



---

# Les brèves

du réseau des AMAP de Provence

---

*\* une nouvelle rubrique s'est glissée dans ces Brèves...*

## Edito

**Pensez à diffuser cette lettre d'info dans votre AMAP !  
Elle est téléchargeable au format PDF sur le site du réseau  
: <https://www.lesamapdeprovence.org/>**

Plus que jamais nous devons nous mobiliser, pour une rémunération juste des paysan·ne·s, pour un soutien clair à la transition écologique et pour une démocratie alimentaire garantissant une alimentation durable et accessible.

En ce début d'année de nombreuses mobilisations sont relayées par le réseau, que ce soit : des rassemblements pacifiques, des pétitions, des marches et autres.

Nous continuerons de vous informer des différentes actions que nous pouvons réaliser ensemble et chacun·e, selon nos possibilités.

Parce que le soutien et la promotion de l'agriculture paysanne sont nos priorités !

---

## Du côté du réseau

---

**Vendredi 1<sup>er</sup> Mars, le réseau et les autres membres du pôle InPact\* PACA mobilisés**



"Le début de l'année 2024 est marqué par une colère agricole qui peine à s'apaiser. Face à l'omniprésence médiatique et politique du modèle agricole industriel, nos réseaux paysans et citoyens se sont rassemblés le vendredi 1er mars à Marseille autour d'un grand marché paysan, festif et revendicatif devant la Préfecture de Région...

Par cet évènement nous voulons marquer notre détermination à sortir de l'agriculture de l'impasse libérale pour engager la transition vers un modèle qui rémunère le travail paysan, garantit la qualité de notre alimentation, préserve nos ressources et notre santé."

Merci à toutes et tous, paysan·ne·s, amapien·ne·s, pour votre soutien de près ou de loin, votre participation, votre présence vendredi dernier !

[Suite du communiqué de presse ici](#)

\* Les organisations membres de InPACT PACA se reconnaissent dans les valeurs d'une agriculture paysanne et solidaire. Il s'agit de Accueil Paysan, les AMAP de Provence, l'ARDEAR PACA, le réseau Bio de PACA, la Confédération paysanne, Les Paniers Marseillais, le GR CIVAM PACA.

## On continue aussi de se mobiliser à l'échelle nationale



Un peu partout en France ont été organisées des mobilisations citoyennes et paysannes pour un revenu paysan décent et pour protéger l'environnement !

[Dossier de Presse Ici](#)

D'autres mobilisations et pétitions qui nous tiennent à cœur :

[Pétition contre ligne](#)

[Très Haute Tension](#)

[en Camargue et la](#)

[Crau](#)

[Consultation](#)

[publique Projet de](#)

[décret vers](#)

[l'agrandissement](#)

[des élevages](#)

[Appel citoyen pour](#)

[une alimentation](#)

[saine et au juste](#)

[prix](#)

[Signature de l'appel](#)

# Retour sur la journée de l'Agriculture Paysanne du 17 Février à la Ferme du Roy d'Espagne

La Journée de l'agriculture paysanne, c'est fini pour cette année et merci à toutes et tous pour votre implication de près ou de loin, aux visiteurs et visiteuses, aux producteurs et productrices, aux artistes, aux volontaires bénévoles sans qui tout cela n'aurait jamais pu être possible, ainsi qu'aux 12 associations avec qui nous avons pu co-organiser ce bel évènement, en particulier la Ferme pédagogique du Roy d'Espagne.



## QUELQUES CHIFFRES :

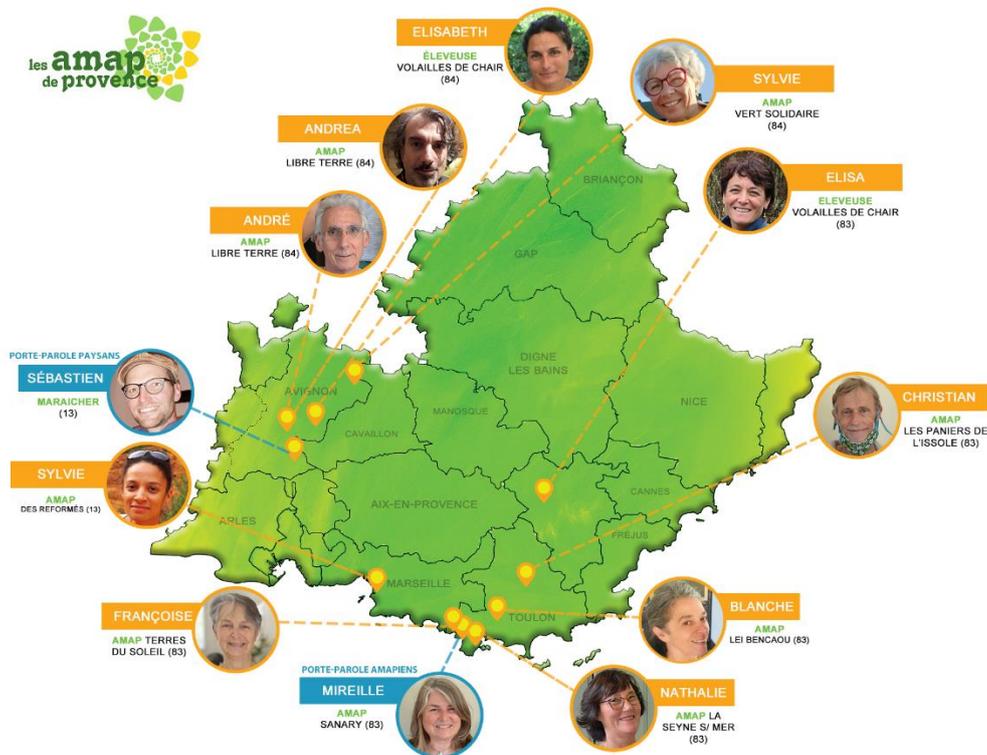
- Plus de **60 stagiaires** pour les ateliers sur le foncier le vendredi, provenant de 4 centres de formations différents.
- Plus de **2300 adultes** sur la journée du samedi.
- 270L de bières, 60L de pâte à crêpes, et environ 300kg de légumes pour la soupe.
- Plus de **40 volontaires bénévoles** pour préparer le vendredi.
- Plus de **60 volontaires bénévoles** le samedi pour les différentes tâches.
- **42 référent-es sur les 21 tâches** pour accompagner les bénévoles.
- **Une quinzaine de volontaires** le dimanche pour le rangement.

[Lien vidéoconférence de presse](#)



Pendant cette journée notre porte-parole Mireille Bertola ainsi que Yama Togola - salariée aux Paniers Marseillais - ont animé **une table ronde autour du thème de l'accessibilité alimentaire en AMAP**, notamment pour mettre en avant l'initiative des "paniers bio doublement solidaires". Plus de 20 personnes étaient présentes ainsi que 3 de nos maraîchers.

## La vie associative de votre réseau



Le collectif du réseau des AMAP de Provence qui compte 12 administrateur-trice-s, se réunit au moins une fois par mois.

La dernière réunion a eu lieu le 24 Février de 9h à 12h30 et nous avons discuté de :

- nos statuts, dont la nouvelle version sera présentée et votée pendant l'Assemblée Générale Extraordinaire ;
- la révision des cotisations de nos paysans ;
- l'organisation de nos AG.

La prochaine réunion aura lieu le 16 mars.

**SAVE THE DATE**

**Samedi 6 avril 2024**



# **AG des AMAP de Provence**

Salle des Fêtes Marius Pascau  
Rue Marius Pascau

**13390 AURIOL**



Plus d'informations  
à venir....

**Les Assemblées Générales du réseau auront lieu le samedi 6 avril à Auriol, à la salle des fêtes Marius Pascau.**

Il y aura l'Assemblée Générale Ordinaire : l'occasion de faire le bilan des actions réalisées par le réseau sur l'année écoulée, les perspectives pour l'année qui démarre, ainsi que le renouvellement des membres du collectif\* ; ET une Assemblée Générale Extraordinaire qui permettra de prendre connaissance et de valider les nouveaux statuts de l'association. Ce sera une journée conviviale et l'opportunité de faire connaissance !

**Le réseau existe POUR et GRÂCE à vous !  
Venez nombreuses et nombreux !!!**

\* **APPEL A CANDIDATURE** : Le collectif est composé d'amapien·ne·s et de paysan·ne·s ! Chaque année, l'AGO est l'occasion de l'intégrer pour participer aux réflexions, projets, prises de décisions de notre réseau. Faites acte de candidature par mail : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)

## **Les ateliers de Mars 2024**

**Ce mois, nous vous proposons des ateliers en visio :**

- **12 Mars de 20h à 21h30** : Je me réapproprie la charte des AMAP.
- **18 Mars de 12h à 14h** : Cycle d'échange paysans en partenariat avec le MIRAMAP et plusieurs réseaux : je calcule mes coûts pour définir le prix de mon panier.
- **22 Mars de 12h à 14h** : Trouver de nouveaux amapien·ne·s.
- **28 Mars de 12h30 à 13h30** : Papotons entre AMAP.

**[Inscrivez-vous aux ateliers](#)**

Tous nos ateliers sont également sur le site internet du réseau avec les liens d'inscriptions et les liens pour les visioconférences.

**[Site Internet les AMAP de Provence](#)**

## Le coin des bonnes pratiques !

### L'ALIMENTATION PESE SUR LA PLANETE



Notre alimentation représente  $\frac{1}{4}$  des émissions globales de carbone de la France. Ceci est en partie dû au fait que nous consommons beaucoup de produits « hors-saison ». À titre de comparaison :

- une tomate hors-saison génère 4 fois plus de  $\text{kgCO}_2\text{e}$  qu'une tomate produite à la bonne saison (entre juin et septembre) ;
- un kg de fraises consommé en hiver génère 40 % d'émissions de gaz à effet de serre de plus qu'un kg produit en saison (entre mai et juillet).

Le modèle AMAP permet de consommer toute l'année des produits locaux et de saison, limitant ainsi l'impact carbone de notre alimentation.

Et la saisonnalité existe pour tous les produits issus du vivant : les animaux que l'on consomme, le lait, le fromage, l'abondance des œufs, etc.

Source : ADEME - Agir pour la transition

## Du côté des AMAP

### Outils de communication pour votre AMAP, kakemono et banderole disponibles

Fin 2023, nous avons renouvelé nos supports de communication. Nous disposons d'un kakemono et d'une banderole que nous pouvons mettre à votre disposition en fonction de leur disponibilité.

Il est cependant possible d'avoir un support pour votre AMAP avec votre logo. La graphiste qui a conçu ces supports propose le tarif de 38,50€ par support et 55€ s'il y en a deux. Il suffira pour la suite de vous réorienter vers votre imprimeur local (en général il faut prévoir environ 80€ pour un kakemono et 40€ pour une banderole).

Certaines mairies acceptent de les financer, incluez les dans vos demandes de subventions !!

🔗 Pour plus d'informations : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)

Le visuel de la banderole est ci-dessous. Celui du kakemono est visible sur la photo de l'article sur la fête de l'agriculture paysanne.



## Prenons nos paniers en photo

Nous souhaiterions renouveler les photos de paniers d'AMAP que nous avons au sein du réseau. L'objectif ? Montrer la diversité des paniers de légumes, en toutes saisons, et de produits pouvant être livrés en AMAP.

Nous aimerions que le contenu du panier de légumes (et fruits s'il y en a), ainsi que des autres produits issus de vos contrats AMAP, soit étalé sur une table pour bien tout distinguer.

Si vous êtes d'accord pour partager vos photos, envoyez-les nous en bonne qualité par mail à l'adresse [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org).

Merci d'écrire dans le corps mail :

- que vous autorisez le réseau à les utiliser sur ses outils de communication et réseaux ;
- le nom de la ferme ;
- le prix du panier ou du produit ;
- le nom de l'AMAP.

Nous mentionnerons bien évidemment votre nom en tant qu'auteur·trice de la photo et celui de votre AMAP.

**Un immense MERCI pour votre participation !**



# Du côté des paysan·ne·s

## Cycle d'échanges entre paysan·ne·s le 18 mars : Construction du prix en AMAP



ATELIER | LUNDI 18 MARS | 12H-13H30

### Construction du prix en AMAP

Assurer une rémunération équitable du travail agricole

Fixer un prix juste pour les amapien·nes et rémunérateur pour la ferme :

- Méthodes de calcul du prix du panier
- Cultiver le dialogue autour du prix avec les amapien·nes

**Gratuit sur inscription. Ouvert aux porteur·ses de projets et paysan·nes.**

[Pour vous inscrire](#)

# Paysanne, Paysan en AMAP, en recherche d'AMAP



👉 **Thierry et Johanna de Champi & Compagnie** à Coudoux (13111) sont des producteur-trice-s de champignons, de pleurotes exactement ! Ils sont cultivés tout en douceur depuis bientôt deux ans et labellisés Agriculture Biologique (possible d'avoir des pleurotes frais, séchés et même en poudre). Thierry et Johanna sont des passionné-e-s et souhaitent avoir plus de partenariats avec les AMAP autour de chez eux.

🚗 Déplacement possible jusqu'à 30 kilomètres autour de Coudoux.

👤 Une visite d'accueil a eu lieu par un de nos paysans-conseil ce mardi 13 Février dernier.

👉 Vous pouvez contacter Thierry au 06 52 20 46 80 ou par mail : [chamicompagnie@gmail.com](mailto:chamicompagnie@gmail.com)

👉 Si vous souhaitez avoir des informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter Mauranne : [animateur13@lesamapdeprovence.org](mailto:animateur13@lesamapdeprovence.org) ou par téléphone : 06 50 39 32 85



👉 **Sarah Morch** produit des plants en ceinture verte d'Avignon.

"Formée en agriculture depuis 2003, j'ai eu diverses expériences agricoles avant de me lancer.

Les plants potagers, aromatiques et médicinaux que je propose sont des variétés anciennes issues des semences de l'association Kokopelli (AB).

J'utilise pour cultiver le calendrier lunaire, du terreau et des graines AB, arrosage qui favorise le système racinaire... de ce fait il y a le choix entre une trentaine de variétés de plants comme par exemple : tomate Noire de Crimée, basilic Vert de Gênes, coriandre, tomate cerise Délice du jardinier, rose trémière, artemisia annua, bleuet des champs, etc. "

🚚 Déplacement possible environ 1h de route autour d'Avignon.

👉 Vous pouvez contacter Sarah au 06 75 67 84 33 ou [smorch34@gmail.com](mailto:smorch34@gmail.com)

## A vos agendas

**12 Mars de 20h à 21h30** : Se réapproprier la charte des AMAP.

Inscription : <https://framaforms.org/cycle-ateliers-formations-2024-1703101477>

**18 Mars de 12h à 14h** : Cycle d'échanges paysans en partenariat avec le MIRAMAP et plusieurs réseaux : je calcule mes coûts pour définir le prix de mon panier.

Inscription : <https://framaforms.org/ateliers-paysanne-en-amap-2024-1706182777>

**18 Mars à 18h30**: réunion d'information à la Grange des Roues à Sorgues (84) en vue d'une éventuelle création d'AMAP.

**22 Mars de 12h à 14h** : Trouver de nouveaux amapien·ne·s.

Inscription : <https://framaforms.org/cycle-ateliers-formations-2024-1703101477>

**28 Mars de 12h30 à 13h30** : Papotons entre AMAP.

Pour participer, connectez-vous via ce lien :

<https://us06web.zoom.us/j/86246006969?pwd=KjhqMMJvfBJ37phbL9lCwlyvcWCzqB.1>

1

ID de réunion : 862 4600 6969 - Code secret : 955575

**29 et 30 Mars** : Fête de l'environnement du Grand Avignon - Faites Echo !

Plus d'infos : <https://www.grandavignon.fr/fr/faites-echo>

**!!! SAVE THE DATE !!!**

**Samedi 6 Avril** : Assemblées Générales du Réseau à Auriol (13). Bientôt le programme complet de la journée !

## La recette du mois



### Houmous de haricots rouges et betterave

Pour 6 personnes

- 250 g de haricots rouges cuits
- 1 betterave rouge cuite
- jus d'1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 cuillère à café rase de cumin
- 1 gousses d'ail ou 1 cuillère à café d'ail en poudre (plus digeste)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

#### Préparation (10min) :

- Éplucher la betterave rouge et la couper en cubes.
- Égoutter les haricots rouges et les verser dans le bol d'un robot avec les cubes de betterave, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail épluché, le tahini, le cumin, du sel et du poivre.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- Ajouter quelques cuillères d'eau froide si vous trouvez que la préparation est trop ferme.
- Verser le houmous dans un plat creux. Ajouter un filet d'huile d'olive et déguster.

#### ASTUCE :

*Si vous utilisez des haricots secs, faites-les tremper la nuit précédant la réalisation de la recette. Vous pouvez les faire cuire à feu doux dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 90 minutes à partir de l'ébullition. Si vous êtes plus pressé, optez pour des haricots en conserve ou en bocal.*

**Au plaisir de vous retrouver autour d'un panier ou pour les prochaines brèves !**



**Les AMAP de Provence**  
**La Maison des Paysans**  
**2 Av. Lt-Colonel Reynaud**  
**13660 Orgon**  
**[contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)**

