



Les brèves

du réseau les AMAP de Provence
Janvier 2025

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/>

BONNE ANNEE 2025 !!

Une nouvelle année commence avec toujours plus de beaux projets et peut-être quelques surprises ! Que le mouvement des AMAP puisse être pour toutes et tous le meilleur choix pour une alimentation saine et durable. Nous souhaitons aussi que nos paysan·nes puissent continuer en toute sérénité à nous nourrir.

Du côté du réseau

ATTENTION : Boîtes mails probablement perturbées durant le transfert du nom de domaine : les 13 et 14 janvier !

Cela occasionnera certainement des perturbations des boîtes mails du réseau.

Privilégiez donc les appels téléphoniques :

- Coralie Jasse - chargée administrative et financière - 04 90 73 52 06
- Mauranne Vanhees - animatrice - 06 50 39 32 85
- Julie Pignat - Animatrice - 07 62 01 63 07



TIC TAC TIC TAC le nouveau site arrive le 15 janvier !!!

Le nouveau site internet dont nous vous parlons depuis des mois sera en ligne... MERCREDI 15 JANVIER !!!! Plus moderne, plus complet, plus ergonomique et plus agréable à consulter !

Explorez-le et dites-nous ce que vous en pensez !

[Lien vers le site](#)



Inscription gratuite, et obligatoire : ICI

Le mouvement des AMAP en PACA

CHARTRE

Nous vous attendons pour l'atelier du 25 Janvier à Orgon : "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 :

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 à **Orgon** (Maison des Paysans - 2 avenue du Lieutenant-Colonel Noël Reynaud - 13660 ORGON) de 9h30 à 12h30 avec la possibilité de partager le repas ensemble, **le SAMEDI 25 JANVIER 2025.**

Les Ateliers de Janvier - Février en Visioconférence

PAPOTONS ENTRE AMAP

Mardi 14 janvier
20h00 - 21h00

Thématique libre



Papotons entre AMAP

Mardi 14 Janvier de 20h à 21h

Temps d'échange et de partage libre au sujet de vos préoccupations en tant qu'amapienn·nes, représentant·es d'une AMAP, paysan·nes...

[Lien de la visioconférence](#)



Comment être solidaire et/ou aider nos paysan·nes, concrètement ?

Jeudi 30 Janvier de 20h à 21h30

Comment soutenir nos paysan·nes au quotidien, mais aussi en cas de coup dur ?
Création de cagnottes participatives, contrats à tarifs différenciés...
Quelles pistes pour les aider ?

[Pour vous inscrire c'est ici](#)



Comment cultiver l'esprit AMAP dans tous mes contrats avec des fermes paysannes ?

Lundi 17 Février de 12h à 13h

Comment trouver et/ou choisir nos paysan·nes ? Quelles sont les clefs pour les intégrer au sein de l'AMAP ? Comment garantir un esprit AMAP lors d'un nouveau partenariat ?

[Pour vous inscrire c'est ici](#)

Cette année nous souhaitons vous donner la parole plus souvent sur nos réseaux sociaux !

Nous comptons sur vous pour échanger des infos sur vos initiatives, vos réussites, vos bonnes idées, des photos, des recettes, partager le portrait d'un·e paysan·ne par exemple...
Envoyez vos participations à :
contact@lesamapdeprovence.org

INFO - Le Diag'AMAP, un outil pour questionner vos pratiques en AMAP

Pourquoi utiliser le Diag'AMAP ?

- Faciliter le dialogue sur le fonctionnement de l'AMAP, réfléchir à nos pratiques et trouver des améliorations.
- S'assurer que nos activités respectent l'éthique et le cadre juridique des AMAP.

Le diagnostic se compose de 5 parties :

- 1) Objectifs et moyens
- 2) Vie associative et fonctionnement
- 3) Activités : viabilité et vitalité des partenariats avec les fermes
- 4) Dynamique de territoire et de réseau
- 5) Lignes rouges du cadre juridique



Lien vers le Diag'AMAP et plus d'informations
ici

Du côté des AMAP

Nous avons besoin de récolter vos pratiques en terme de communication afin de prévoir les prochains ateliers sur le sujet, nous comptons sur vous !

Nous vous remercions d'avance de remplir le formulaire en suivant le lien ci-dessous, cela ne prend que quelques minutes...

Merci beaucoup pour votre aide !



Pour remplir le questionnaire c'est ici

Du côté des paysan·nes



Fiche sur la cave pour stocker les légumes ici



Retour sur l'atelier de planification des cultures en AMAP et sur la visite de ferme qui ont eu lieu le 28 novembre dernier.

Avec une dizaine de maraîchers en AMAP nous avons visité la cave enterrée pour stocker les légumes de Delphine et Eric sur Mallemort. Une cave qui nécessite peu d'investissement financier et qui est facilement réalisable.

Tous les détails sont dans la fiche ci-jointe.

Nous avons aussi profité de la journée pour échanger, avec plusieurs de nos paysan·nes-conseils et des maraîchers installés depuis peu, sur la planification des cultures en AMAP. Une journée riche en informations et en partages.

Si vous aussi avez besoin de conseils, rien de mieux que d'échanger avec des paysan·nes chevronné·es. Nous disposons d'un réseau de paysans-conseils prêts à vous aider.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter : contact@lesamapdeprovence.org



Pourquoi aller voter
document de la FADEAR,
document disponible
ici



On compte sur vous pour voter pour vos représentants aux Chambres de l'Agriculture, entre le 15 et le 31 Janvier !

Les électrices et électeurs du monde agricole vont élire les membres des chambres d'agriculture départementales et régionales.

On compte sur vous pour voter et faire entendre la voix des paysan-nes. C'est le seul moyen d'orienter les politiques publiques locales et nationales vers une agriculture qui représente nos valeurs. Soutenez la Confédération Paysanne !

Vous souhaitez mesurer la biodiversité naturelle de votre ferme ?

Toute cette année en partenariat avec Bio de PACA, nous cherchons des fermes qui aimeraient connaître et savoir quelles espèces cohabitent sur leur ferme. Que ce soit les oiseaux ou les chauves-souris qui sont de parfaits indicateurs de l'état des ressources en insectes et plantes sauvages d'un milieu, puisqu'ils s'en nourrissent. Ils indiquent également la richesse en infrastructures agro-écologiques.

Si vous souhaitez participer à un inventaire des oiseaux et chiroptères présents sur votre ferme, contactez Mauranne par mail : animateur13@lesamapdeprovence.org ou par téléphone : 06 50 39 32 85.

La recette du mois



Butternut farci à la Fourme d'Ambert

Ingrédients :

- Une courge Butternut
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g de Fourme d'Ambert
- Du sel et du poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.

- Couper le butternut en deux, dans le sens de la longueur (sans le peler).
- Retirer les graines.
- Inciser la chair en stries croisées.
- Huiler toute la surface des 2 1/2 butternut, saler.
- Les déposer sur la plaque de cuisson (côté coupé vers le haut).
- Enfourner pendant 30 min.
- Sortir du four, disposer la fourme d'Ambert émietlée sur les 1/2 butternut.
- Remettre au four une dizaine de minutes.
- Poivrer.
- Déguster.

Bon appétit !

Recette proposée par Mireille, amapienne à Sanary (83).

Si vous aussi vous souhaitez agrémenter cette rubrique, vous pouvez nous envoyer vos recettes (avec une photo ça serait parfait) directement sur : 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

