Les GOURMANDIGNES de Cenon
Consommer BIO et LOCAL en AMAP

L'association Gourmandignes s'est créée en 2010 avec le but de consommer bio et local en soutenant l'agriculture de proximité.

Animée par des bénévoles volontaires, Gourmandignes offre la possibilité de consommer des produits de qualité en les achetant directement aux producteurs. Cela leur permet de se consacrer pleinement à leurs cultures et productions et d'avoir un revenu avec moins d'aléas.

Les distributions se font dans une ambiance coopérative et conviviale **les jeudis de 19 :00 à 20:00** dans le chalet derrière la Mairie de Cenon (accès par le parking).

L'adhésion à l'association est de 17 € par an et par famille.

Le mieux est de venir voir…

Voici les différents contrats au sein de Gourmandignes (n'hésitez pas à appeler leurs coordinateurs) :

AMAP Légumes de saison :

Marie-Jo et Joël Dalongeville exploitent une surface de 3 ha en agriculture Biologique située à Saint-Ciers-de-Canesse dans le Blayais.

Ils ont fait le choix de ne travailler qu'en AMAP. Ils sèment en fonction du nombre de familles à nourrir en légumes et divisent les récoltes en parts de production égales. Presque toute leur production est sous serre.

La durée du contrat est d'un an à partir de la date de la première livraison. Ce contrat offre quatre **possibilités** :

- une distribution **hebdomadaire** d'une part de production (75€ / mois),
- une distribution **quinzomadaire** d'une part de production (37,50 € / mois).
- une distribution hebdomadaire d'un petite part de production (43,50 € / mois),
- une distribution quinzomadaire d'une petite part de production (22 € /mois).

Les coordinateurs sont Pascal Romain (06 77 44 74 53) et Irene Dafonte (06 22 58 44 03).

AMAP Pain :

Icare et Hiroyo MASSOUBRE sont installés à GOURS en Gironde.

Ils cultivent leur propre blé en agriculture biologique, le transforment en farine de façon traditionnelle à la meule de pierre et fabriquent leur pain artisanalement (four à bois et levain biologique).

Ils nous proposent 3 sortes de pains (450g) : pain nature à 2,10 €, pains graines (sésame, lin ou 5 céréales selon les semaines) à 2,50 € et pains spéciaux (raisin, raisin et noix ou noix selon les semaines) à 3,20 €.

Contrat d'un an. Livraisons hebdomadaires.

Coordinateurs : Laurent Vitry (06 88 16 40 05) et Isabelle Pellet (06.85.0372.46)

AMAP Produits laitiers :

Notre producteur de produits laitiers : Laurent Tite, de la ferme des Jarrouilles situé près de Coutras.
Depuis 12 ans en bio, la ferme est constituée d'un troupeau de vaches, un troupeau de chèvres ainsi que quelques cochons, poules, chevaux de trait et un âne.

Les exploitants fabriquent tous les produits à base de le lait des chèvres et des vaches dans leur atelier de transformation sur la ferme.

Grace à la transformation à la ferme et à la vente directe, la ferme fait désormais vivre 5 personnes à plein temps.

Ce contrat vous permet de commander des yaourts, fromage frais, crème fraîche, lait... tous extrêmement goûteux.

La commande se fait au cours du mois précédent par le biais d'un outil de commande en ligne. L'engagement est d'un an et la commande mensuelle minimale est de 10€. Elle doit être passée au plus tard le 15 du mois.

Les coordinateurs sont Antoine Schreiber (06 98 99 74 75) et Louise Marty (06 76 25 70 09).

AMAP Volailles et œufs :

Sandra et Arnaud Deltreuil de la "Ferme de Bignac" sont situés à Chamadelle, vers Coutras. Ils se sont installés sur leur propriété familiale il y a 2 ans et ont commencé l'élevage de volaille. Leurs poulets bio sont magnifiques, et en pleine santé ils gambadent sur de très grands parcours tout neufs.

Ils élèvent leur poulets à partir de poussins bios reçus à 1 jour, ils les mettent en "parcours" ouverts à partir d'un mois et ce jusqu'à l'obtention du poids voulu.

Ils proposent des poulets entiers, mais également de la découpe, tous les détails sur la page contrat du site des Gourmandignes.

Les coordinatrices sont Julie Morana : 06 01 91 76 44 et Frédérique Dal-Cin : 06 03 24 11 73

AMAP Miel :

La Bòrda d'Ambròsi est une petite exploitation familiale près de LANGON avec environ 400 ruches. Nicolas Bouguet, sa femme Stéphanie et leur associé Guillaume gèrent la production. Ils souhaitent pratiquer une apiculture la plus respectueuse possible de l'abeille, favorisant également un volume et une diversité de production suffisant pour la pérennisation de l'exploitation (acacia, toutes fleurs, châtaigner, bourdaine, tilleul...)

Ils offrent aussi du pollen frais, de la gelée royale et de l'extrait de propolis (prix à regarder sur notre site) ainsi que des produits cosmétiques (stick à lèvres, baumes), de la pâte à tartiner et du pain d'épices.

Le contrat est d'un an et les livraisons tous les 2 mois. L'engagement minimum : un pot par livraison. La commande se fait au cours du mois précédent par le biais d'un outil de commande en ligne (le même que les produits laitiers) ou directement auprès des ses coordinatrices :

Coordinatrice : Isabelle Veron (06 09 13 25 25) et Nicole Chiva

AMAP Bœuf et veau :

Maguette et Jean-François dans leur ferme « La Peyronne » (Nord-Gironde) conditionnent leur production de bœuf et de veau sous forme de caissette de 10 kg. Les prix sont de 14,80 €/kg pour le bœuf et 17,20€/kg pour le veau. Contrat d'un an - 4 livraisons (une par trimestre).

Au niveau du contenu d'une caissette, on trouve 5 à 6 kg de grillades et 4 à 5 kg de viandes à cuisiner (bavette, rôti, aloyau, tournedos, bifteck, rumsteck, etc.). La viande fournie est d'un rapport qualité/prix exceptionnel. Le mode d'abattage des animaux est conventionnel.

Coordinatrice : Céline Vachier (06 84 02 07 79)

AMAP Viande de Porc

Laurent TITE (oui oui, le même producteur que pour les produits laitiers) a pris la décision d'élever des cochons en exploitant notamment les surplus de produits laitiers. Les animaux sont dont nourris au petit lait (issu du beurre) et de céréales produits sur la ferme. Ils sont élevés en plein air, et bien sûr, la viande est certifiée bio. Attention cependant le stock est limité.

Contrat : 1 an. Livraisons 1 fois par trimestre. Prix : 12€/kilo par lots de 5 ou 10 Kg.

Coordinatrice : M. Christine Boutheau (06 67 12 32 85) mchboutheau@laposte.net

AMAP Fleur de Sel :

Eloi Keller est un tout jeune saunier sur l'Ile de Ré. Il vient de remettre en état le marais familial et a décidé de travailler à l'ancienne : récolte à la force des bras avec des instruments traditionnels, aucun ajout de produit chimique, séchage naturel de la Fleur de Sel au soleil, etc. Et si sa production n'a pas de label bio, elle est produite dans des conditions idéales ! Prix : 13 euros le kilo et 8 euros les 500gr.

Contrat d'un an -2 livraisons (une par semestre).

Coordinatrice : Catherine Grédoire (06 08 55 78 94)

AMAP Asperges :

Laurent Flandrais, installé à St. Girons d'Aiguevives, a parié non seulement pour des asperges bio, mais aussi pour un travail en biodynamie (le seul dans le blayais). Un pari que les Gourmandignes accompagnent avec tout le plaisir de déguster ces magnifiques asperges blanches.

Il nous propose un contrat qui dure entre 6 et 8 semaines qui correspondent à la période de récolte (avril - mai). Livraisons hebdomadaires. Prix : 7€ la botte d'un Kg.

Il est également possible de modifier les quantités prévues d'une semaine sur l'autre, dans la limite des quantités d'asperges disponibles, car l'asperge est aussi délicieuse que capricieuse.

Coordinateur : Elie Sloïm (06 19 73 29 49)

AMAP agneau :

Thérèse Kholer est une bergère passionnée. Sa particularité, 'est une bergère sans terre. Elle se déplace en permanence et promène son troupeau dans la forêt de la Double (raison pour laquelle la viande ne peut pas être certifiée bio).

La nourriture du troupeau est très variée et dépend de l'endroit où il se trouve ainsi que de la saison : herbe, ronces, chèvrefeuille et lierre dans la forêt auquel s'ajoutent en automne glands et châtaignes. C'est tout ça qui donne une viande délicieuse et pleine de saveur.

Contrat : 1 an avec une ou deux distributions par an .**Coordinatrice : Anne Girod (06 83 53 50 13)**

AMAP Vin :

Mathieu Verdier est notre producteur de Vin. Il est installé sur la commune de Bessan. Son vignoble s'étale comme un berceau, tourné vers le sud-est. A l'horizon, les coteaux des Premières Côtes de Bordeaux s'échelonnent jusqu'à Cadillac.

Depuis le début de l'année 2011, toute la surface des vignes et des prairies du Château Bessan est cultivée selon le cahier des charges de l'agriculture biologique. C'est un retour à une meilleure observation du sol, de la faune et la flore ainsi que du climat.
Faire un vin naturel est certainement plus de travail, mais c'est la seule solution durable.

Ils ont opté pour un assemblage de deux cépages : En rouge : merlot et cabernet sauvignon En blanc : sémillon et sauvignon.

Vous aurez sur votre table, un vin agréable à boire et naturel. Il saura accompagner vos repas... 100% conviviaux !

Coordinateurs : Vanessa Laval (06 73 20 42 02) et Pierre Heichette (06 62 67 65 36)

Une AMAP BIERE ET LIMONADE

Nicolas Hebert en plus de fabriquer ses délicieuses bières artisanales, cultive son propre orge sur 8 hectares de terre, c'est ce qui fait aujourd'hui l'originalité de la Brasserie Saint-Léon à Creon.

Il nous propose :

La Blonde : brassée à partir d'un seul type de malt. Bière d'une seule fermentation à haute température durant 4 jours.
Elevage sur lies de 3 à 5 semaines. Sous ses airs légers et rafraichissants se cache une belle complexité allant du miel au citron.

La Rousse **:** brassée à partir d'un malt blond et d'un malt légèrement torréfié. La torréfaction d'une partie du grain donne à cette rousse ses arômes de café et de caramel.

Limonade : Elaborée à partir de pur jus de citron bio, de sucre de canne non raffiné bio et d'eau.

Bouteilles de 75cl ou 33. Prix à consulter sur notre site. Contrat d'un an, sans minimum de commande.

Coordiantrice : Stéphanie Crevel : (06 51 49 11 60)

Pour en savoir plus et/ou trouver les contrats, allez sur notre page Web :

http://www.gourmandignes.org

Ou contactez nous par mail : gourmandignes@gmail.com

ou tél : 06 22 58 44 03