



---

# Les brèves

du réseau les AMAP de Provence

---

## Bonne rentrée !

**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

---



### En cours : un nouveau site internet pour le réseau !

Nous l'attendons depuis un moment, il arrive d'ici la fin de l'année : un nouveau site internet pour le réseau, les AMAP, les Paysan·nes de la région et le grand public.

C'est pourquoi nous aurons besoin de vous dans les prochains mois pour nous faire remonter : des photos, des recettes, etc.

Pour nous envoyer les informations : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)

### Les montants des cotisations au réseau changent en 2025

Lors de la dernière AG, qui s'est déroulée le 6 avril 2024, il a été approuvé la modification des montants des cotisations (après une dizaine d'années sans modification).

L'objectif est de continuer de proposer aux AMAP, amapien·nes et paysan·nes des accompagnements de qualité, dans un contexte où les subventions se réduisent et où il nous est demandé une part d'autofinancement plus conséquente. Nous avons également souhaité simplifier les cotisations paysannes en supprimant le pourcentage lié au chiffre d'affaire en AMAP.

Les nouvelles cotisations 2025 sont les suivantes :

## Cotisation annuelle pour les AMAP : vers plus de solidarité envers le réseau !

### Actuellement

- o Cotisation annuelle : 10 €

### A partir de 2025 : 3 montants

- o Forfaitaire minimale : 30 €
- o Solidaire : 50 €
- o Soutien : 80 € et plus

## Cotisation annuelle pour les amapien·nes : un petit plus !

### Actuellement

- o Cotisation annuelle : 11 €

### A partir de 2025 :

- o Cotisation annuelle : 13 €

## Cotisation annuelle pour les paysan·nes : vers une simplification du calcul !

### Actuellement

- o Cotisation annuelle : 10 € + 0,5% du C.A. réalisé en AMAP sur l'année N-1

### A partir de 2025 :

- o Première année en AMAP, à la retraite, ferme en difficulté : 30 €.
- o Dès la deuxième année en AMAP, au choix : 50 €, 100 €, 200 €, 300 €, et plus.



## Les ateliers de Septembre à Décembre

### EN SEPTEMBRE

- **Jeudi 19 septembre de 12h30 à 13h30** : Papotons entre AMAP

**!! Nous n'avons pas encore défini le thème ! Partagez-nous vos bonnes pratiques et/ou questionnements !!**

Lien de connexion : <https://us06web.zoom.us/j/86246006969>

ID de réunion : 862 4600 6969

Vous pouvez également nous rejoindre par téléphone en composant le 01 70 37 97 29 et en renseignant l'ID de réunion.

- **Mardi 24 Septembre de 20h à 21h30** : Je cultive l'esprit AMAP dans tous mes partenariats avec des fermes paysannes. Jusqu'où pousser la diversification des partenariats ? Quel critères éthiques pour choisir les fermes ?  
Inscription gratuite : <https://framaforms.org/cycle-ateliers-formations-2024-s2-1722345895>

**Tous les ateliers disponibles ici**

## Exemple de pratiques en AMAP !

### Le contrat à tarif différencié à l'AMAP les Petits Bouts du Monde à Cavillon (84).



Le maraîcher a connu une année 2023 marquée par les aléas climatiques, mais aussi par la hausse des tarifs (électricité, plants...). Pour l'aider, le prix du panier doit passer de 18€ à 19€. Cependant, une partie des amapien·nes n'étaient pas en capacité de supporter cette augmentation. Afin de ne pas perdre ses amapien·nes et aider le paysan à conserver les paniers, l'AMAP a mis en place des contrats à tarifs différenciés (après un sondage). Ainsi, une partie des amapien·nes compensent pour les amapien·nes les plus en

difficultés. Plusieurs prix ont été proposés, allant jusqu'à 25€ par panier (même composition du panier quel que soit le prix choisi). Avec 6 mois de reculs cette action a été bénéfique pour le maraîcher et tous les contrats ont été renouvelés.

Faire attention :

- Bien communiquer pour avoir l'adhésion de tous les amapien·nes à ce système (réunions préalables, mails, amap'éros..).
- Bien calculer les paliers et faire un sondage auprès des amapien·nes en amont pour savoir qui prendra quel tarif, afin que le paysan ne se retrouve pas finalement en difficulté.
- Penser à anonymiser les contrats sur la feuille d'émargement de la livraison.

## Du côté des AMAP

### Comment aider nos paysan·nes ?

Utiliser le terme AMAP signifie que nos associations sont liées par un cadre éthique et juridique mettant en avant le fait que les AMAP mènent une activité d'intérêt général fondé sur la solidarité et non l'échange marchand. Comment aider nos paysan·nes et respecter ce cadre ?

Nous vous proposons de lire ou relire les retours de l'atelier, J'organise la solidarité envers mes paysan·nes !

**Fiche outil**  
J'organise la solidarité  
envers mes paysan·nes

**Livret**  
Faire vivre les solidarités  
en AMAP

### Rendre visible votre AMAP pendant les prochains forums des associations ou autres stands, c'est important !

La tenue d'un stand est un moment qui permet de mobiliser de nouveaux amapien·nes mais aussi de sensibiliser autour des enjeux de l'agriculture paysanne, c'est pourquoi le réseau vous propose de nombreux supports pour vous rendre visibles : banderoles, kakemonos, flyers...

Contactez-nous par mail : [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)



### Quelques supports téléchargeables

### Le 16 Septembre, on se lance dans AMAP en Fêtes !

AMAP en Fêtes, c'est une multitude d'événements locaux organisés par des groupes de citoyen·nes et des paysan·nes en AMAP partout en France ! Ces événements permettront à tou·tes de découvrir ce qu'est une AMAP, et d'aborder de nombreux sujets en lien avec l'alimentation durable et l'agriculture paysanne.

Un événement à votre image, petit ou grand l'important c'est d'être ensemble !



## Guide et outils pour organiser votre événement

### Le festival ALIMENTERRE

Depuis plusieurs années, le Festival ALIMENTERRE est devenu un événement international sur l'alimentation durable et solidaire incontournable organisé du 15 octobre au 30 novembre. Si vous souhaitez organiser un événement ou participer, vous trouverez toutes les informations ci-dessous :

#### Le Festival ALIMENTERRE



### Préparons nos recettes pour la semaine du goût du 14 au 20 octobre

Depuis 3 ans, le réseau se lance dans un challenge spécial recettes d'AMAP pour la semaine du goût. Cette année nous avons une nouvelle fois besoin de vos talents et de vos idées de recettes issues de vos paniers. Objectif : alimenter notre nouveau site internet.

Pour participer, il suffit de nous envoyer la **photo de votre panier**, le **descriptif d'une recette** avec la **photo finale** à [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org).

CHALLENGE  
SPECIAL  
SEMAINE DU  
GOÛT DU  
14 AU 20  
OCTOBRE  
2024

1 JOUR  
1 AMAP  
1 PANIER  
1 RECETTE



### L'AMAP de la Crau se mobilise: "Zéro Phyto dans nos canaux !"

Depuis le 24 juillet 2024, un nouveau collectif "zéro phyto dans nos canaux" a été créé, incluant des paysan·nes et plusieurs amapien·nes.

**Objectif :** permettre aux agriculteur·trices de Salon de Provence et ses alentours de ne pas désherber les canaux d'irrigation avec des produits phytosanitaires et en particulier le glyphosate. Pour la santé des paysan·nes et des citoyen·nes, SIGNEZ la pétition ci-joint !

Signez la  
pétition  
ICI

## Du côté des paysan·nes

### Hommage à Franck Foussereau

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris le décès de Franck Foussereau, éleveur fromager, producteur de Comté dans le Haut-Jura. Malgré l'éloignement, plusieurs AMAP ont eu la chance de rencontrer Franck, son épouse Béatrice et leur fils Lilian qui, très attachés à notre région, ont livré leur extraordinaire fromage à de nombreuses familles amapiennes.

Franck était un garçon passionné par son métier, qui s'est battu pour développer une filière BIO, qui avait à coeur de rencontrer les amapien-nes, qui était porté par les valeurs de partage et de solidarité qui sont les nôtres.



La vie l'a malheureusement tellement abimé qu'elle lui est devenue insupportable. Nous le garderons dans nos pensées ainsi que sa magnifique famille.

## Paysan·nes recherchent AMAP

**Malvina et Clément du GAEC Aude Malbec situé à Bonnioux (84),** recherchent des AMAP pour leurs huiles essentielles de Lavandin Grosso (label AB). La ferme familiale existe depuis 2014, ils cultivent des céréales, lavandin et environ 200 ruches 🐝.

Si vous souhaitez faire des contrats :

👉 Pour les contacter : [malvina.malbec@gmail.com](mailto:malvina.malbec@gmail.com)

👉 Plus d'informations ou aide pour la mise en place de contrats: [animateur13@lesamapdeprovence.org](mailto:animateur13@lesamapdeprovence.org)



## The shift project : la grande consultation des agriculteurs

Le think tank The Shift Project et l'association de bénévoles The Shifters ont lancé en juin 2024 « **La Grande Consultation des Agriculteurs** », une **courte enquête en ligne** destinée à recueillir des milliers de retours du terrain pour enrichir les travaux en cours sur l'avenir de l'agriculture.

Lien vers la consultation



## A vos agendas

**Samedi 7 Septembre** : CA du réseau.

**Samedi 7 Septembre** : Nice fête l'agriculture urbaine sur la Promenade du Paillon / Bourgada à NICE (06)

**Du Vendredi 13 Septembre au 15 septembre** : Festival "jusqu'au vallon" organisé par Cultures Vivaces à Forcalquier.

**Dimanche 15 Septembre** : Foire "Bio et Local c'est l'idéal" au Campus Vert d'Azur à ANTIBES (06)

**Dimanche 15 Septembre** : Fête des Potagers de la Vésubie de 10h à 17h, à la Ferme de bio de Pélasque Supérieur, à Lantosque (06)

**Du 16 Septembre au 16 octobre** : AMAP en Fêtes (voir plus haut).

**Mercredi 18 Septembre de 16h30 à 19h30 à Marseille (13)** : Bio de PACA organise un RDV #BioRéflexe (<https://www.bio-provence.org/Lancement-de-la-Campagne-regionale-BioReflexe-2024?actus=1>).

**Jeudi 19 Septembre de 12h30 à 13h30 en visio** : Papotons entre AMAP (lien plus haut).

**Mardi 24 Septembre de 20h à 21h30** : Atelier en Visio : Je cultive l'esprit AMAP dans tous mes partenariats avec des fermes paysannes (inscription : <https://framaforms.org/cycle-ateliers-formations-2024-s2-1722345895>)

**Dimanche 29 Septembre** : Festival InterVallée, Tissons la résilience de nos Vallées, Tiers Lieu Ferme de Bertrik Haut Bertrik à PUGET-ROSTANG (06)

**Lundi 30 Septembre de 18h00 à 20h30** : Les AMAP Vauclusiennes se retrouvent autour d'une fresque de l'alimentation, partenariat avec le PAT du Ventoux. Plus d'informations : [animateur13@lesamapdeprovence.org](mailto:animateur13@lesamapdeprovence.org)

## La recette du mois



### Piperade

*Pour 4 personnes*

- 3 gros oignons
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de tomates
- 1kg de poivrons
- 3 gousses d'ail
- Herbes au chaix, sel, poivre.

Préparation :

- Faire revenir les oignons coupés en rondelles avec l'huile d'olive dans un wok ou une large sauteuse.
- Couper les tomates et poivrons en gros morceaux.
- Lorsque les oignons sont bien dorés ajouter les tomates et poivrons.
- Ajouter le 3 gousses d'ail émincées, des herbes de votre choix, du sel et du poivre.
- Cuire à feu vif environ 15 min en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et que le jus ait complètement réduit.

La piperade s'accompagne de riz, sarrazin, quinoa, orge. Elle peut également entrer dans la composition d'un crumble salé, d'un chausson garni, ou bien d'une fougasse.

A votre créativité, et surtout bon appétit !!

**Si vous souhaitez agrémentez 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)

