

Présentation des paniers AMAP du Crêt de Roch

Saison 2009 – Avril → Septembre

Maraichers : 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 chou 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 chou 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 ...

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 2,50 €** :
 - 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 650 g, (prix au kilo : 3.80 €)
- **Panier n°2 à 3,50 €** :
 - Une grosse boule de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3,50 €)
- **Panier n°3 à 6 €** :
 - Une grosse boule de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3.50 €)
 - 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 650 g (prix au kilo : 3.80 €)
- **Panier n°4 à 9,50 €** :
 - Deux grosses boules de pain au levain demi-complet nature ; poids environ 1 kg (prix au kilo : 3,50 €)

- 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 650 g (prix au kilo : 3.80 €)
- **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 (semaines paires)

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 24 €** :
 - 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 à 80 €** : il comprend un demi agneau de 6 à 7 kg, soit :
 - 1 gigot
 - 1 épaule
 - 1,5 à 2,5 Kg de côtelettes
 - des morceaux de collier et poitrine, et les abats en plus (foie, cœur, rognons)
 Le prix définitif pourra varier de quelques euros selon le poids réel du demi-agneau. Le règlement sera réajusté à la livraison.
- **Panier n°4 - 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° 5 - 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 - Mathieu et Alice MONTAILLIE (semaines paires)

- **Panier n°1 à 4,20 €** :
 - 1 Fromage mi-sec (1,20 €)
 - 1 Fromage frais (1,20 €)
 - 1 Pyramide (1,80 €)

- **Panier n°2 à 9,60 € :**
 - 3 Fromages frais (3,60 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,40 €)
 - 2 Pyramide (3,60 €)
- **Panier n°3 à 9,60 € :**
 - 200 g de Tomme (3 €)
 - 1 Fromage frais (1,20 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,40 €)
 - 1 Fromage Sec (1,20 €)
 - 1 Pyramide (1,80 €)
- **Panier n°4 à 9,60 € (alterné) :**
 - 220 g de Tomme (3,30 €)
 - 2 Fromages frais (2,40 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,40 €)
 - 3 Boutons (1,50 €)

ou

 - 2 Pyramides
 - 1 Sec
 - 3 Mi-Secs
 - 1 Frais
- **Panier n°5 à 11,80 € :**
 - 200 g de Tomme (3 €)
 - 1 Fromage frais (1,20 €)
 - 2 Fromages mi-secs (2,40 €)
 - 1 Fromage Sec (1,20 €)
 - 1 Pyramide (1,80 €)
 - 1 Fromage Blanc (2,20 €)
- **Panier n°6 à 14,70 € :**
 - 225 g de Tomme (3,30 €)
 - 2 Fromages frais (2,4 €)
 - 4 Fromages mi-secs (4,80 €)
 - 2 Fromages Secs (2,40 €)
 - 1 Pyramide (1,80 €)
- **Panier n°7 - Lait de chèvre : 1,10 €/L** (Apporter à l'avance ses bouteilles en verre à gros goulot)
- **Panier n°8 - Fromage blanc chèvre à 2,20 € :**
 - boîte de 4 fromages d'un poids de 1 kg

Fromage de Vache : Béatrice PIOT (semaines paires)

- **Panier n°1 à 4,80 € :**
 - 4 fromages blancs (1,30 €)
 - 1 sachet apéritif aromatisés de 120g (1,80 €)
 - 5 rigottes assorties : frais, mi-sec, affiné (1,40 €)
- **Panier n°2 à 5,30 € :**
 - 1 brique affinée (1,10 €)
 - 1 sachet apéritif nature de 100g (1,40 €)
 - 9 rigottes assorties : frais, mi-sec, affiné (2,50 €)
- **Panier n° 3 à 8,30 € :**
 - 10 fromages blancs (3,25 €)
 - 8 rigottes assorties : frais, mi-sec, affiné (2,25 €)
 - 1 sachet apéritif nature de 100g (1,40 €)
 - 1 brique affinée (1,40 €)

- **Panier n°4 - Lait en vrac : 0,70 € / L :** Apporter à l'avance ses bouteilles en verre à gros goulot
- **Panier n°5 - Fromages apéritifs aromatisés à 1,50 € :** sachet de 100 g, au choix : Noix, Poivre, Ail, Herbes de Provence, Paprika ...
- **Panier n°6 - Fromages Blancs / 4 à 1,30 €**
- **Panier n°7 - Fromages Blancs / 6 à 1,95 €**
- **Panier n°8 - Yaourts nature /4 à 1,20 €**
- **Panier n°9 - Yaourts au coulis /4 à 2,50 € :** Fruits rouges, jaunes, Ananas, Papaye, Mangue ou autres, issus de ferme du monde ou cueillis par Giselle Allala – Rontalon (Rhône) – Fruits transformés par Giselle Allala sur son exploitation.
- **Panier n°10 - Fromages apéritifs nature à 1,40 € :** sachet de 100 g