

Présentation des paniers AMAP du Crêt de Roch

Avril 2010 → Septembre 2010

Maraichers Bio : EARL Gontel, Ampuis (toutes les semaines)

- **Panier n°1 à 11 €**, Peut contenir par exemple
 - 500g de fenouil, 1kg de haricots coco, 500g de carottes, 1 tête de betterave crue, 500 g de pommes de terre, 1 tête de salade, 1 kg de tomates, 1 botte de persil.
 - OU 500g de choux fleur, 500 g de pommes de terre, persil + br de céleri, 500 g de haricots, 1 kg de Tomates, 500g de poireaux, 1 salade, 300 g de poivrons.
 - OU 500g d'épinards, 500g de poireaux, 1 kg de potimarron, 1 salade, 500g de carottes, 1kg de tomates, 1 botte de persil
 - OU 500g de bettes, 1kg de poireaux, 500g de brocolis, 1 salade, 1kg de pommes de terre, 500g de haricots ou autre, 1 botte de persil ...
- **Panier n°2 à 16,50 €**, Peut contenir par exemple
 - 700g de fenouil, 1,5kg de haricots coco, 1kg de carottes, 1 tête de betterave crue, 1 kg de pommes de terre, 2 tête de salade, 1 kg de tomates, 1 botte de persil.
 - OU 1 kg de choux fleur, 1 kg de pommes de terre, persil + br de céleri, 1 kg de haricots, 1,5 kg de Tomates, 500g de poireaux, 1 salade, 500 g de poivrons.
 - OU 1 kg d'épinards, 1 kg de poireaux, 1 kg de potimarron, 2 salade, 1 kg de carottes, 1kg de tomates, 1 botte de persil
 - OU 1 kg de bettes, 1kg de poireaux, 1 kg de brocolis, 2 salades, 1,5 kg de pommes de terre, 1 Kg de haricots ou autre, 1 botte de persil ...
- **Panier n°3 à 5 € (1 semaine sur 2, la semaine sans fromage)**
 - 5kg de pommes de terre à chair tendre

Pain au levain et farine biologique (en partie produite sur la ferme), pétri lentement, façonné à la main, cuit au feu de bois : **Edith Pallandre**, Saint Galmier (toutes les semaines)

- **Panier n°1 à 2,90 €** :
 - Une petite boule de pain spécial qui varie chaque semaine (pain aux fruits secs, aux céréales, aux graines, aux oranges, aux lardons, aux olives...) ; d'un poids d'environ 680 g, (prix au kilo : 4,30 €)
- **Panier n°2 à 3,90 €** :
 - Une grosse boule de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3,90 €)
- **Panier n°3 à 6,80 €** :
 - Une grosse boule de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3,90 €)
 - Une petite boule de pain spécial qui varie chaque semaine (pain aux fruits secs, aux céréales, aux graines, aux oranges, aux lardons, aux olives...) ; d'un poids d'environ 680 g (prix au kilo : 4,30 €)
- **Panier n°4 à 10,50 €** :

- Deux grosses boules de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3,90 €)
- Une petite boule de pain spécial qui varie chaque semaine (pain aux fruits secs, aux céréales, aux graines, aux oranges, aux lardons, aux olives...) ; d'un poids d'environ 680 g (prix au kilo : 4,30 €)
- **Panier n°5 – Pain Epeautre à 5 €** : tous les 15 jours uniquement (semaines impaires : "creuses")
 - Une boule de pain d'épeautre demi-complet; poids environ 0,860 kg, (prix au kilo : 6 €)

Viande d'agneau : Edith PALLANDRE (1 semaine sur 2, avec le fromage)

Agneaux nés et élevés à la ferme, nourris au lait maternel, à l'herbe et aux céréales fermières. Tous les aliments complémentaires achetés à l'extérieur étant issus de l'Agriculture Biologique. Alimentation garantie sans OGM.

- **Panier n°1 à 12 €** : il comprend un assortiment qui varie chaque quinzaine. ATTENTION, afin de garantir de la diversité à chacun, les morceaux seront distribués au hasard lors de la distribution :
 - Soit 1 kg d'épaule d'agneau
 - Soit 0.5 kg de côtelettes + 0.5 kg de collier et poitrine
 - Soit 0.800 kg de gigot en tranches
 - Soit d'autres assortiments (souris, selle de gigot, foie ...)
- **Panier n°2 à 26 €** :
 - Option 1 : un gigot d'agneau (d'environ 1.6 kg)
 - Option 2 : 1 kg d'épaule + 0.7 kg de côtelettes
 Le prix définitif pourra varier de quelques euros selon le poids réel du gigot. Le règlement sera réajusté à la livraison.
- **Panier n°3 - Terrine nature à 4 €** : il comprend 1 pot de 200 g de terrine d'agneau fait maison.
Ingrédients : viande de nos agneaux, gras de porc, œufs, farine, assaisonnement. Terrine à déguster sur des toasts ou en entrée de charcuterie
- **Panier n°4 - Terrine sucrée / salée à 4,50 €** : il comprend 1 pot de 200 g de terrine d'agneau sucré/salé fait maison. L'agneau est mélangé à des ananas séchés ou de la mangue séchée issus du commerce équitable ; j'adhère pour cela à la démarche Fermes du monde.

Ingrédients : viande de nos agneaux, ananas séché du Bénin ou mangue séchée du Burkina Faso, gras de porc, œufs, farine, assaisonnement. Terrine à déguster sur des toasts ou en entrée de charcuterie

Fromage de Chèvre et de Vache – GAEC Biquettes et Compagnie(1 semaine sur 2)

Production fermière de fromages de chèvre et de vache. Alimentation des animaux garantie sans OGM.

Fromages pur chèvre :

- **Panier n°1 à 4,60 € :**
 - 1 Fromage mi-sec (1,30 €)
 - 1 Fromage frais (1,30 €)
 - 1 Pyramide (2 €)
- **Panier n°2 à 10,50 € : "Frais"**
 - 3 Fromages frais (3,90 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,60 €)
 - 2 Pyramide (4 €)
- **Panier n°3 à 10,50 € : "Originel"**
 - 200 g de Tomme (3,30 €)
 - 1 Fromage frais (1,30 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,60 €)
 - 1 Fromage Sec (1,30 €)
 - 1 Pyramide (2 €)
- **Panier n°4 à 10,50 € : "Alterné"**
 - 200 g de Tomme (3,30 €)
 - 2 Fromages frais (2,60 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,60 €)
 - 3 Boutons (1,50 €)
 - ou
 - 2 Pyramides (4 €)
 - 1 Sec (1,30 €)
 - 3 Mi-Seccs (3,90 €)
 - 1 Frais (1,30 €)
- **Panier n°5 à 10,70 € : "Sec"**
 - 200 g de Tomme (3,30 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,60 €)
 - 2 Secs (1,30 €)
 - 4 boutons
- **Panier n°6 - Lait de chèvre : 1,10 €/L** (Apporter à l'avance ses bouteilles en verre à gros goulot)
- **Panier n°7 - Fromage blanc chèvre à 2,40 € :**
 - 1 boîte de 4 grosses faisselles d'un poids de 1 kg

Fromages pur vaches :

- **Panier n°8 à 3,20 € : "Rikiki"**
 - 2 frais (1,10 €)
 - 2 mi-secs (1,10€)
 - 1 pavé (1 €)
- **Panier n°9 à 5 € : "Frais"**
 - 2 Frais (1,10 €)
 - 2 Pavés (2 €)
 - 1 Fromage Blanc (1,90 €)

- **Panier n°10 à 6,40 € : "Alterné"**
 - 2 frais (1,10 €)
 - 2 mi-secs (1,10 €)
 - 2 secs (1,10 €)
 - 100 g sésame (1,90 €)
 - 4 boutons (1,20 €)
 - ou
 - 1 pavé (1 €)
 - 100g herbe de Provence (1,60 €)
 - 200g de tomme (2,60 €)
 - 4 boutons (1,20 €)
- **Panier n°11 à 7,10 € : "Sec"**
 - 3 mi-secs (1,65 €)
 - 3 secs (1,65 €)
 - 200 g de tomme (2,60 €)
 - 4 boutons (1,20 €)
- **Panier n°12 à 9,70 € : "Gourmand"**
 - 3 mi-secs (1,65 €)
 - 2 frais (1,10 €)
 - 2 mi-secs (1,10 €)
 - 2 secs (1,10 €)
 - 1 pavé (1 €)
 - 1 fromage blanc (1,90 €)
 - 200 g tomme (2,60 €)
 - 3 boutons (0,90 €)
- **Panier n°13 - Lait de vache : 0,80 €/L** (Apporter à l'avance ses bouteilles en verre à gros goulot)
- **Panier n°14 - Fromage blanc vache à 3,80 € :**
 - 2 boites de 4 grosses faisselles d'un poids de 2 kg

Paniers mixtes :

- **Panier n°15 à 7,40 € : "Mélange de saveurs"**
 - 2 frais vache (1,10 €)
 - 2 mi-secs vache (1,10 €)
 - 2 frais chèvre (2,60 €)
 - 2 mi-secs chèvre (2,60 €)
- **Panier n°16 à 10,40 € : "Maxi Mix"**
 - 2 frais de vache
 - 2 mi-secs de vache
 - 2 frais de chèvre
 - 2 mi-secs de chèvre
 - 1 pavé
 - 1 pyramide
- **Panier n°17 à 4 € : "Mix de Fromages Blancs"**
 - 1 boîte chèvre (2,40 €)
 - 1 boîte vache (1,90 €)
- **Panier n°18 à 5,50 € : "Friandises"**
 - 100g apéro herbe de Provence (1,60€)
 - 100g apéro sésame (1,90 €)
 - 100g apéro chèvre (2 €)

Volaille / Lapin : Hervé FAYET (chaque dernier lundi du mois)

Produits labélisés "Agriculture Biologique".

- **Panier n°1** : Poulet à **8€/kg** , pièces de 1,5 à 2,5 kg
- **Panier n°2** : Pintade à **10€/kg**. Attention, l'élevage de pintade étant très délicat, la pintade pourra être remplacée par un poulet. Merci pour votre compréhension.
- **Panier n°3** : Lapin à **10€/kg**

Viande de porc : Philippe CHORIER (Chaque second lundi du mois)

Porcs élevés à la ferme. Alimentation garantie sans OGM.

- **Panier n°1 à 20 €** : 2,1kg de viande
- **Panier n°2 à 40 €** : 4,2kg de viande
- **Panier n°3 à 50 €** : 6,3kg de viande
- **Panier n°4 à 3,80 €** : Verrine de 200g de pâté de campagne
- **Panier n°5 à 3,80 €** : Verrine de 200g de grillaton
- **Panier n°6 à 3,30 €** : Verrine de 200g de pâté de tête
- **Panier n°7 : Saucisson** – Sur la base d'un panier de 450g, soit 9 € - Prix à rééquilibrer en fin de saison, en fonction des poids réellement livrés.
- **Panier n°8 : Jambon** – Sur la base d'un panier de 300g, soit 6 € - Prix à rééquilibrer en fin de saison, en fonction des poids réellement livrés.