



AMAP

“LA RICHE EN BIO”

RECETTE

SMOOTHIE DÉTOX POMME, CONCOMBRE, CRESSON, MENTHE

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1/2 concombre
- 1 poignée de cresson en branche
- 3 brins de menthe
- 300 ml d'eau
- 1 c à c de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

Laver la pomme, enlever le trognon et couper en gros morceaux. Laver le concombre et couper en gros morceaux. Laver le cresson et la menthe (garder les tiges). Mettre dans le blender, ajouter l'eau, le vinaigre de cidre et mixer.



HISTOIRE

"La Riche en Bio" est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) créée en décembre 2009 à La Riche.

ACTUALITÉ

« La Terre, notre planète, va mal, et c'est de notre faute. Comment satisfaire les besoins des hommes d'aujourd'hui tout en léguant la Terre en bon état aux générations qui l'habiteront après nous ? Les AMAP constituent une réponse à ces préoccupations et participent du développement durable : un développement écologiquement sain, socialement équitable, et économiquement viable ».

Anne Jankéliowitch - Ingénieure spécialisée dans l'environnement

POUR PLUS D'INFORMATION RENDEZ-VOUS SUR :
<https://la-riche-en-bio.com>



POURQUOI ADHÉRER À L'AMAP ?

On n'adhère pas à une AMAP par hasard. L'adhésion est un acte citoyen, la marque du rejet des modes de production et de commercialisation dominants dont on connaît les dommages qu'ils ont causés à notre planète et aux êtres qui l'habitent. En soutenant, dans la durée, les efforts des producteurs - et on sait combien les contraintes de l'agriculture biologique sont fortes -, en mettant en place un circuit de distribution basé sur la proximité des lieux de production et sur l'application des principes du commerce équitable les adhérents démontrent qu'une alternative réaliste existe. C'est un circuit court sans aucun intermédiaire, sans aucune marge commerciale dont l'organisation et le bon fonctionnement reposent uniquement sur la participation active et totalement bénévole des adhérents.

FONCTIONNEMENT

Contrats entre la famille adhérente et un ou des producteurs. Les contrats (durée variable en accord avec le producteur) sont accompagnés de chèques à l'ordre des producteurs.



←
POUR PLUS D'INFORMATIONS

S'INFORMER ?

☎ 07 49 40 49 76

✉ amap@la-riche-en-bio.com

📍 15 rue Étienne Martineau 37520 La Riche

VOUS SOUHAITEZ VOUS DÉSINSCRIRE ?
<https://jesouhaitemedesinscrire.com>

