

a
m
a
p

Les paniers d' Erquy
une dynamique de territoire et de solidarité

4^{ème} Année

7 septembre 17 au 30 Août 2018

Deux saisons de 6 mois

7^e Saison : du 7 septembre 17 au 22 février 18

8^e Saison : 1^{er} mars au 30 août 18

Mise à jour 7 septembre 17

Le Projet, les Objectifs

Une initiative citoyenne

La Santé

Se nourrir de produits sains,
locaux et de saison
Retrouver de bonnes
pratiques alimentaires,
le goût de certains aliments

Esprit collectif et solidaire

Espace de rencontres, d'échanges
Participer au maintien
d'une vie sociale riche
en échanges humains
et économiquement vivante
dans le centre bourg

Un partenariat

Soutien aux paysans du territoire

soucieux de la santé
des consommateurs,
du respect de l'environnement
et des animaux,
de la transmission d'une terre viable
aux générations futures

Relocaliser l'activité agricole

Renouer avec le monde agricole
de proximité pour mieux
en comprendre les enjeux,
les difficultés.
Limiter les transports de produits

Comment cela fonctionne concrètement ...

🍏 Deux saisons renouvelables de six mois :

- 🍏 automne-hiver : jeudi 7 septembre 17 au 22 février 18
- 🍏 printemps-été : jeudi 1^{er} mars au 30 Août 2018
(possibilité de souscrire des contrats en cours de saison)

🍏 Des paniers à la semaine ou à la quinzaine :

- 🍏 24 paniers à la semaine
- 🍏 12 paniers à la quinzaine
(pour toute la saison de six mois)

Une approche en douceur

Plus de souplesse pour satisfaire le plus grand nombre.

a
m
a
p

Les

paniers

d'

Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les producteurs partenaires

- 🍏 **Nicolas Michiels, Côté Légumes**
Maraîcher, Erquy
- 🍏 **Claire et Yann Yobé, Earl Keroueze**
Paysans boulangers, St Alban
- 🍏 **Marie, Hervé & François Talbourdet, Gaec Quinrouet**
Eleveur de brebis, produits laitiers, miel, farines, huiles, lentilles vertes. Pléneuf
- 🍏 **Thibault Mazet, Gallin'AB**
Aviculteur, Hénanbihen
- 🍏 **Lucie Hospital & Damien Esnault, Chèvrerie de Fréhel**
Eleveurs caprins et fromagers, Fréhel
- 🍏 **Didier Hamon, Les Landes de Joubine**
Eleveur bovin, Trémoré
- 🍏 **Séverine Morin & Sandra Brigaud, Potager Mille Saveurs**
Production et transformation de plantes aromatiques
Hillion
- 🍏 **Corinne Rousseau & J. Marc Camus, Cidrerie de la Baie, Planguenoual**
Producteurs récoltants et cidriers
- 🍏 **Céline Boizard, Carrés Ronds**
Fabricant gâteaux secs sans gluten, Vezin-le-Coquet
- 🍏 **Marion Fleuret & David Picault, Les Poissons de Marion**
Rillettes de poissons, Plurien

Bientôt, des nouveaux partenariats : sel d'Olonne, sève de bouleau Méllionnec, vin de Bordeaux, agrumes de Sicile

Les paniers, les adhésions en 2016-2017

65 adhérents-es (dont 5 soutiens)

30 paniers de légumes - 25 de pains

30 de fromages de brebis - 20 de fromages de chèvre

30 œufs-poulets

15 de viande veau et/ou bœuf

20 de produits cidricoles - 15 de plantes aromatiques

25 de rillettes de poissons

20 de gâteaux secs - 12 de pommes - 30 paniers épicerie

Montant total des contrats = 18.000 € env/saison de 6 mois



Les paniers de légumes - Erquy

Le contenu des paniers de légumes est à la discrétion du maraîcher, Nicolas Michiels, selon la saison, la maturité des légumes, les variétés disponibles, la météo

Une idée de panier à titre tout à fait indicatif :

Pour 9€ : 1kg tomates, 500g courgettes, 250g d'oignons, 1 salade, 1 concombre.

Pour 12€ : 1kg carottes, 1 kg pdt nouv, 1kg tomates, 1 salade, 500g poivrons, 500g courgettes

Tarifs Paniers	Toutes les semaines 24 paniers sur 6 mois	Tous les 15 jours 12 paniers sur 6 mois
Petit panier à 8 €	24 paniers x 8€ = 192 €	12 paniers x 8€ = 96€
Grand panier à 11 €	24 paniers x 11€ = 264 €	12 paniers x 11€ = 132 €

Règlement possible en plusieurs fois



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les paniers de pains, Saint-Alban

Claire et Yann Yobé sont paysans-boulangers.

Ils cultivent leurs céréales, transforment le grain en farine et proposent différentes variétés de pains

Type de pains	Poids & Tarifs		Type de pains	Poids & Tarif
Pain «classique»	500g	1 kg	Pain « spécial »	400g
Différent * (les 5 variétés)	2,71€	5,14€	Différent * (raisins, noix, chocolat, raisins-noisettes, olives)	3,30€
Campagne Paysan Complet	2,25€	4,10€	Toutes variétés sauf Raisins-noisettes	3,25 €
Graines	3,25€	6,10€	Raisins-noisettes	3,45 €
Petit Epeautre	3,55€	7,00€		

(*) Prix moyen calculé à partir des tarifs de l'ensemble des variétés

Règlement possible en plusieurs fois



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les produits laitiers de brebis - Quinrouet

Composez votre panier pour la saison. Distribution en semaine impaire

Attention ! Tarrissement du lait entre Septembre et Décembre. Pas de produits frais avant janvier 18

La tomme est disponible pendant toute la saison automne-hiver (12 paniers)

Produit	Prix au kg	Conditionnement
Tomme affinée au lait cru de brebis	22,00 €/kg	Part de 200g recommandée pour faciliter la coupe

Les produits frais seront disponibles à partir du 4 Janvier 2018 (4 paniers)

Produit	Cond	Tarif	Produit	Cond	Tarif
Panier différent à chaque distribution	---	8,40€	Nouveau ! Fromage blanc non lissé	500g	4,00€
Riz au lait de brebis	500g	2,80€	Yaourt nature	500g	2,70€
Sarrasin au lait de brebis	500g	3,00€	Yaourt nature	125g	0,77€
Fromage blanc	500g	4,00€	Yaourt orange ou framboise ou citron	125g	0,82€

Règlement possible en plusieurs fois



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy
une dynamique de territoire et de solidarité

Les paniers de produits laitiers de chèvre - Fréhel

Composez votre panier pour la saison. Distribution en semaine paire

Attention ! Tariessement du lait entre Décembre et Février (7 paniers en saison automne-hiver)

Produit	Conditionnement	Tarif
Faisselle	500g	2,90 €
Petit rond frais	Unité	3,10 €
Petit rond affiné	Unité	3,10 €
Petit rond frais ail-basilic	Unité	3,20 €
Petit rond frais fines herbes	Unité	3,20 €
Cabrique affinée	Unité	4,60 €
Fromage blanc	400g	3,90 €
Yaourt nature	125g	0,90 €



Les paniers de poulets & œufs - Hénanbihen

Un panier chaque premier jeudi du mois soit 6 distributions par saison

- ❖ Les abats sont gratuits
- ❖ Possibilité de commander des poulets en supplément au tarif de 9€ le kg (abats compris)
- ❖ Des pintades seront proposées pour la fin de l'année

Chaque mois soit 6 paniers sur la saison	Tarif
6 œufs	1,90 €
12 œufs	3,80 €
Petit poulet (1,300kg à 1,600kg)	13,00 €
Gros poulet (1,700kg à 2,200kg)	17,00 €

Apporter vos boîtes d'œufs
sans marque distinctive



Règlement possible en plusieurs fois



a
m
a
p

Les

paniers

d'

Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les colis de Veau et de Bœuf de Trémorel

Didier Hamon, éleveur, propose de la viande de veau et de bœuf.

Veau : nourris exclusivement au lait de vache

Bœuf : nourris avec les produits issus de la ferme. Logés sur paille en hiver, en prairies en été

Découpe et mise sous vide selon les normes en vigueur, contrôlés par l'éleveur.

Engagement par contrat avec versement d'un acompte de 30€. Le solde est réglé à la distribution selon le poids exact du colis. Fréquence de distribution : 2 fois dans la saison possible. Dates fixées avec l'éleveur

Veau - 15€/kg Colis de 5 kg	Nbre sachets	Bœuf - 15€/kg Colis de 5 kg	Nbre sachets
Rôti sans os ou rouelle (rôti avec os)	1	Rosbif	1
Osso bucco (si rouelle)	1	Jarret (pot au feu)	1
Blanquette ou flanchet	1/2	Bourguignon	1
Escalopes (paquet de 2)	1	Prépa haché	1
Côtes (paquet de 2)	2	Côte boeuf	1
		Steak (paquet de 2)	2

A noter - Détails des colis donnés à titre indicatif.

Règlement du colis possible en deux fois

Sarrasin en floraison

a
m
a
p

Les

paniers

d'

Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les paniers Epicerie - Ferme de Quinrouet

Diversité d'activités à la ferme de la famille Talbourdet : ruches, plantes mellifères comme le sarrasin, le colza, le lin, la cameline, lentilles Ces produits sont transformés à la ferme en farine ou huiles

L'engagement se fait par un contrat « tirelire » avec un versement minimum de 15€ au départ.

Les commandes sont passées à la demande et livrées lors des distributions de paniers de brebis.

Lorsque la « tirelire » est vide, vous pouvez la renouveler si vous le souhaitez.

Produit	Cont	Tarif		Produit	Cont	tarif
Farine de blé	1 kg	2,00 €		Huile de colza	1 l	5,00 €
Farine de blé	5 kg	8,00 €		Huile de lin	0,25 l	4,00 €
Farine de sarrasin	1 kg	3,30 €		Huile de carthame	0,25 l	A venir
Sarrasin décortiqué	1 kg	4,20 €		Coffret 3 huiles	3 x 0,25 l	10,00 €
Sarrasin au lait de brebis	500g	3,00 €		Miel 250g - 500g - 1kg	de 4,00 € à 15,00 €	
Bleu au lait cru de brebis	100 g	2,50 €		Lentilles vertes	1kg	4,00 €



a
m
a
p

Les paniers d'Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les paniers de pommes - Erquy

Nicolas Michels dispose d'un verger au Haut Champ (St Alban) et nous fait profiter de ses variétés de pommes en saison automne-hiver (mi-octobre à fin février). 2 options d'engagement :

Option 1 : Vous vous engagez sur une quantité globale pour la saison :

Poids Colis	3kg	5kg	10kg	Répart. distribution
Tarifs	<input type="checkbox"/> 8,70€ (2,90€/kg)	<input type="checkbox"/> 13,50€ (2,70€/kg)	<input type="checkbox"/> 25,00€ (2,50€/kg)	<input type="checkbox"/> 1 seule distribution
Nbre colis colis colis colis	<input type="checkbox"/> à la semaine
Total	8,70€x.... colis = €	13,50€x.... colis = €	25,00€x.... colis = €	<input type="checkbox"/> à la quinzaine
Total Général €			<input type="checkbox"/> au mois

Option 2 : Vous ne souhaitez pas vous engager tout de suite sur une quantité. Optez pour un contrat tirelire en versant la somme de 30€ au départ et passez commande de manière ponctuelle.



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les paniers de produits cidricoles - Planguenoual

Engagement sous forme de contrat « tirelire » avec un versement au départ de 15 € minimum

Distribution tous les deux mois (premier jeudi du mois).

Produits	Contenance & Tarifs				Produits	Contenance & Tarifs	
	33cl	6 bout	75cl	6 bout		75cl	Cubis 3l
Poiré			5,50€	30,00€	Jus de pomme	2,40€	7,50€
Cidre demi-sec	2,00€	21,60€	3,10€	17,50€	Confit de cidre	210g	4,50€
Cidre brut fermier	2,00€	21,60€	3,10€	17,50€	Gelée pommes nature ou épices	350g	5,00 €
Cidre pomme-poire	-	-	4,50€	21,00€	Gelée de sureau	210g	4,50 €
Vinaigre-cidre aigre		50cl	2,50€		Apéri-cidre	70 cl	14,00€
Eau-de-vie de cidre	6 ans	50cl	26,00 €		Epine noire	50cl	12,00€



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy

une dynamique de territoire et de solidarité

Les plantes aromatiques, tisanes et thés parfumés avec les plantes du potager

Engagement sous forme de contrat « tirelire » avec un versement au départ de 20€ minimum
Distribution tous les deux mois (premier jeudi du mois).

Aromates (10g)	Tarif	Aromates (suite)	Tarif	Infusions (suite)	Tarif
Mélange grillades	2,90€	Sauge (20g)	3,50€	Menthe mélisse (variété de menthe)	3,50€
Mélange poulet	2,90€	Thym (30g)	4,20€	Anti fatigue (30g)	4,50€
Mélange poisson	2,90€			Petit déjeuner (30g)	4,50€
Sarriette	2,50€	Infusions (20g)		Nuit calme (30g)	4,50€
Origan	2,50€	Menthe fraise	3,50€		
Safran (10g)	5,00€	Digestion	4,00€	Thés parfumés avec les plantes du potager (50g)	
Safran (25g)	9,00€	Bien-Etre	4,00€	Thé blanc menthe mélisse	3,50 €
		Pur plaisir	4,00 €	Thé Roïboos souci rose	4,00 €



Les gâteaux secs sans gluten - Vézin-le-Coquet

L'entreprise Carrés ronds nous a rejoint en 2016 et propose des gâteaux secs sans gluten adaptés aux différents régimes alimentaires.

Engagement sous forme de contrat « tirelire » avec un versement au départ de 20€ minimum

Produit	Composition	Contenant	Tarif
Langues de chat	Biscuit fin et croquant au délicat goût de vanille Beurre, farine (riz, maïs), sucre blond, blancs d'œufs, fécule de maïs, vanille	120g	4,16 €
Palets aux éclats de caramel au beurre salé	Fabriqués dans le respect de la tradition bretonne Farine (riz intégrale, maïs, graines de guar), sucre blond, beurre, fécule de maïs, caramel au beurre salé 10,4%, jaunes d'œufs, poudre à lever sans gluten, sel	160g	4,26 €
Spéculos	Recette traditionnelle belge revisitée sans gluten, sans œufs Farine (riz intégrale, maïs), sucre (blond, rapadura), beurre, fécule de maïs, bicarbonate de sodium, épices, sel	135g	3,47 €
Cookies chocolat coco	Sans produits laitiers. Farine (riz intégrale, maïs, graines de guar), chocolat noir 15,7%, noix de coco 14,6%, fécule de maïs, huile de tournesol, œufs, poudre à lever sans gluten, sel	160g	4,06 €
Cookies tout chocolat	Sans produits laitiers. Chocolat noir (à 60% de cacao) 33,2%, farine (riz intégrale, maïs, graines de guar), sucre blond, fécule de maïs, huile de tournesol, œufs, poudre à lever sans gluten, sel	160g	4,06 €
Petits citrons	Sans produits laitiers - farines (riz intégrale, maïs, graines de guar), sucre blond, fécule de maïs, huile de tournesol, oeufs noix de coco, huile (tournesol, coprah), jus de citron, poudre à lever, huile essentielle de citron, sel	160g	4,16 €
Tarte aux noix ou brownie	Produit frais - Conservation 1 mois - sous emballage hermétique - sans gluten	Unité=60g	2,70 €



a
m
a
p

Les paniers d' Erquy
une dynamique de territoire et de solidarité

Les rillettes de poisson de Plurien

Marion fleuret et David Picault, 2 jeunes passionnés des produits de la mer et créateurs de saveurs depuis 2016. Des produits ultra frais, du poisson sauvage et de saison et des recettes originales.

Engagement sous forme de contrat « tirelire » avec un versement au départ de 20€ minimum

Produit	Composition	Tarif
Rillette de Merlu échalotes et combava	« La fraîcheur pour l'apéro » - Merlu (60%) , crème fraîche, échalote (7%), huile d'olive, citron vert, combava (0,7%), sel, piment doux, poivre, coriandre, gingembre.	95g 4,30 €
Rillette de Maquereau orange et thym	« Pour sortir des sentiers battus » - Maquereau (58%) , crème fraîche, oranges (11%), oignons, thym (0,1%), sel, agar, agar, poivre.	95g 4,50 €
Rillette de Mulet estragon et moutarde à l'ancienne	« Une valeur sûre » - Mulet (60%) , crème fraîche, moutarde, vin blanc, citron, moutarde à l'ancienne (1,5%), sel, piment, agar agar, estragon (0,1%), poivre	95g 4,50 €
Rillette de Seiche tomates séchées et paprika	« Originalité et goût » - Seiche (56%) , crème fraîche, huile d'olive, tomates séchées (4%), citron, paprika (0,4%), sel, poivre, agar agar, thym	95g 4,90 €
Rillette de Tourteau façon crabe farci	« Le goût avant tout » - Tourteau (50%) , crème, beurre, oignon, cognac, ail, persil, sel, poivre, agar agar	95g 5,50 €
Rillette de Lotte chablis et morilles	« Saveur délicate » - Lotte (55%) , crème, oignon, chablis (3,4%), morilles déshydratées (1%), beurre, sel, poivre, agar agar	95g 6,00 €
Rillette de Coquille St Jacques champagne et aneth	« Saveurs et finesse » - Noix de St Jacques de la baie de St Brieux (56%) , crème fraîche, beurre, champagne (4%), échalote, sel, agar agar, aneth (0,1%), poivre	95g 6,50 €
Rillette de Homard bleu au beurre d'estragon	« Une rillette d'exception ! » - Homard (50%) , crème, beurre, citron, sel, poivre, agar agar, estragon	95g 8,90 €

Autour et au-delà des paniers

- 🍏 *Un bulletin d'information* hebdomadaire
- 🍏 *Des nouvelles de la mer* réjouissantes
- 🍏 *Documentation à emprunter* : revues, livres, DVD. Accueil E. Daniel à la sortie de ses 2 livres
 - 🍏 *Visites de fermes* : chaque année, rencontres sur plusieurs fermes partenaires
 - 🍏 *Ateliers* : lacto-fermentation, produits ménagers naturels, four norvégien, animation potager en permaculture, fabrication du beurre, jus de légumes frais... et participation à la rénovation du four à bois de la famille Yobé
 - 🍏 *Sorties découvertes* : oiseaux de la baie, champignons, algues, ciel étoilé
 - 🍏 *Soirées* : repas public préparé avec les produits des paniers, pizza-party au four à bois ...
 - 🍏 *Distributions* occasionnelles des paniers à la cave à vins d'Erquy en centre bourg
- 🍏 *Participation à des festivités* : stand aux fêtes du lait bio, buvette et restauration rapide aux 25 ans du Syndicat des Caps, Fermes en scène chez la famille Yobé ...
- 🍏 *Organisation d'évènements* : village des alternatives Alternatiba sur le Bd de la mer (Août 15), projections de films dans le cadre du festival des documentaires AlimenTerre (Nov)

Et des animations ponctuelles de convivialité pour une ambiance chaleureuse aux distributions ...

Les distributions, la vie de l'association ...

- 🍏 Elles ont lieu **chaque jeudi de 18h30 à 19h45 à la salle de l'Eden** (14, Rue Castelnau – Erquy) :
 - ❖ Les producteurs apportent les produits et, s'ils le peuvent, restent à la distribution
 - ❖ 3 adhérents-es l'organisent (installer, peser, remettre les lieux en état)Il est demandé d'assurer au moins 2 permanences sur la période des 6 mois
- 🍏 **En cas d'absence**, si vous n'avez personne dans votre entourage, un outil informatique permet de mettre en contact les adhérents qui cèdent un panier et ceux qui souhaitent en acquérir. Ainsi, chacun trouve le moyen faire récupérer son panier (pas de remboursement possible).
- 🍏 **Une participation des adhérents-es à la vie de l'association** est souhaitable et encouragée. Pour fonctionner dans les meilleures conditions et pour se renouveler, un groupe a besoin des idées, de l'énergie et de l'enthousiasme de chacun

Rejoignez-nous !