



Les brèves

du réseau les 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/>

Du côté du réseau

Retour sur l'AGE et AGO



Le samedi 6 Avril, l'équipe du réseau était réunie à Auriol dans les Bouches du Rhône. Plus d'une vingtaine de personnes se sont jointes aux administrateur·trice·s et les salariées pour travailler sur les statuts du réseau, les nouvelles cotisations, mais aussi participer aux bilans de l'année 2023.

C'est avec joie que nous accueillons cette année deux nouveaux administrateurs qui vont rejoindre notre collectif : Jean-Charles BUREAU (Apiculteur à Auriol - 13I) et Jean-François BAUDIN (Amapien à l'AMAP du Guillestros - 05).

Une nouvelle année commence et nous avons hâte de poursuivre nos actions auprès des AMAP et paysan·ne·s de la région.

Les ateliers de Mai-Juin-Juillet 2024



Ce mois, nous vous proposons des ateliers en visio :

- **Le mardi 21 Mai de 18h30-19h30** : AMAP en Fête, comment organiser son évènement? (Inscription: <https://framaforms.org/formation-comment-faire-amap-en-fetes-2024-1712675480>).
- **Le lundi 27 Mai de 12h30 à 13h30** : Papotons entre AMAP sur le thème: "Comment intégrer de nouveaux paysan·ne·s dans mon AMAP?". Lien de la visio: <https://us06web.zoom.us/j/86246006969>
- **Le Samedi 1er Juin de 9h30 à 13h**, atelier en présentiel à Mouans-Sartoux sur la transformation de la marque AMAP. (Inscription: <https://framaforms.org/1er-juin-2024-transformation-de-la-marque-amap-1702648427>)
- **Le lundi 10 Juin de 12h à 14h** : Cycle d'échange paysans en partenariat avec le MIRAMAP et plusieurs réseaux : Communiquer avec mon AMAP (Inscriptions: <https://framaforms.org/ateliers-paysanne-en-amap-2024-1706182777>).
- **Le lundi 17 Juin de 20h à 21h30** : J'augmente le nombre d'amapien·ne·s, je donne de l'élan à mon AMAP!
- **Le jeudi 11 Juillet de 12h30 à 13h30** : J'administre mon AMAP, on s'organise!
- **Le lundi 22 Juillet de 20h à 21h30** : Comment être solidaire avec mes paysan·ne·s?

Inscrivez-vous aux ateliers

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

Site Internet les AMAP
de Provence

Le 27 et 28 Avril - De ferme en ferme, on bon moyen de faire le tour de nos

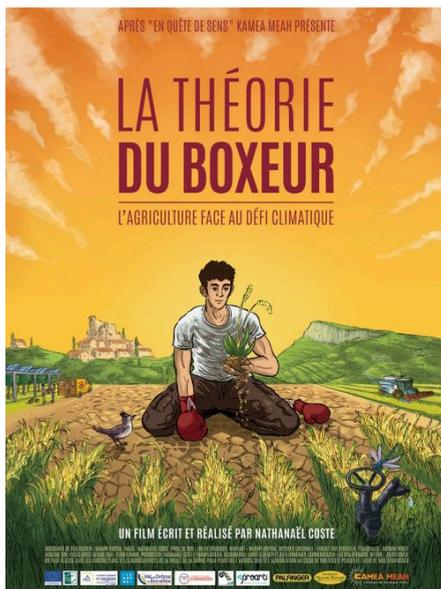
paysan·ne·s

"De ferme en ferme" c'est l'évènement à ne pas rater tous les mois d'Avril. Cette nouvelle édition vous permettra encore de faire le tour de nos paysan·ne·s qui livrent en AMAP et vous donnera la possibilité d'en rencontrer d'autres. Le programme complet et la liste des fermes participantes sont accessibles via le lien ci-dessous.

[Lien vers le site "de ferme en ferme"](#)



Film à voir: "La Théorie du Boxeur"



Nathanaël Coste (réalisateur de ce documentaire) a parcouru les fermes drômoises pour comprendre comment notre agriculture peut s'adapter au dérèglement climatique.

Film à soutenir absolument!!!

👉 Projection à Utopia Manutention (Avignon) le 23 Avril à 20h30

[Pour avoir toutes les dates de projection, c'est ici](#)

Le coin des bonnes pratiques !

UTILISEZ UN CABAS (LE PLASTIQUE, CE N'EST PAS CHIC !)

Chaque année en France, 5 millions de tonnes d'emballages ménagers sont mis sur le marché. Faisons attention ensemble ! Vous pouvez par exemple ramener et réutiliser vos emballages rechargeables à chaque fois que vous vous rendez en magasin.



PRIVILÉGIEZ LES EMBALLAGES DURABLES

Deuxième poumon de la Terre, la forêt est essentielle à notre bien-être mais également à l'équilibre de nos écosystèmes. Pourtant en moyenne 13 millions d'hectares de forêts disparaîtraient chaque année. Vous pouvez agir en tant que consommateur en privilégiant des emballages issus de forêts gérées durablement. Grâce au label Forest Stewardship Council (FSC) vous serez ainsi assuré de disposer d'un emballage durable.

Vous pouvez également favoriser les emballages en tissus, lavables et réutilisables.

Source : Fondation GoodPlanet

Du côté des AMAP

Une nouvelle AMAP en cours de création à Sorgues dans le Vaucluse



A la suite de deux réunions d'informations, un petit groupe de citoyen-ne-s s'est mobilisé le Jeudi 11 Avril pour définir les contours plus précis de la futur AMAP, une belle mobilisation s'est mise en place. Les premiers paniers seront livrés par Brice dès le 19 avril directement à la Grange des Roues.

Nous souhaitons une longue vie à cette nouvelle AMAP et à toutes les AMAP de la région qui œuvrent pour sauvegarder l'Agriculture Paysanne.

Une AMAP en entreprise en cours de création chez Expleo Group dans le 06

Dans le cadre du projet "Alimentation durable en entreprise", rebaptisé "Rebon", porté par le Club des Entrepreneurs du Pays de Grasse, la

(expleo)

Maison de l'Education à l'Alimentation Durable de Mouans-Sartoux, L'Association de Formation et de Promotion pour Jeunes et adultes en Recherche d'insertion et Les AMAP de Provence ; et soutenu par un financement FEADER ; nous

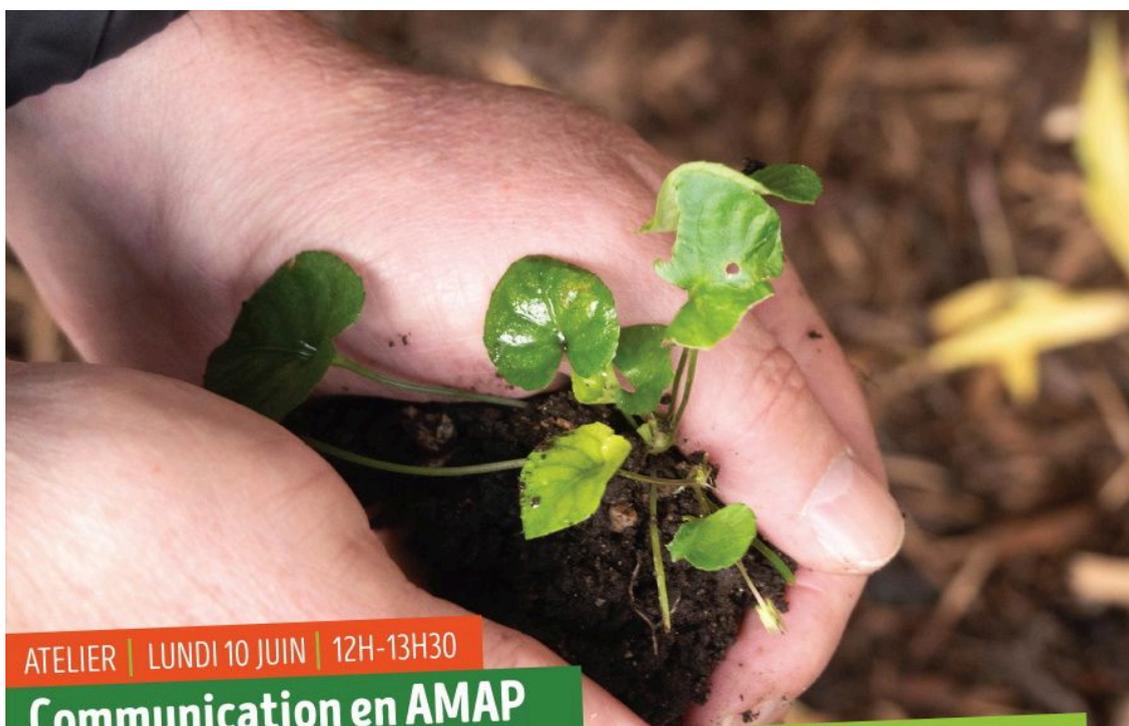


accompagnons un groupe de salarié-e-s de l'entreprise Expleo Group dans la création d'une AMAP et la mise en place d'un premier partenariat avec Les Petites Fermes d'Azur.

L'AMAP de Woody, est en cours de création et la première livraison souhaitée le lundi 29 avril sur le site des Petites Fermes d'Azur. Bravo aux salarié-e-s moteurs et motrices et à la direction de l'entreprise qui soutient l'initiative !

Du côté des paysan·ne·s

Cycle d'échanges entre paysan·ne·s le Lundi 10 Juin : La communication en AMAP



ATELIER | LUNDI 10 JUIN | 12H-13H30

Communication en AMAP

Favoriser la participation et l'appropriation des enjeux agricoles et alimentaires

- Mieux communiquer avec ses amapien·nes pour nourrir dialogue et co-responsabilité :
- Mettre en place de bonnes bases pour créer des liens de transparence et de confiance
 - Ingrédients pour sensibiliser et pour favoriser la participation

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

Pour vous inscrire

Paysanne, Paysan en AMAP, en recherche d'AMAP



👉 **Caroline et Quentin de Butinarello Apiculteurs à PUYRICARD (13)**, sont tous les deux passionnés par leur travail avec les abeilles. Ils pourraient vous en parler pendant des heures. Leur souci, c'est le bien être et la santé des colonies, mais c'est aussi trouver des lieux propices à l'installation de ruches. Ils proposent une grande gamme de miels ainsi que des produits plus rares comme la gelée royale (spécialité de Caroline). Ils sont prêts pour livrer des AMAP!!

🚚 Déplacement possible jusqu'à une heure autour d'Aix en Provence

🌱 Une visite d'accueil a été effectuées par un de nos paysans-conseil le 25 mars.

👉 Vous pouvez contacter Caroline ou Quentin au 0652249749

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

A vos agendas

23 Avril : Film "La théorie du Boxeur" diffusion à 20h30 au cinéma Utopia - Avignon

27 et 28 Avril : De Ferme en Ferme sur toute la région
<https://www.defermeenferme.com/>

21 Mai de 18h30-19h30 : Formation AMAP en Fête, comment organiser son évènement?
<https://framaforms.org/formation-comment-faire-amap-en-fetes-2024-1712675480>

27 Mai de 12h30 à 13h30 : Papotons entre AMAP.
<https://framaforms.org/cycle-ateliers-formations-2024-1703101477>

15 Juin 2024 à la ferme du Roy d'Espagne : Fête des Paniers Marseillais.

La recette du mois



MUFFINS AUX BLETTES

Pour environ 12 muffins

- 1 bouquet de Blettes
- des brins de ciboulette et roquette
- 200g de farine T80
- 100g de fromage rapé
- 2 faisselles de Chèvre
- 1 yaourt
- 1 c à café de bicarbonate
- 2 oeufs
- 50ml d'huile d'olive
- Muscade, sel, poivre.

Préparation (10min) :

- Préchauffer votre four à 180°C
- Séparer le blanc et le vert des blettes. Couper les blancs et mettre à blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante. Bien égoutter puis faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et enfin rajouter le vert des blettes.
- Une fois les blettes cuites, laisser refroidir et mélanger le tout avec les œufs, la farine, les fromages, yaourt, faisselle, bicarbonate, sel, poivre et muscade.
- Verser la pâte dans les moules à muffins et enfourner 40 minutes.
- A déguster avec une salade verte, roquette... de votre panier bien sûr.

Bon appétit!!

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

