AMAP DES 4 VENTS

Contrat d'engagement pâtes et champignons

Référente pâtes :
Cosset Bénédicte
20 le paradis 49270 Champtoceaux
02 40 83 52 80
anne-benedicte.cosset@ac-nantes.fr

Durée du contrat :

du 26 avril au 18 octobre 2018

Pastière

Magali Delaunay

Le bois vert

Varades

Amapien

Nom
Adresse

tél.
courriel

Termes du contrat

1.Pâtes

Il est proposé trois 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.**
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 au moins pendant 2 mois** au sec. Elles peuvent être congelées facilement.
La durée du contrat est de 26 semaines (12 livraisons).

2.Champignons

Magali se lance dans la culture de champignons (pleurotes et shiitaké) en respectant les règles de l'agriculture biologique. Les récoltes s"étaleront de début mai à fin octobre (avec une interruption en août).
Comme il s'agit de sa première saison, il lui est difficile d'estimer les périodes et volumes de production. C'est pourquoi nous proposons pour cette période un engagement sur un volume total. Les champignons seront livrés en ***sachets de 500g*** *soit avec une seule variété, soit avec les deux, au prix de 7,5 euros. Vous serez averti de la livraison en début de semaine. Il sera tenu compte des semaines où vous ne venez pas à la Champenière.*

Le Shiitaké
Le shiitaké est l'une des rares sources naturelles à fournir une très grande quantité de vitamines 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.

Commande

- **pâtes :** la commande minimum est de 1 sachet de pâtes par mois (ou 6 sachets sur la durée du contrat.)
- **Commande champignon :** la commande minimum est de 4 sachets de 500g.

Complétez la grille de commande et de calcul à télécharger sur le site.

Vous pouvez, naturellement, ne commander qu'un seul de ces deux produits.
En cas de quantité livrée inférieure à votre demande (pour les champignons), une régularisation aura lieu en fin de contrat.

Principe de fonctionnement

- des pâtes

Compte tenu de la durée de conservation des pâtes, il y a aura 2 livraisons par mois
(2 semaines de suite pour permettre à tous les amapiens d'en profiter).
Cependant, les distributions en août sont décalées pour tenir compte des vacances de Magali.
Pour chaque date de livraison, vous pouvez commander les variétés et les quantités que vous souhaitez.

- des champignons

Vous notez seulement le nombre de sachets souhaité. Vous serez averti de chaque livraison vous concernant en début de semaine.

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 22 mars 2018

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 **22 mars 2018,** ou être envoyé par courrier à la référente "pâtes/champignons".

Notre AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) respecte les principes de la charte établie par l'Association Alliance Provence qui anime le réseau des AMAP. Les objectifs d'une AMAP sont entre autres de : *maintenir une agriculture paysanne, socialement équitable et écologiquement saine, permettre la mise en place d'une économie solidaire de proximité entre villes et campagnes, permettre à des consommateurs d'acheter à un prix juste des produits d'alimentation de qualité en étant informés de leur origine et de la façon dont ils ont été produits.*