

## AMAP du Potager

3 Place Dewailly  
80 000 AMIENS

Référent : Cylène  
Chefdeville

[cylbri@yahoo.fr](mailto:cylbri@yahoo.fr)  
[amap@amapdupotager.fr](mailto:amap@amapdupotager.fr)



**Louise Dalle**  
6 rue de la Vicogne  
80750 CANDAS  
83475450900018  
06 47 74 69 88  
Ecocert : 80/170325/879198  
[herberie80@gmail.com](mailto:herberie80@gmail.com)

Site:  
[www.amapdupotager.fr](http://www.amapdupotager.fr)

## Contrat d'engagement «L'Herberie» 2021

Les signataires du présent contrat s'engagent à respecter les principes et engagements définis dans la charte des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), disponible auprès de l'association ou du réseau FAMAPP.

### Engagements des producteurs :

- Etre transparents sur les méthodes de travail.
- Etre présents aux distributions, donner régulièrement des nouvelles sur l'exploitation
- Accueillir sur l'exploitation, les adhérents à l'AMAP au moins une fois pendant la saison d'engagement (inscription préalable).

### Engagements de l'adhérent :

- Etre adhérent à l'association « Amap du Potager », cotisation annuelle de 12€.
- pré payer tous les sachets de tisanes bio et plantes simples bio (**minimum 2 sachets de 25 grs par livraison**)
- Dans la mesure du possible, participer régulièrement aux réunions de fin de saison, d'assemblée(s) générale et exceptionnelles.

### Engagements communs :

- Les partenaires s'engagent à partager les risques et bénéfices naturels liés à l'activité agricole (sous- ou sur-production) et à faire part au collectif des soucis rencontrés.
- Aucune décision entraînant un changement majeur dans les engagements ci-dessus ne sera prise sans concertation entre les consommateurs (ou leur représentant) et les producteurs.
- Distribution : Les jeudis de 17H30 à 19H30 dans les locaux de l'Auberge de Jeunesse. 30, square Friant les 4 Chênes à Amiens. (**sera adapté aux conditions COVID19**)

- o J'autorise l'association à communiquer mes coordonnées à d'autres adhérents de l'association.

Règlements aux producteurs:

- Espèces (merci de faire l'appoint)
- Chèque(s) à l'ordre de **Louise Dalle**

- **Nom :**

**Prénom :**

- **Adresse E-mail (en majuscule) :**

- **En cas de situation exceptionnelle** (catastrophe climatique, accident de production...) les conditions d'application de ce contrat pourront être revues, avec la possibilité de la perte d'un maximum de deux productions. Au cas où la situation se prolongerait, une réunion spécifique devra réunir les adhérents et les producteurs.

- Ce contrat est établi en 2 exemplaires, un exemplaire à l'association et un exemplaire à l'adhérent.

- Fait à Amiens le

➤

Nom et signature adhérent

Producteurs : Louise Dalle

## LES PLANTES SIMPLES

Sont également proposées des tisanes de plantes simples. Des indétronables verveine citronnée et menthe poivrée, aux méconnues hysope et angélique.

**Achillée Millefeuilles** (Tonique, digestive, règles douloureuses)

**Agastache** (Digestive au goût parfumé d' anis et de réglisse)

**Angélique** (Stimulante, tonique et digestive)

**Artichaut** (Plante du foie augmente la sécrétion biliaire)

**Aspérule Odorante** (Calmante, goût très doux et relaxant)

**Aubépine** (Plante du cœur et des nerfs, régule la tension, calme l'anxiété. Déconseillée aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, demander l'avis d' un médecin)

**Basilic Cannelle** (Stress, digestion, bon goût de cannelle)

**Basilic Sacré** (Nervosité, stress, goût très parfumé)

**Camomille** (Sédative et digestive très puissante - 3 fleurs / tasse)

**Fenouil** (Digestif et galactogène - stimule l' allaitement )

**Guimauve** (racines) ( Adoucissante, calme les irritations , la toux et aide en cas de constipation)

**Houblon** (Sédatif, nervosité, insomnie, digestion)

**Hysope** ( Respiration et toux, goût légèrement camphré avec de subtiles notes mentholées)

**Livèche** (Diurétique, digestive, expectorante)

**Mélisse Citronnée** ( Stress et digestion)

**Menthe Espagnole** (Variété de menthe douce au goût très rafraichissant. Stimulante et digestive)

**Menthe Marocaine** (Variété utilisée pour le traditionnel thé à la menthe, légèrement camphrée)

**Menthe Poivrée** (Plus puissante, elle est la variété la plus concentrée en menthol)

**Romarin** (Stimulant du foie, du physique et du mental, digestion)

**Sarriette** (Tonique, diurétique et digestive)

**Sauge** (Stimulante, digestive, règles douloureuses. Déconseillé aux femmes enceintes)

**Sureau** (Diurétique et allié des bronches)

**Thym** (Stimulant, antibactérien et digestif)

**Thym Citron** (Stimulant, antibactérien et digestif, doux goût de citron)

**Tilleul** (Calmant)

**Verveine Citronnée** ( Apaisante et digestive)

## LES AROMATES

**Agastache** : Délicat goût anisé, pouvant servir à la réalisation de crèmes, salades de fruits et autres préparations sucrées , peut aussi accompagner le poisson

**Coriandre** : Saveur prononcée, rappelant des notes d' agrumes. Il est très courant d'aimer le goût des graines de coriandre, sans aimer celui des feuilles

**Fenouil** : Très proche de l'anis, le fenouil parfume à merveille poissons et crustacés

**Hysope** :Arôme légèrement camphré avec de subtiles notes mentholées, idéal dans une salade

**Livèche** (graines) : Puissant parfum de céleri, parfait pour les soupes , potages et viandes

**Menthe** : Cette variété de menthe douce est idéale pour la cuisine, elle saura agrémenter toutes vos préparations (salades, taboulés ...) avec douceur et fraîcheur

**Origan** :Incontournable, l' origan magnifie toutes sortes de plats, sauces, viandes, potages, salades et plats mijotés

**Ortie** :Profitez des bienfaits de l'ortie en saupoudrant vos salades ou plats chauds après cuisson

**Romarin** : Le romarin rappelle inévitablement les barbecues et délicieux rôtis , mais pas que, on peut le réinventer à sa guise

**Sarriette** :Très polyvalente, la sarriette embellit tous les plats, elle se prête particulièrement aux fromages de chèvre entre autres. Certains comparent son parfum au thym, mais en plus subtil et plus fruité

**Sauge** : Goût très puissant qui relève les plats , accompagne les viandes blanches (volaille, porc), depuis l' antiquité, on l' associe à certains aliments (fèves, chataignes ...) pour en faciliter la digestion et limiter les flatulences

**Thym** :L' inévitable thym qui pourra se marier avec tous les plats, pommes de terre, légumes, viandes, marinades

...

**Thym Citron** : il peut lui aussi être utilisé de bien des façons, dans les desserts en le saupoudrant sur une tarte, en crème ou dans une salade de fruits. Mais aussi dans les salades, grillades, sauces, poulet rôti ...

**Fleurs du Bien** :Mélange de pétales de bleuets et de calendula, pour ajouter une touche de délicatesse et de couleur à vos plats. Parfait pour décorer gâteaux et salades.