AMAP DES 4 VENTS	Contrat d'engagement pâtes et champignons
Référentes pâtes : Cosset Bénédicte 20 le paradis 49270 Champtoceaux 02 40 83 52 80 cossetbenedicte@gmail.com Jouis Marylène 11 rue de l'Aireau Lamy La Varenne 02 40 98 51 48 marylene.jouis-meneux@laposte.net	Durée du contrat : **du 2 mai au 17 octobre 2019**

Pastière	Amapien
Magali Delaunay Le bois vert Varades	*Nom:* *Adresse:* *tél*: *courriel:*

Termes du contrat

1.Pâtes

Il est proposé 4 variétés de pâtes biologiques aux œufs frais en 2 conditionnements: **500gr ou 1 kg** : **pâtes au blé complet, pâtes au méteil (blé et seigle), pâtes à l'épeautre, pâtes sarrasin/froment.**
Il est également proposé **des pâtes aromatisées (curcuma, basilic, citron/gingembre…), en conditionnement 300 gr**. Ces arômes varieront au cours des différentes distributions.
Toutes ces pâtes **peuvent être conservées: 6 mois** au sec et à l'abri de la lumière pour les pâtes nature, **3 mois** pour les aromatisées.

2.Champignons

Magali s'est lancée dans la culture de champignons (**pleurotes** et **shiitaké**) en respectant les règles de l'agriculture biologique.
Il y aura des champignons en **mai et juin**, puis une interruption de 2 mois en juillet/août et une reprise **en septembre/octobre.** Vous pouvez commander les quantités souhaitées aux dates de livraison. En cas de production insuffisante, vous en serez averti et votre commande sera reportée ou régularisée par la productrice en fin de contrat.
Les champignons seront livrés en **sachets de 500g ou 250g.**

Commande pour les pâtes et champignons

Complétez la **grille de commande et de calcul** à télécharger sur le site.
Il y a 2 livraisons par mois (les 2 premiers jeudis de chaque mois).

Paiement de la commande Il vous est demandé de payer en 1, 2, ou 3 chèques au moment de la signature du contrat, à l'ordre de la productrice.

Fait à Drain, le 14 mars 2019

signature de la productrice ou de la référente

signature du consommateur/ de la consommatrice

*Le présent contrat doit être apporté en 2 exemplaires avec le paiement correspondant à la distribution du **14 mars 2019** ou être envoyé avant cette date par courrier à la référente "pâtes/champignons".*

informations champignons

Le Shiitaké

Le shiitaké est l'une des rares sources naturelles à fournir une très grande quantité de vitamine D. Il apporte également beaucoup de sélénium, zinc, cuivre et vitamines B6, B5, B3, et B2, et une bonne dose de manganèse, potassium, magnésium et phosphore. En somme, le shiitaké est une petite bombe de nutriments puissants pour l'organisme.

ATTENTION : le shiitaké se mange uniquement cuit et non cru.
La consommation du shiitaké cru peut être dangereuse, avec un risque de réaction toxique sur la peau.

Le pleurote

Le pleurote fait partie des végétaux les plus légers, ainsi son apport calorique ne dépasse pas les 15 kcal/100 g. Un avantage à préserver en contrôlant l'ajout de matière grasse lors de la cuisson riche en fibres (3 g/100 g). Très bien pourvu en protéines (2 g/100 g), chose rare pour un légume frais, ce champignon contient en plus une belle quantité de minéraux : du potassium, du phosphore, mais surtout du fer. On trouve également sous son chapeau un panel complet de vitamines. Toutes celles du groupe B sont représentées, et notamment la vitamine B12 ou riboflavine. Autre atout du pleurote : renfermer des vitamines plus rares : D, E, et K.

Les champignons peuvent se congeler, une fois coupés selon votre désir (lamelles ou autre). Il ne faut pas les décongeler avant de les cuisiner.