



# Les brèves

du réseau les AMAP de Provence  
**Novembre 2024**

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/>

**POUR AGIR, NOUS AVONS BESOIN DE VOS ADHÉSIONS !**

[Infos pour adhérer](#)

[Adhésion paysan·ne](#)

[Bulletin AMAP](#)

[Explications cotisations 2025](#)

---

## Du côté du réseau

---



Pour vous inscrire  
c'est ici



Inscription ici !

## Dégustations avec Bio de PACA

Dans le cadre d'un partenariat avec Bio de PACA, nous avons pu réaliser des dégustations de fruits méconnus sur deux AMAP du Vaucluse. Nous avons des grenades de la variété Acco et des jujubes cultivés dans des vergers du nord des Bouches du Rhône en Bio. L'objectif étant de sensibiliser les amapien·nes à des productions moins gourmandes en eau. En Novembre nous essaierons de nouveaux fruits, comme les kakis ou les feijoas.

## Jeudi 28 Novembre de 8h30 à 13h : Voyage d'étude à Mallemort (13) pour nos paysan·nes en AMAP ou porteur·ses de projets: Nous planifions nos cultures et nous découvrons des fermes qui innovent face aux changements climatiques

Vous êtes déjà en partenariat AMAP ou vous souhaitez en démarrer un prochainement, venez partager avec nos paysans-conseils sur la planification de vos cultures. Nous profiterons de l'occasion pour faire une visite à la ferme d'Eric Barrière à la découverte de pratiques innovantes face aux changements climatiques, avec une cave enterrée sous une serre.

## Samedi 23 Novembre de 11h à 14h à Valderoure (06) : Visite de ferme en famille

Comme chaque année, la Communauté d'Agglomération du Pays de Grasse propose à différents acteurs du territoire une participation au mois de l'ESS.

Pour la deuxième année consécutive, Les AMAP de Provence participent en co-organisant la visite d'une ferme qui a développé des partenariats en AMAP : celle de Stéphane Maillard, éleveur de vaches Salers, cultivateur et brasseur.

La matinée se conclura par d'un déjeuner partagé : apportez votre spécialité culinaire du moment à faire découvrir aux autres participants !



Toutes les recettes de 2024

## Encore une belle année remplie de recettes pour la semaine du goût

Cette année encore vous nous avez régalié de 7 belles recettes pour la semaine du goût 2024 :

- La recette des bouchées de courgettes à la brousse menthe et citron.
- La recette du chutney doux aux tomates vertes.
- La recette de la soupe aux blettes complètes
- La recette de la cocotte de légumes à la citronnelle.
- La recette du gâteau aux pommes, miel, brisures d'amandes.
- La recette du gâteau potimarron chocolat vanille.
- La recette du hachis parmentier de patate douce et pintade.

Vous trouverez tous les détails des recettes sur le lien ci-contre :

## Les Ateliers en visio de Novembre - Décembre



**Mardi 26 Novembre de 12h30 à 13h30 :** On communique dans notre AMAP, on prend en main les réseaux sociaux.

Inscription



**Lundi 2 Décembre de 20h à 21h30 :** Vous souhaitez connaître les règles de la compta en association, savoir "comment faire" ? Cet atelier est fait pour vous!

Inscription



**En Décembre (date à définir) de 12h30 à 13h30 :** Les référent-es sont indispensables à la vie de l'AMAP. Il est important de prendre le temps de les former au démarrage de leurs fonctions.

Inscription

## Atelier en présentiel le Samedi 14 Décembre - 9h30-12h30 (Lieu à préciser proche de Gardanne)



## Je donne de l'élan à mon AMAP, j'accueille les nouveaux·elles amapien·nes.

Ce n'est pas toujours évident d'accompagner les nouveaux-elles adhérent-es dans leurs premiers pas au sein de l'AMAP :

Pour vous inscrire  
c'est ici

Comment bien les intégrer au groupe d'amapien-nes ?  
Comment s'assurer qu'ils n'ont pas de mauvaises surprises, qu'ils n'accumulent pas des frustrations ou des incompréhensions ? Comment faire en sorte qu'ils s'approprient bien la Charte des AMAP et ce qu'elle implique pour eux, pour les paysan-nes, pour leur partenariat ?

Cet atelier aura lieu aux alentours de Gardanne (le lieu précis reste à définir) de 9h30 à 12h30 avec la possibilité de partager le repas ensemble, le SAMEDI 14 DECEMBRE.

---

## INFO - Le cadre juridique des AMAP "AMAP" : un bien commun d'intérêt général



Depuis mai 2021, un chantier sur le cadre juridique des AMAP a été initié au sein du MIRAMAP (Mouvement Inter-Régional des AMAP) avec l'accompagnement d'un avocat dans le cadre d'un DLA (Dispositif Local d'Accompagnement).

Les résultats de ces travaux nous permettent de mettre en lumière en quoi nos actions sont fondamentalement **non lucratives et d'intérêt général**, c'est-à-dire qu'elles portent une dimension environnementale et sociale, et qu'elles visent une émancipation de l'agriculture et de l'alimentation d'une forme d'économie marquée par la concurrence et la recherche de profit maximum. Cette mise en lumière donne d'autant plus de légitimité et de moyens aux AMAP pour **agir en faveur d'une transformation sociale et écologique de l'agriculture et de l'alimentation du local à l'international**.

Pour avoir toutes les informations sur ce chantier et réaliser une auto introspection de votre AMAP, vous pouvez aller sur le lien ci-dessous :

Tout l'article est disponible  
ici

---

## Du côté des AMAP

---

### Notre AMAP est visible ! Lors de la tenue de stand ou au moment des livraisons

De nombreux outils de communications sont disponibles, kakémonos, bandeaux déroulants, banderoles, drapeaux..... certaines AMAP ont mis en place des chapeaux ou des tabliers floqués.

A l'AMAP de Caromb à chaque livraison un administrateur·trice est présent·e et visible grâce à son tablier pour pouvoir répondre à toutes les questions des amapien-nes.

Au niveau du réseau nous avons travaillé sur de nouveaux supports que vous pouvez vous réapproprier, n'hésitez pas à nous demander : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)



## L'AMAP de Croque Vert fait son AG et réfléchit à la mise en place d'un outil de gestion d'AMAP

Le samedi 19 Octobre, tout-es les amapien·nes de Roquevaire étaient conviés à leur assemblée générale sur la ferme familiale des Laplane et aussi lieu de livraison de l'AMAP. Une occasion d'aborder en collectif tous les questionnements liés au fonctionnement et l'organisation de l'association, et de faire un atelier sur l'outil de gestion d'AMAP, Clic'AMAP.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet outil, n'hésitez pas à regarder sur <https://www.clicamap.org/>  
Vous pouvez aussi nous demander des informations à [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)



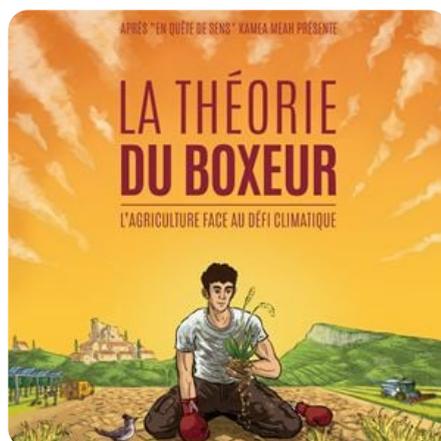
## Le Marché de l'Avent de l'AMAP de Caromb (84)

Le 29 novembre prochain à la salle des fêtes de Caromb de 18h à 20h, l'AMAP de Caromb organise un marché de l'Avent. Il y aura des paysan·nes, des artisan·nes, des ateliers pour les enfants, une petite restauration et une buvette avec vin chaud. Venez nombreuses et nombreux !!



## Projection-débat le Dimanche 24 Novembre : "la Théorie du Boxeur" de Nathanaël Coste à La Ciotat

L'AMAP de la Ciotat en partenariat avec le Festival Alimenterre a mis en place une projection-débat autour du film "la théorie du boxeur" animé par deux paysans Patrick Giannone (arboriculteur dans la Drôme) et Jérôme Laplane (paysan-conseil, maraîcher et glacier à Roquevaire).



**Si ce n'est pas encore fait, n'oubliez pas de signer la pétition pour œuvrer ensemble à la disparition de pratiques illégales, telles que l'utilisation de glyphosate dans nos canaux d'irrigation.**

Vous avez peut-être suivi avant l'été « l'affaire » du glyphosate dans les canaux d'irrigation des terres de La Crau. Il s'agit de pratiques établies et récurrentes visant à désherber les canaux et leurs abords avec des produits phytosanitaires interdits près des cours d'eau. Un collectif se mobilise, nous comptons sur vous pour les soutenir.

👉 Plus d'informations sur le lien ci-dessous:

**Pour signer la pétition c'est ici**

## Du côté des paysan·nes



**Lire le  
portrait ici**

### Portrait d'un paysan en AMAP, Antoine Esteban

Nous relançons cette année, les portraits paysans ! Quoi de mieux pour nous faire part de leurs métiers et d'en savoir un peu plus sur eux. C'est Antoine (encore un grand merci !!), maraîcher auprès de 4 AMAP du Vaucluse depuis plus de 15 ans, qui s'est prêté au jeu....

Si vous aussi vous souhaitez réaliser des portraits de vos paysan·nes, demandez nous la trame : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)



### On cherche des fermes pour faire une étude sur l'irrigation (a maximum 1 heure de route d'Orange)

Dans le cadre d'un partenariat avec Bio de PACA, nous cherchons deux fermes maraîchères et une ferme arboricole pour mesurer les besoins en eau. Agroressources basé à Orange (84) s'occupera d'installer le matériel et de faire les mesures, c'est pourquoi la ferme ne doit pas être situé à plus d'une heure de route. Nous souhaitons commencer dès janvier 2025.

Si ça vous intéresse merci de contacter Mauranne: [animateur13@lesamapdeprovence.org](mailto:animateur13@lesamapdeprovence.org) ou 06 50 39



## Appel à dons

**TOUS EN CAMPAGNE  
POUR UNE AGRICULTURE PAYSANNE !**

Pour soutenir une agriculture durable, vivante et solidaire, qui prend soin de son environnement, de ses animaux, des hommes et femmes qui la font :

**Faites un don aux Confédérations paysannes de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur**

 **LA CAGNOTTE C'EST ICI**



## Donnez aux confédérations paysannes de la région PACA

La confédération paysanne de notre région lance un appel à la solidarité, nous comptons sur vous !

**Lien vers la collecte**

**Questionnaire en ligne**

## Maraichers de PACA : faites remonter vos difficultés et votre situation

**Questionnaire anonyme, qui ne devrait pas prendre plus de 3 minutes.**

Les réponses seront traitées par le **Groupe Maraîchage de la Confédération paysanne de PACA**, afin de faire éventuellement remonter des problématiques autour du revenu, du RSA, de la main d'œuvre et de la commercialisation.

Ces données nous permettront d'affiner notre perception de la filière régionale fruits et légumes et d'appuyer des revendications pour faire avancer la politique agricole et sociale sur ces sujets auprès des préfets, départements et région.

# Inspirations, réflexions et partages



## On aide Poiscaille et on sauve la petite pêche côtière!

La poissonnerie la plus durable de France, pourrait bien disparaître d'ici la fin de l'année. Mais nous avons le pouvoir de la sauver ! Toutes les informations sont ci-dessous :

**Lien vers le kit de sauvetage**

**A vos agendas**

**Lundi 18 Novembre à Mallaucène (84)** : bilan de fin de saison maraîchage organisé par Agribio13 et 84.

**Mardi 19 Novembre au Village à Cavaillon (84)** : bilan de fin de saison maraîchage organisé par Agribio13 et 84.

**Jeudi 21 Novembre autour d'Aix en Provence (13)** : bilan de fin de saison maraîchage organisé par Agribio13 et 84.

**Samedi 23 Novembre à Valderoure (06)** : Visite de ferme en famille : les AMAP un modèle de circuit court, chez Stéphane Maillard. Dans le cadre du mois de l'ESS.

**Lundi 25 et Mardi 26 Novembre** : Formation, démarrer et pratiques la Biodynamie pour plus de résilience face aux changements climatiques à Pelleautier (05000), plus d'informations contactez Thérèse: 06 33 28 97 78.

**Jeudi 28 Novembre 9h à 12h30** : Atelier on planifie nos cultures en AMAP et on découvre des fermes qui innovent face au changement climatique (voir encart plus haut).

**Vendredi 29 Novembre de 18h à 20h à Caromb (84)** : Le marché de l'Avent de l'AMAP de Caromb.

## La recette du mois

### La betterave dans tous ses états de Léa (AMAP L'Entraigues Paysanne-84)

*Avec les splendides betteraves de Vincent (maraîcher à Pernes les Fontaines - 84):*

D'ordinaire, on coupe les fanes (en fait des blettes, d'où leur nom, bette-rave), et on les jette, ou on les donne aux poules, lapins et autres herbivores. Et puis on fait cuire les raves dans l'eau (c'est long, d'ailleurs elles sont plus savoureuses cuites au four, emballées dans du papier cuisson)

Je vous propose de ne rien jeter, de cuire ce qu'on jette et de garder cru ce qu'on cuit !  
Allez, on commence avec illustrations à l'appui :



Couper la rave à ras des fanes, couper le trognon et débiter tout le bouquet en petits morceaux.



Faites chauffer de l'huile (olive, coco, pépins de raisin...) dans une poêle ou un faitout, jetez-y-en premier les côtes, puis le vert. Couvrez et laissez cuire, le temps que la verdure « tombe ».



Hachez un bouquet de persil (ou de coriandre) et deux gousses d'ail que vous jetez sur les légumes, remuez. Remettez le couvercle et laissez cuire à feu doux (les légumes vont donner un joli jus rouge).



Pendant que ça mitonne, épluchez la rave, détaillez-la en fines tranches (au couteau, ou mieux, à la mandoline (attention les doigts !). Dégustez, trempées dans un mélange de sésame grillé à sec dans une poêle avec du gros sel et aspergé de gouttelettes d'eau (en remuant le mélange, le sel collera aux grains)

Très sympa pour l'apéro !



Voilà, les légumes sont cuits, éteignez le feu et égrenez de la féta sur le dessus, elle fondra légèrement.

Accompagnez de riz (il devient tout rose, c'est très joli !)

J'ai fait tout ça hier, en rentrant de l'AMAP (une demi-heure de cuisine), Gilles en a emporté aujourd'hui avec une tranche de découvert de porc grillée et moi j'en ai mangé avec une darne de cabillaud assaisonné avec huile d'olive et coriandre fraîche. Nous les avons finies froides ce soir avec huitres, bulots et oursins.

Bon Amappétit !

Léa.

**Si vous souhaitez agrémenter cette rubrique, vous pouvez nous envoyer vos recettes (avec une photo ça serait super) directement sur : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)**

**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)

