

# A MAP PAIN Vigneux de Bretagne

Contrat octobre 2019 à septembre 2020

Le producteur	Le consommateur
<b>Myriam DEVINEAU</b> La Guittonais 44119 TREILLIERES Tél : 06 77 63 72 13 myriamdevineau@orange.fr	<b>Nom de famille :</b> <b>Adresse :</b> <b>N° de tel :</b> <b>Adresse e-mail :</b> 

Notre AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) respecte les principes de la charte établie par l'association Alliance Provence, qui anime le réseau des AMAP. Les objectifs d'une AMAP sont, entre autres :

**Consommer en Amap** est un acte solidaire, militant, écologique.

C'est un partenariat avec un producteur.

Vous devenez un «consom'acteur»

Vous faites le choix de :

- consommer différemment, autrement,
- préférer la qualité, l'authentique, le sain à la place du standardisé,
- Payer un produit à sa juste valeur
- Privilégier le lien humain dans votre façon de consommer

Le présent contrat règle les modalités de vente entre le producteur et le consommateur pour une période **d'1 an, du 01 octobre 2019 au 29 septembre 2020**, dont 8 semaines sans distribution par an selon le calendrier ci-annexé.

**Lieu de distribution :** MOULIN NEUF VIGNEUX DE BRETAGNE de 18h30 à 19h 30

## Les engagements du producteur

Nous nous engageons à fournir du pain élaboré selon le cahier des charges « AB » (certification n° 44/65040/01042). Notre farine est issue selon les aléas climatiques toute ou en partie de notre production. Elle est moulue à la meule de pierre chez un paysan- minotier certifié bio.

Nos pains sont fabriqués avec du levain «sauvage» (sans levures chimiques), sans exhausteurs de goût ni levain de levure, par intérêt diététique et gustatif. Le façonnage des pains est effectué à la main et la cuisson réalisée dans un four à bois.

- Nous serons présents sur le lieu de distribution au moins 1 fois par mois

## Les engagements du consommateur

- L'AMAPIEN-NE s'engage à :
- - commander au minimum 1 kg de pain par semaine, selon son choix

Vous pouvez ponctuellement modifier votre quantité de pain **en prévenant 1 semaine à l'avance** le coordinateur référent.

## Les engagements du consommateur (suite)

- Effectuer 2 permanences dans l'année sur le lieu de distribution (de 18 :30 à 19 :30)

### Principales tâches à effectuer lors de la permanence

- installer l'égal à 18h00 et le ranger en fin de distribution.
- distribuer les commandes à l'aide du tableau de distribution, **après avoir vérifié que le nombre de pains livrés correspond à celui du tableau.**

- En devenant signataire, j'accepte de partager les risques et les bénéfices de la production. Les variations climatiques peuvent influencer sur la qualité du blé, sur le levain sauvage et inhiber la levée des pains tout comme la cuisson au feu de bois qui peut donner des irrégularités de cuisson.
- Si je suis absent, sans avoir prévenu, alors j'accepte que mon panier soit mis à disposition de l'équipe responsable de la distribution à l'issue de celle-ci, soit dès 19h30. Aucun remboursement ne sera effectué
- **Que faire en cas d'absence ? Deux possibilités :**
- -1) je demande à une personne que je connais de prendre mes pains **Solution idéale pour faire connaître notre AMAP.**
- 2) La semaine qui précède mon absence : je me fais livrer en une fois les pains prévus pendant mes semaines d'absence, Je les engrange dans mon congélateur et me régèlerai à mon retour. C'est une formule solidaire pour nos producteurs qui maintient le volume de pain initial. (N'oublions pas que le pain de Myriam et Daniel se congèle très bien)

### Règlement :

- Tous les **chèques sont remis à la signature du contrat**, ordre : Myriam et Daniel DEVINEAU
- J'accepte de verser une cotisation à l'AMAP d'un montant annuel de 5,00 € pour les besoins de fonctionnement de l'association
- Je choisis les modalités de paiement suivantes (compléter) :

**FAMILLE :** .....

1er semestre	Montant
1 chèque à la signature – encaissement oct. 2019	1 x .....
2 chèques à la signature – encaissement oct. et janvier 2020	2 x ..... total : .....
3 chèques à la signature – encaissement oct + déc et févr 2020	3 x ..... total : .....
2ème semestre	Montant
1 chèque à la signature – encaissement avril 2020	1 x .....
2 chèques à la signature – encaissement avril et juillet 2020	2 x ..... total : .....
3 chèques à la signature – encaissement avril, juin juillet 2020	3 x ..... total : .....

Fait à Vigneux de Bretagne en 2 exemplaires originaux (à rendre au coordinateur), le

Signature producteur : ..... Signature consommateur : .....

Coordinateur : Daniel BERNARD mail : [daniel.bernard@netcourrier.com](mailto:daniel.bernard@netcourrier.com)

TEL: ...06 24 90 18 42 .....



Pains NATURE			
Le "80" Farine T80	Le <b>pain bis</b> ou " <b>demi-complet</b> " est très digeste et apporte l'essentiel des besoins nutritifs.	1 kg	5,50€
		500 g	3,05 €
Le "110" Farine complète T110	Le "110" est un <b>pain complet</b> très riche en éléments nutritifs. Il développe des arômes subtils.	1 kg	5,50€
		500 g	3,05 €
Pain d'en grain	<b>L'en grain</b> ou "petit épeautre" (1) est très riche en minéraux. Il est cultivé en Provence, sur de petites parcelles, ce qui justifie son prix élevé. Sans gluten ou presque, il est très digeste.	500g	4,50 €
Pain de seigle	Céréale de grandes qualités. Riche en fibres. Pain conseillé pour les régimes diabétiques et les régimes amaigrissants.	500g	3,70 €

<sup>1</sup> Ne pas confondre le "petit épeautre" avec l'épeautre que l'on rencontre le plus souvent. L'épeautre, ou "grand épeautre", est l'ancêtre du blé. Le "petit épeautre" ou "en grain" est issu d'une graminée sauvage qui ne fait pas partie de la famille des blés.

Pains spéciaux aux FRUITS (Farine T80)		
Pain aux <b>raisins</b> : le raisin sec est riche en vitamines B et minéraux (magnésium, phosphore, potassium).	500g	5,00 €
Pain aux <b>figues</b> : la figue est un fruit très riche en minéraux, qui rétablit efficacement l'équilibre alimentaire. Elle affiche surtout une teneur en calcium et magnésium très appréciable.		5,00 €
Pain aux <b>abricots secs</b> : l'abricot sec est un remarquable anti oxydant.	500g	5,00 €
Pain <b>noix/noisettes-fruit</b> : la noix et la noisette sont riches en potassium, antioxydants et oméga 3 (protection contre les maladies cardio-vasculaires)		5,50 €

Pains spéciaux aux GRAINES (Farine T80)		
Pain au <b>sésame</b> : riche en acides aminés et en calcium, très bénéfique pour le système nerveux.	500g	4,50 €
Pain <b>lin-tournesol</b> : le <b>lin</b> est riche en oméga 3, et bénéfique pour le transit intestinal.		4,50 €
Le <b>tournesol</b> est riche en vitamines B1, phosphore et potassium.	500g	4,50 €
Pain aux <b>graines de courge</b> : la graine de courge est un trésor nutritif, riche en phytostérols (protection contre les maladies cardio-vasculaires) et minéraux (magnésium, phosphore...).		5,30 €

## Calendrier **indicatif** distributions et pains spéciaux

**MARDI** en bleu. vac. scolaires pas de distribution

**NB** : Les aléas météo peuvent conduire à déplacer une distribution

	alternance Seigle / Ø	Pain spécial			
01/10/2019	Ø	noisette-abricot	07-avr	seigle	noisette-abricot
08-oct	seigle	sésame	14-avr	Ø	sésame
15-oct	Ø	courge	21-avr	seigle	courge
22-oct	seigle	abricot-raisin	28-avr		
29-oct	Ø	lin-t	05-mai		
05-nov	seigle	noisette-abricot	12-mai	seigle	abricot-raisin
12-nov	Ø	sésame	19-mai	Ø	lin-t
19-nov	seigle	courge	26-mai	seigle	noisette-abricot
26-nov	Ø	abricot-raisin	02-juin	Ø	sésame
03-déc	seigle	lin-t	09-juin	seigle	courge
10-déc	Ø	noisette-abricot	16-juin	Ø	abricot-raisin
17-déc	seigle	sésame	23-juin	seigle	lin-t
24-déc	seigle	<b>Noix Raisins</b>	30-juin	Ø	noisette-abricot
31-déc			07-juil	seigle	sésame
07/01/2020	Ø	courge	14-juil		
14-janv	seigle	abricot-raisin	21-juil		
21-janv	Ø	lin-t	28-juil		
28-janv	seigle	noisette-abricot	04-août		
04-févr	Ø	sésame	11-août		
11-févr	seigle	courge	18-août	seigle	courge
18-févr	Ø	abricot-raisin	25-août	Ø	abricot-raisin
25-févr	seigle	lin-t	01-sept	seigle	lin-t
03-mars	Ø	noisette-abricot	08-sept	Ø	noisette-abricot
10-mars	seigle	sésame	15-sept	seigle	sésame
17-mars	Ø	courge	22-sept	Ø	courge
24-mars	seigle	abricot-raisin	29-sept	seigle	abricot-raisin
31-mars	Ø	lin-t			