

## Rejoignez la communauté des Amarantes pour la saison 2024 !

Vous êtes fans de légumes et convaincu par les bienfaits d'une alimentation variée, saine, locale et de saison ? Vous cherchez à encourager le développement d'une agriculture durable en circuit court ? Vous partagez des valeurs de solidarité et êtes prêt à soutenir votre maraîcher local ?

Alors, n'hésitez pas et souscrivez pour la prochaine saison !

**Pour 1 € / jour, bénéficiez de légumes ultra-frais à emporter directement à la ferme !**

Pour une souscription forfaitaire valable pour **toute l'année** et **toute votre famille**, vous accédez aux **légumes de votre choix**, selon vos besoins, vos envies et en quantités libres (en conscience, solidaire de la communauté de mangeurs).

**Pas de panier imposé donc, mais un libre choix !**

La souscription pour 2024 couvre donc 52 semaines de janvier à décembre 2024 pour **365 € par adulte** (et par enfant jusqu'à 14 ans, au prorata de leur âge). La souscription est obligatoire pour tous les membres de votre famille et le paiement se fait en début de saison.

Tous les dimanches soir, vous serez invité à réserver votre sélection de légumes pour la semaine. Pour garantir leur fraîcheur et éviter tout gaspillage, vos légumes sont récoltés le jour même selon vos réservations et mis à votre disposition à la ferme, à

Lisogne, les **mercredis et samedis entre 16h00 et 18h00**.

## Quelques principes

La souscription :

- le principe de la souscription est applicable à toute votre famille, adultes et enfants (jusqu'à 14 ans)
- la souscription est payable anticipativement en début de saison

En tant que mangeur :

- vous acceptez que seuls les légumes de saison, produits sur le champ des Amarantes soient disponibles. Toutes les variétés ne peuvent être produites en un seul lieu, par une seule personne et sur une petite surface. Par exemple, les 4 légumes les plus consommés (carottes, oignons, patates et poireaux) ne seront pas disponibles toute l'année et s'ils le sont ce sera en quantité limitée. Il n'y aura pas non plus de courgettes en hiver ;-)
- vous acceptez solidairement que les caprices de la nature et/ou de la météo viendront parfois contrarier le plan de culture. Les deux derniers étés l'ont malheureusement prouvé...
- vous commandez de quoi nourrir votre famille en conscience, en fonction de la production du moment, en évitant le gaspillage et dans un esprit de bienveillance envers les autres familles membres de la communauté des Amarantes.

## Quels légumes pour quelle saison ?

Voici une liste indicative :

- **Automne** : carottes, poireaux, betteraves, épinards, fenouils, cerfeuil, navets, courges, mescluns (laitues, chicorées et salades asiatiques), radis noirs, choux frisés, choux de Milan, choux rouges...
- **Hiver** : mâche, épinards, Claytone de Cuba, cresson, cerfeuil, roquette, coriandre, persil, topinambours, choux de Bruxelles...
- **Printemps** : radis, petits pois, aillet, choux pointus, choux chinois, mescluns laitues & asiatiques, carottes...
- **Été** : courgettes, haricots, betteraves, salades, bettes, carottes, roquette, pourpier, concombres, tomates, poivrons, aubergines, chou-rave, pommes de terre, ail, échalotes, oignons, fenouils...

## Contact

Coordonnées

Nom	
Rue et N°	
Localité	
Tél.	
Email	

Je souscris pour la saison 2024

Je souhaiterais un paiement échelonné

Composition de votre famille	Nombre d' <b>adultes</b> (365 € / personne) :	<input type="text"/>
	Nombre d' <b>enfants</b> jusqu'à 14 ans	
	(365 € / enfant, au prorata de leur âge) :	<input type="text"/>

Date et signatures

Pour la famille de mangeurs,

Pour Amarantes.Bio,

J'accepte de recevoir des emails réguliers de ph.gilbert@gmail.com ou info@amarantes.bio