

## COMPOSER SES PANIERS DE LEGUMES



L'engagement solidaire des amapiens auprès d'un maraîcher et la notion de coproduction impliquent que ces derniers ne choisissent pas leurs produits, mais s'adaptent à la composition du panier. Pour éviter toute frustration et pérenniser le partenariat, cette fiche a pour objectif de vous aider à proposer un panier de saison diversifié conciliant vos impératifs de production et les besoins de vos amapiens. Nous aborderons uniquement la filière maraîchage même s'il est vrai que pour d'autres filières telles que l'élevage, la composition de « panier - colis de viande - plateau fromage » requiert également une réflexion qui se rapproche du challenge du panier de légumes.

### Les besoins des amapiens ?

#### Pensez cuisine !

Un panier doit permettre de cuisiner des plats suffisants pour une famille d'amapiens pour une semaine (ou deux).

- Quantité : la majorité des maraîchers proposent deux tailles de panier. Le petit panier doit nourrir deux personnes sur une semaine. Le grand panier est composé pour une famille (deux parents et deux enfants) pour une semaine.
- Diversité : prévoir au minimum 8 variétés/espèces différentes dans un panier (hors aromates).
- Essayer d'alterner les variétés d'une semaine sur l'autre<sup>1</sup>.
- Penser aux plantes aromatiques, à l'ail,...
- Mélanger les crudités et les légumes à cuire, les légumes feuilles et les racines.
- Regrouper les légumes que l'on cuisine dans des recettes types (légumes ratatouille, choux fleur/pommes de terre, etc.)

« Avant de devenir paysan j'étais cuisinier, j'ai une bonne notion des quantités de ce qui est juste et nécessaire, consommable, pour une famille. Cela me facilite le remplissage des paniers ». O., 59 ans, maraîcher en AMAP.

Quelques astuces :

- Définir les légumes qui peuvent revenir souvent et moins souvent. Mettre régulièrement et en quantité suffisante des légumes de base (pommes de terre, carottes, courgettes, oignons,...)
- Attention aux espèces « originales<sup>2</sup> » : les amapiens aiment découvrir de nouveaux légumes, mais ils ont également leurs habitudes. Trop d'originalité peut les dérouter. Pensez à les consulter.
- Les légumes incontournables : les salades qui peuvent être alternées avec d'autres espèces (mesclun, mâche, etc.), les tomates, les légumes ratatouilles, pommes de terre, carottes...

#### Qu'est-ce qu'un « beau panier » ?

- Des légumes frais ! (récolte du jour et/ou légumes de garde bien conservés)
- Des couleurs diversifiées (un panier complètement « vert » peut donner moins envie)

<sup>1</sup> Ou une semaine sur trois (n'oubliez pas que certaines familles ne prennent un panier qu'une semaine sur deux !)...

<sup>2</sup> Variétés anciennes et légumes oubliés notamment

## La Charte des AMAP : votre point de repère pour la confection de vos paniers

Extrait de la Charte :

« Pour les amapien-ne-s :

- Contractualiser et prépayer la production sur la période du contrat à un prix équitable, en s'interdisant l'échange marchand sur les lieux de livraison
  - Prendre en compte équitablement avec les paysan-ne-s les fluctuations et aléas inhérents à leur activité »
- ➔ Les amapiens sont solidaires du paysan pour des situations difficiles occasionnelles et/ou non pérennes. Soigner son panier aide à pérenniser ses partenariats : les amapiens accepteront d'autant mieux les quelques fois où celui-ci est moins beau.

« Pour les paysan-ne-s en AMAP :

**Livrer à périodicité pré-établie des aliments de saison, frais ou transformés, diversifiés et issus de leur ferme. Les produits transformés feront l'objet de mentions spécifiques (processus de fabrication transparent et tracé,...) »**

- ➔ L'achat-revente n'est pas possible en AMAP et l'échange de produits avec un autre paysan est toléré s'il reste exceptionnel, s'il est lié à un aléa et s'il est mis en place en toute transparence avec les amapiens.

### Les AMAP de Provence

Une visite d'évaluation participative peut apporter un point de vue extérieur sur les possibilités de production et le contenu du panier. C'est une médiation possible en cas de tensions avec votre-vo groupe-s.

## S'adapter à son groupe d'amapiens

Les habitudes alimentaires varient en fonction des zones rurales/zones urbaines, des habitudes culturelles, etc. Certains groupes sont plus compréhensifs que d'autres par rapport à :

- la présentation des paniers
- la quantité de légumes sur les commerces éliminant d'habitude (salades montées, grosses courgettes)
- la présence de légumes abimés
- la propreté des légumes

**La propreté des légumes revêt une importance pour certains groupes, mais si le nettoyage impacte fortement votre temps de travail, il faut en informer les amapiens pour leur permettre de faire un choix (coût du panier plus élevé... ?)**

Communiquez sur la composition du panier livré et des paniers à venir. Les amapiens aiment savoir à l'avance ce qu'ils vont pouvoir cuisiner et s'organiser d'une semaine sur l'autre. Pensez à les prévenir lorsque c'est la dernière livraison de l'année d'un légume qui se garde (oignons, courge, betterave, navet,...).

« Deux fois par an, on discute avec les amapiens des légumes qu'ils souhaitent trouver dans leur panier ». L, 40 ans, maraîcher en AMAP



© [ADEAR 13]



## Composer son panier au fil des saisons, à partir de la récolte

La composition du panier est à réfléchir en même temps que la planification des cultures, puis à réadapter au moment de la récolte en fonction des aléas de production.

Composez avec les besoins alimentaires des amapiens tout en gardant en tête vos limites techniques de production :

- À partir du calendrier de production de votre paysan-conseil et de paysans voisins ou de collègues paysans en AMAP
- N'hésitez pas à valoriser des produits abimés (blancs de poireaux, courge en cube,...) mais en tenant compte du temps de travail
- Les maraîchers en AMAP cultivent entre 30 et 120 variétés et espèces de légumes

Cf. fiche « Planifier ses cultures pour livrer des paniers en AMAP »

« On sait à peu près combien il faut planter ou semer, et après c'est la récolte qui guide. [...] on est parti sur le principe de quand il y en a plus, il y en a plus et quand il y en a moins il y en a moins ». T. 54 ans, maraîcher en AMAP

Difficultés identifiées en PACA :

- Altitude → adapter la période de livraison pour éviter des paniers peu variés en hiver
- Terrains peu favorables à certaines espèces (notamment carottes, pommes de terre). Si les amapiens ne sont pas prêts à faire l'impasse sur un légume que vous ne pouvez cultiver, l'AMAP peut passer un contrat avec un autre paysan

### Les AMAP de Provence

À l'entrée en AMAP, la visite d'accueil permet d'échanger avec un pair sur le contenu idéal de votre panier en regard de vos capacités de production. Un paysan-conseil peut également vous accompagner sur cette thématique au travers d'un tutorat et partager avec vous des outils tels que son planning de livraison.



### EXEMPLE DE PANIER D'HIVER A 23€

- 1 kg de carottes
- 1 chou-fleur
- 1 fenouil
- 800g d'oignons
- 1,1 kg de pommes de terre
- 440 g de scarole
- 350g de roquette
- 3 kg de potimarron
- 260g de sauce tomate

### EXEMPLE DE PANIER D'ETE A 23€

- 280 g d'ail
- 805 g de betterave
- 1 concombre
- 1 kg de courgettes
- 1 melon
- 320 g de mesclun
- 1,1 kg de pommes de terre
- 1 salade
- 1,7 kg de tomates anciennes
- 520 g de tomates rouges
- 6 œufs

Pour plus d'exemples de panier, se référer aux fiches « Parcours de paysans en AMAP ».



## Concilier impératifs de production et demandes des amapiens

Pour assurer la durabilité de vos partenariats, prenez le temps de partir sur de bonnes bases, en évaluant précisément combien de paniers vous pourrez fournir. C'est votre capacité de production, en quantité et en diversité qui doit guider le choix du nombre de familles à « nourrir », et non pas l'inverse.

- A la création ou à la reprise d'une AMAP, il est indispensable de réserver un temps d'échange à la composition du panier.
- Déterminez les facteurs limitants de votre production, vos difficultés à produire certains légumes de base (carottes, pommes de terre) et comment les compenser : faut-il diminuer le nombre de paniers ou les amapiens sont-ils prêts à l'accepter ?
- Ne pas négliger la qualité des légumes proposés. Les légumes « trop mûrs » peuvent être proposés en surplus du panier, mais pas en légumes principaux.

**Point de vigilance : on ne peut pas tout produire, même en maraichage diversifié... C'est important de bien communiquer avec son groupe sur ses capacités de production et ses limites et de rester maître des choix relatifs au plan de culture. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas, il y aura toujours des insatisfaits dans le groupe, cependant il est important que l'AMAP envisage un temps d'échange sur la composition du panier. C'est souvent un moment riche et convivial, autour de la cuisine et des goûts de chacun.**

Cf. fiche thématique « Communiquer et construire une relation de confiance avec les amapiens »



© [ Eric RAZ / CCAS ]

## Confectionner le panier

La confection se fait de préférence au moment de la livraison, par les amapiens. Certains maraîchers livrent des paniers déjà assemblés pour répondre à des obligations logistiques et pour faciliter la livraison. D'autres réalisent un pré-calibrage des légumes pour une répartition plus équitable. Dans ces cas le temps de travail supplémentaire est à prendre en compte dans le calcul du prix du panier, en toute transparence avec les amapiens.

Organisation de la livraison :

- Les amapiens participent à l'organisation des livraisons. Ils aident à décharger le camion, peser, relayer un message important sur le panier, nettoyer le lieu en fin de livraison, ...
- Pensez à organiser le circuit de manière logique : les légumes plus lourds au début, les plus légers à la fin

Matériel de livraison à prévoir (en fonction des groupes, l'AMAP peut fournir une partie du matériel) :

- Des balances en nombre suffisant
- Un tableau pour écrire le contenu des paniers
- Des tables
- Des livres ou idées de recettes
- Une liste à jour des amapiens avec leurs coordonnées
- ...

## Vous êtes-vous posé toutes les bonnes questions ?

1. Quelles sont mes limites ? Qu'est-ce que je ne peux pas produire en quantité suffisante ?
2. Combien de paniers ma diversité me permet-elle de faire ?
3. Quelles sont les spécificités sociologiques de mes groupes ? Leur besoins ?
4. Quels plats mon panier permet-il de cuisiner ?
5. ... ?

PAYSAMAP Le réseau des  
paysans-conseils

Les AMAP de Provence  
Maison des Paysans et du Monde Rural  
2, av. du lieutenant-colonel Reynaud  
13660 ORGON  
Tél : 04 90 73 52 06  
Permanences téléphoniques :  
du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30  
paysamap@lesamapdeprovence.org



Avec la contribution financière  
du compte d'affectation spéciale  
développement agricole et rural



Date d'édition : décembre 2016

Mouvement  
Inter-Régional  
des AMAP