une fois par mois, au tarif de 11 €/kg pour un conditionnement en sac alimentaire ou 11,50 €/kg sous vide. Il est possible de choisir un poulet moyen (1,5kg à 2,2kg) ou un gros poulet (2,2 kg à 3 kg). Le tarif minimum en 2020 était de 232€ à l'année (payable en 4 fois) correspondant à 1 poulet moyen livré chaque mois.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les « Référents Œufs/volaille en écrivant à volaille@crapaudsonneur.lautre.net

Amap FROMAGES

Eleveur/Fromager : **Paul LECLERC** - Chaillon (55) - <http://www.chevrerie-chaillon.fr/>
Paul est le fils de Hélène LEBAS, avec qui nous avons été en partenariat jusqu'en 2019 et qui lui a cédé sa chèvrerie.

Les livraisons ont lieu tous les quinze jours de début mars à fin octobre, soit 18 livraisons. La saison s'étale sur une période plus courte que le pain ou les légumes, car celle-ci se fait en fonction du temps d'allaitement des chevreaux.

Les paniers se composent de **fromages de chèvre** (frais ou mi-sec) ou fromage blanc, et de **fromages de vache** choisis au moment du contrat parmi les produits suivants : *Chèvre Frais 180-200g 3,20 € / Chèvre Mi-sec 3,20 € / Chèvre cendré 3,20 € / Chèvre aromates 3,40 € / Yaourt 0,85 € / Fromage blanc 5,00 € / Assiette de 7 chèvres 7,50 € / Brique 225-250g 4,80 € / Vache frais 200g 2,30 € / Vache affiné 200g 2,30 € / Vache aromates 2,50 € / Vache cumin 2,80 € / Faisselle de vache 500g 3,20 €.*

En complément du panier, il est possible de commander des « petits plaisirs » parmi des produits qui seront proposés d'une semaine sur l'autre (*yaourts, tomme, assiette de dégustation, etc.*). Dans ce cas l'adhérent paye en début de saison une cagnotte de laquelle sera déduit au fur et à mesure le montant des produits commandés.

Le montant annuel dépend de la formule choisie. En 2020, il est au minimum de 57,60 €/saison montant correspondant à 18 fromages frais (1 fromage tous les 15 jours). Les paiements peuvent s'effectuer en 1, 2 ou 3 chèques.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les « Référents Fromage » en écrivant à fromage@crapaudsonneur.lautre.net.

Amap FRUITS

Producteur : **Pascal CHENOT**, arboriculteur à Lagney (54)

Nota : En 2020 Pascal, qui sera à la retraite, n'est pas encore sûr de continuer au-delà des fruits rouges (juin / juillet).

Les livraisons ont lieu en fonction de la maturité des fruits. Vous êtes prévenus par mail quelques jours avant la livraison.

Le producteur propose selon les saisons : en juin petits fruits rouges (caseilles, cassis), en août mirabelles, quetsches, à l'automne pommes, poires et produits transformés (confitures, eau de vie de mirabelle ...).

Du fait de la spécificité de la production des fruits, sensible au climat, l'adhérent paye d'avance un montant global (une cagnotte). A chaque livraison, les produits pris par l'adhérent sont déduits de cette cagnotte jusqu'à épuisement de celle-ci.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les « Référents Fruits » en écrivant à fruits@crapaudsonneur.lautre.net

Amap VIANDES (Porc, Agneau, Bœuf, Veau)

Eleveuse/Transformatrice : **Sonia RIGOT – Ferme du Porc qui Dore** à Gondrexon (54) pour le Porc et l'Agneau.

Elle commercialise également les veaux et vaches limousine de sa voisine, **Estelle ANDRE**, éleveuse à Reillon (54).

Toutes les viandes sont certifiées FR-BIO-01. Seules les charcuteries de Sonia ne sont pas labellisées du fait des épices utilisées. Sonia ne désespère pas de trouver des épices Bio de qualités adéquates...

Le coût du panier et le planning des livraisons dépendent des formules choisies. La saison s'étend sur 10 mois. Il n'y a pas de livraison en juillet et août. Les prix 2020 par colis sont de : **Porc : 48€ / 3kg ; Veau: 65€ / 4 kg ; Bœuf : 65€ / 4 kg ; Agneau: 65 € / 4 kg**

<i>FORMULES PROPOSEES</i>	<i>Sur 10 mois</i>
GASCON (Porc)	10 Paniers de porc de 3 kg
½ GASCON	5 paniers de porc de 3 kg
GRAND GOSIER	10 paniers porc de 3 kg - 3 paniers veau de 4 kg - 2 paniers bœuf de 4 kg
PETIT GOSIER	5 paniers porc de 3 kg - 3 paniers veau de 4 kg - 2 paniers bœuf de 4 kg
½ PETIT GOSIER	2 paniers porc de 3 kg - 2 paniers veau de 4 kg - 1 panier bœuf de 4 kg
AGNEAU	2 paniers agneau de 4 kg
LIMOUSINE	3 paniers veau de 4 kg - 2 paniers bœuf de 4 kg
½ AGNEAU	1 panier agneau de 4 kg

Une formule ne démarre qu'à partir du moment où au moins vingt adhérents l'ont retenue.

Le détail de la composition des paniers est fourni en annexe. Vous pouvez aussi contacter pour toutes questions les « Référents Viandes » en écrivant à p.reboud@wanadoo.fr

COMPOSITION DES PANIERS VIANDES

Principe : on ne choisit pas le contenu du panier.

Sur la période du contrat, l'adhérent aura tour à tour chaque panier si sa formule le permet, ou certains paniers parmi ceux proposés.

Paniers Porc		
Panier n°	Contenu	Quantité kg
1	Rôti	1
	Cotes	1
	Chair à saucisse	0.5
	Terrine	0.2
	Jambon ou autre...	0.3
2	Palette	1
	Cotis	0.5
	Caillettes	0.6
	Jarret	0,5 à 1
	Jambon ou autre...	0.3
3	Sauté	1
	Cotes	1
	Saucisses	1
	PT	0.25
	Jambon ou autre...	0.3
4	Rôti	1
	Saucisses	1
	Abats (rognons ou foie)	0.3
	Jambon ou autre...	0.3
5	Cotes	1
	Grillades	1
	Saucisses	1
	Jambon ou autre...	0.3

Paniers Bœuf		
Panier n°	Contenu	Quantité
1	Bifteck	1
	Rosbif	1
	Pot-au-feu	1
	Rôti braisé	1
2	Côte	1
	Viande hachée	1
	Bourguignon	1
	Rôti braisé	1

Paniers Veau		
Panier n°	Contenu	Quantité
1	Escalopes	1
	Rôti Four	1
	Blanquette	1
	Sauté	1
2	Côtes	1
	Rôti Four	1
	Osso-Bucco	1
	Sauté	1
3	Escalopes	1
	Côtes	1
	Blanquette	1
	Rôti cocotte	1

Paniers Agneau		
Panier n°	Contenu	Quantité kg
1	Epaule, côtes, navarin / pièces à couscous	4
2	Gigot, côtes, navarin / pièces à couscous, abats	4

Nota : Les quantités sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un produit à l'autre, car certains produits pourront être remplacés en fonction des transformations.

Saucisses : saucisses à griller (merguez, mexicaines, godiveaux, saucisses aux herbes, saucisses blanches..), knacks, boudin blanc, paysannes.

Jambon : jambon blanc, cru, poitrine fumée, coppa, pancetta, lomo...

Cotis : à utiliser au four comme rôti, au barbecue ou en accompagnement dans plats cuisson longue pot-au-feu, baeckoff, choucroute...

Palette : au four ou en cocotte comme un rôti.