

# Catalogue



Devenir adhérent, comment ça marche ?	1
Le panier de légumes bio	2
Le panier des Oeufs Bio	2
Le panier de Fruits	2
Le panier de Pains farines Bio du jeudi	3
Les Pâtes fraîches farines et œufs Bio du jeudi	3
Le panier de Pains Bio du mardi	3
Le panier Fromager Bio	3
Le panier Laitier Bio	3
Le panier poulet élevé Bio	4
La volaille festive élevée Bio	4
Colis de bœuf bio	4
Steack haché, cheveux d'ange, merguez et petites saucisses de bœuf sur commande	4
Colis de veau rose Bio	5
Colis mixte de bœuf et veau Bio	5
Le panier truite	5
Colis de porc	6
Charcuterie et produits dérivés de viande de porc sur commande	6
Cidre et vinaigre de cidre Bio	6

## Devenir adhérent, comment ça marche ?

**a) En début de saison,** je reçois un mail de lancement de campagne et me connecte sur mon compte AMAPJ.

Je m'inscris aux différents contrats qui m'intéressent :

LEGUMES/FRUITS/PAINS/PÂTES/FROMAGE/  
LAITIER/ŒUFS/VIANDES (mardi ou jeudi).

Si je n'ai pas de compte AMAPJ j'envoie un message à [contact@lepaniercauchois.org](mailto:contact@lepaniercauchois.org)

**b) La campagne a débuté,** je suis déjà adhérent mais je n'avais pas réservé les légumes (ou d'autres produits) et j'ai changé d'avis. Contactez Claudine ou le référent. L'inscription doit être effectuée avant le 25 du mois en cours pour être prise en compte à partir du mois suivant.

**c) La campagne a débuté** et je ne suis pas encore adhérent : adressez un message à [contact@lepaniercauchois.org](mailto:contact@lepaniercauchois.org), nous vous inscrirons sur AMAPJ et aux contrats. L'inscription doit être effectuée avant le 25 du mois en cours pour être prise en compte à partir du mois suivant. Prévoir dans ce cas un chèque d'adhésion de 7 € au «Panier Cauchois».

Le jour de la distribution, j'apporte mes cabas, je m'annonce auprès du producteur et je récupère mes produits en vrac.

## Grille Tarifaire et dates de distribution

A consulter sur le blog dans l'onglet « NOS PANIERS » rubrique « Tarifs et bons de commande »

## Le panier de Légumes Bio

Notre maraicher, Pierre Le Rolland, à Manneville-la-Goupil.

La production de Pierre est labellisée bio; son exploitation s'appelle **La Ferme de la Hulotte**.

Il propose parfois aux adhérents des chantiers participatifs sur son exploitation.



### Exemple de panier d'été :

- 700 g courgette
- 400 gr poivron
- 400 g aubergine
- 400 gr fenouil
- 600 g tomates rondes
- 1 chou pointu
- 1 salade

### Exemple de panier d'hiver :

- 1 botte de poireaux
- 700 gr d'oignons jaune
- 650 g panais
- 600 gr betterave rouge cuite
- 120 g mâche

Ce n'est pas un panier à la carte, on ne peut pas choisir son contenu. Le prix est une moyenne sur la campagne. En fonction de la récolte, la valeur du panier varie. Les référents des paniers maraîchers (mardi et jeudi) pèsent le contenu des paniers chaque semaine.

Le coût moyen du panier est ainsi vérifié et communiqué à chaque AG.

### Quand récupérer mon panier

#### Hebdomadaire, le mardi ou le jeudi

Vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions.

## Le panier des Oeufs Bio

Notre producteur Pierre et Astrid Le Rolland.

Leur exploitation s'appelle la ferme de la Hulotte à Manneville La Goupil.

Les oeufs sont bios.

### Produit

Livré en vrac. Pensez à apporter vos boîtes !

Vous choisissez à l'inscription le nombre de demi-douzaine(s) désiré par semaine.

Vous pouvez choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions

### Quand récupérer mon panier

#### Hebdomadaire, le mardi ou le jeudi

Vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions.

## Le panier de Fruits

Notre producteur : Thibaut et Marta Alleaume, à La Rivière Saint Sauveur



### 2 types de paniers fruitiers proposés :

#### - Panier « Fruits rouges » en été (juin et juillet exclusivement)

**avec :** 2 x 250 g fraises + 2 x 125 g framboises  
**et /ou** du jus de pommes : en bouteilles d'1 litre (quantité à préciser à l'inscription)

#### - Panier « Fruits à pépins » (pommes et poires) : en septembre et octobre (campagne d'été) de novembre à mars (campagne d'hiver)

**avec :** 4 kg de fruits panachés (pommes et poires) + 1 litre de jus de pommes  
**ou** 2 litres de jus + 3 kg de fruits panachés  
**ou** 5 kg de fruits panachés sans jus

Suivant la récolte, des groseilles et des cassis, voire des prunes ou des kiwis peuvent être proposés en remplacement des autres fruits.

### Quand récupérer mon panier

#### Hebdomadaire le mardi ou le jeudi, en juin et juillet exclusivement pour les fruits rouges

Vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions

#### Bimensuel le mardi ou le jeudi de septembre à mars en semaines impaires pour les fruits à pépins

Vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une quinzaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions

## Les paniers Pain et Pâtes fraîches du **jeudi** : Farines, levain et œufs Bio

### Notre producteur

Pierre-Yves BARTHELEMY utilise des œufs bio et travaille avec des farines bio (Moulin bio de Persard), du levain bio.

Il attache le plus grand soin au choix des garnitures (noix, abricots, olives, lardons etc....)



### Exemple de produits

Pain de mie, Brioche (400g minimum)

Pain blanc : Campagnard (650g minimum)

Pains spéciaux (550g minimum) :

Complet, Céréales, Epeautre, Abricots, Noix,

Olives, Lardons

Pâtes fraîches torsadées à la farine d'épeautre bio et aux œufs bio (sachets de 400 g)

### Quand récupérer mon panier

**Hebdomadaire le jeudi** pour le pain

**Bimensuel le jeudi en semaines impaires** pour les pâtes fraîches

En concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions, vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise alternée :

- une semaine sur deux, pour le pain
- une quinzaine sur deux pour les pâtes

## Le panier Pain Bio du **mardi**

### Notre producteur

Corinne et Mickaël BARDIN, basés à Sanvic nous proposent une gamme de pains labellisés bio :

- le grand nord (340 g mini) : mie très foncée
- l'épeautre (400 g mini) : pauvre en gluten
- l'intégral (400 g mini) : indice glycémique bas
- céréale et graines (400 g mini) : farine de blé, mélange céréales et graines (millet, lin brun...)
- pain T80 (400g mini): très bonne conservation
- baguette de tradition (200 g mini)
- Brioche 500g mini:beurre,lait,crème,œufs bio

### Quand récupérer mon panier

**Hebdomadaire le mardi** . Vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions.

## Le panier Fromager Bio

### Notre producteur

Fromages de vache : GAEC Prés d'Artemare.

Fromages de chèvre : Chèvrerie du vieux manoir.

Les fromages sont au lait cru et certifiés BIO.

### Exemple de produits

Fromages au lait cru de vache (l'été et l'hiver) :

- la tomme des prés (200g)
- le palet (100g)
- le clos mesure (220g)
- le petit cauchois (150g)
- le rond de sorcière (300 g)

Fromages de chèvre (l'été uniquement) :

- Crottin nature (150g)
- Crottin graine de lin (150g)
- Crottin cendré (150g)
- Crottin aux herbes (thym-sariette) (150g)
- Crottin au poivre (150g)
- Crottin aromates alternés (150g)

### Quand récupérer mon panier

**JEUDI en semaines impaires suivant cadence mensuelle ou bimensuelle** au choix de l'adhérent en début de campagne.

## Le panier Laitier Bio

### Notre producteur

Sylvie et Christophe Claes, à Saint Aubin Routot. Leur exploitation s'appelle la Ferme de la Mare Cavelière. Les produits laitiers sont certifiés BIO.



### Exemple de produits

Yaourts nature par 4, Yaourts aromatisés par 2, Yaourt à la grecque (50 cl), Skyr nature(50 cl), Fromage blanc de campagne (50 cl), Fromage blanc lissé (50 cl),

Crème fraîche (25 cl), Lait cru (1 l)

Crèmes au chocolat par 4

Beurre fermier de crème crue (doux ou demi-sel) en plaquettes de 250 g

Les parfums des yaourts aromatisés varient selon la production ; le choix se fait chaque semaine lors de la distribution.

### Quand récupérer mon panier

**Bimensuel** le mardi ou le jeudi

- En semaines impaires pour les crèmes au chocolat
- En semaines paires pour le beurre

**Hebdomadaire** pour les autres produits.

Pour ces produits, vous pouvez aussi choisir un contrat avec une prise de panier une semaine sur deux, en concertation avec l'AMAP pour l'équilibre des distributions.

Le jour de la distribution, j'apporte mon cabas (isotherme lorsqu'il fait chaud car ce sont des produits fragiles) ainsi que mes bouteilles vides d'un litre, si possible en verre, si je prends du lait.

## Le panier Poulet élevé Bio

### Notre producteur

Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot  
Les poulets sont élevés en plein air, sans antibiotiques et nourris avec des céréales bio.  
L'exploitation s'appelle EARL PATIN



### Produit

POULET d'1,7 à 1,9 kg

### Quand récupérer mon panier

**Mensuel, un jeudi par mois (pas de livraison en août l'été) aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire**

## Volaille festive Hiver

VOLAILLE FESTIVE ELEVEE BIO proposée pour les fêtes de fin d'année : un coq chaponné élevé bio de 2,5 à 3 kg

Producteur : Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot.

### Quand récupérer mon panier

**A la date de distribution précisée sur la grille tarifaire**

## Le colis de Boeuf Bio

### Notre producteur

Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot  
Les colis de viande bovine sont labellisés bio  
L'exploitation s'appelle EARL PATIN

### Contenu du petit colis de boeuf de 5,5/6 Kg

Exemple 1 :

- 1 ou 2 rôtis
- 1 steak dans la hampe
- 1 steak dans l'onglet
- 6 steaks en 1ère (emb./2)
- 2 steaks 2ème (emb./2)
- 4 steaks hachés :2 barquettes de 300g (emb./2)
- 500g cheveux d'ange
- 5 chipolatas de boeuf ou 4 saucisses de boeuf ou 2 crépinettes de boeuf
- 800g à 1kg pot au feu ou bourguignon

Exemple 2 :

- 1 rôti dans le filet ou 1 côte de boeuf
- 1 faux filet ou 1 entrecôte ou 1 bavette
- 4 ou 6 steaks en 1ère (emb./2)
- 2 steaks en 2ème catégorie (emb./2)
- 4 steaks hachés :2 barquettes de 300g (emb./2)
- 500g cheveux d'ange
- 5 chipolatas de boeuf ou 4 saucisses de boeuf ou 2 crépinettes de boeuf
- 800g à 1kg pot au feu ou bourguignon

### Contenu du grand colis de boeuf 11 à 12Kg

- 3 rôtis (dont 1 dans le filet) ou 1 côte et 2 rôtis
- 2 steaks nobles : onglet, bavette ou hampe (emb./2)
- 8 steaks en 1ère (emb./2)
- 2 steaks 2ème (emb./2)
- 8 steaks hachés:4 barquettes de 300g (emb./2)
- 500g cheveux d'ange
- 15 chipolatas de boeuf (emb./5)
- 10 merguez de boeuf (emb./5)
- 4 saucisses de boeuf (emb./4)
- 2 faux filets (emb./1)
- 800g à 1 kg pot au feu
- 800g à 1 kg bourguignon

### Quand récupérer mon panier

**MARDI, aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire**

Steack haché, cheveux d'ange, merguez et petites saucisses de boeuf

en commande ponctuelle, prépayée

### Notre producteur

Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot

### Quand récupérer mon panier

**MARDI, aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire**

## Le colis de Veau rosé Bio

### Notre producteur

Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot.  
Le veau est certifié ECOCERT. Il est élevé au lait de la mère et à l'herbe. Il se cuisine et se déguste comme du veau de lait mais sa viande sera rosée en raison du fer que l'herbe lui apporte.

### Contenu du petit colis de 3,5 à 4 Kg

- 1 rôti dans l'épaule, noix ou filet
- 1 à 2 paquets de 5 petites saucisses de veau
- 1 à 2 paquets de 2 escalopes +1 à 2 paquets de 2 côtes
- 1 paquet de sauté de veau + 1paquet de tendron
- 1 paquet de poitrine ou osso bucco

### Contenu du grand colis de 7.5 kg à 8 kg

Exemple 1 :

- 1 rôti dans l'épaule
- 1 rôti quasi
- 4 paquets de 2 escalopes
- 4 paquets de 2 côtes
- 2 paquets de 5 chipolatas
- 2 paquets de sauté de veau (ou1 seul + 1 paquet d'osso bucco)
- 1 paquet de tendron

Exemple 2 :

- 1 rôti dans l'épaule
- 1 rôti dans la noix de veau
- 2 paquets de 5 chipolatas
- 4 paquets de 2 escalopes
- 2 paquets de 2 côtes
- 2 paquets de sauté de veau
- 1 paquet de tendron
- 1 paquet de poitrine

### Quand récupérer mon panier

**Aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire**

## Le colis Mixte de bœuf et veau Bio

### Notre producteur

Cyrille et Céline Patin, à Saint André d'Hébertot.  
L'abattoir est certifié bio. Les morceaux sont mis sous vide. Le contenu, le poids et la date limite de consommation figurent sur l'emballage. Le veau est élevé au lait de la mère et à l'herbe.

### Contenu du colis

Le contenu d'un colis de boeuf et veau de 9 à 10 kg

Exemple pour les 3.5 à 4 kg de veau

- 1 rôti
- 2 paquets de 2 escalopes
- 2 paquets de 2 côtes
- 1 paquet de 5 chipolatas
- 1 paquet de sauté de veau
- 1 paquet de tendron (ou de poitrine ou d'osso bucco)

Exemple pour les 5.5 à 6 kg de boeuf

- 1 côte de boeuf (ou 2 rôtis 1ère ou 1 seul rôti 1ère avec viande à fondue)
- 2 à 3 paquets de 2 steaks en 1ère
- 2 à 3 paquets de saucisses de boeuf
- 1 pot au feu (ou du bourguignon)

### Quand récupérer mon panier

**Aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire**

## Le panier Truite :

### Notre producteur

Arnaud PIGEON Symbiose Hangar Zéro au Havre  
Les truites sont élevées en aquaponie  
L'élevage, le fumage et le conditionnement sont effectués sur place au Hangar Zéro  
Le poids et la date limite de consommation sont indiqués sur l'emballage

### Produits proposés

- Filet de truite fumée emballé sous vide en sachets de 100 g.
- Rillettes de truite en pots de 100g, en verre.

Vous choisissez à l'inscription le nombre de sachets de truite fumée et/ou de pots de rillettes désiré par mois.

Dans un but écologique, le producteur souhaite réutiliser les pots dans la mesure où les conditions d'hygiène sont rigoureusement respectées. Pensez à laver et essuyer soigneusement les pots et les couvercles et à les rapporter à la distribution suivante.

La pose des couvercles ne doit être effectuée que lorsque le pot et le couvercle sont bien secs

### Quand récupérer mon panier

**mensuel, le mardi ou le jeudi  
aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire (semaines impaires)**

## Colis de Porc

### Notre producteur

Sylvie, Christophe, Donatien, Théophile Claes, la Ferme de la Mare Cavelère à SaintAubin Routot.

Porcs élevés sur paille, nourris au lait bio et aux céréales sans OGM.

### Contenu des colis

Le **colis «Filet»** 5kg:

1,5 kg de filet  
1 kg de saucisses nature  
1 kg d'escalopes  
1 kg de poitrine tranchée  
0.5 kg de chair à saucisse

Le **colis «Rouelle»** 5kg:

1,5 kg de rouelle  
1 kg de saucisses nature  
1 kg d'épaule ou échine  
1,5 kg côtes ou grillades

Le **colis «Familial»** 10kg:

1 kg de rôti filet  
1 kg d'épaule ou échine  
1.5 kg de rouelle  
1 kg de poitrine tranchée  
1.5 kg d'escalopes  
1.5 kg de côtes ou grillades  
2 kg de saucisses nature  
0.5 kg de chair à saucisse

Le **colis spécial « potée » hiver** : 1 jarret grand-mère, 4 saucisses fumées

Le **colis spécial « Tradition » hiver** : 1kg de sauté, 4 saucisses fumées, 4 saucisses de Toulouse, 4 saucisses de Francfort

Le **colis spécial « choucroute garnie » hiver** : 750 gr de choucroute, 4 tranches de poitrine cuite, 4 saucisses fumées, 4 saucisses de Francfort

Le **colis spécial « raclette » hiver** : 6 tranches de jambon, 5 tranches de poitrine fumée, 10 tranches de bacon

Le **colis spécial « Barbecue » été et hiver** : 8 saucisses nature, 8 saucisses herbes, 8 merguez, 1 kg de poitrine marinée, 1 kg grillades marinées

Le **colis spécial « Pique nique » été** : 300 g saucisson à l'ail, 250 gr de rillettes, 350 gr de pâté campagne, 6 tranches de jambon

Le **colis spécial « Estival » été** : 300 g saucisson à l'ail, 350 g pâté de foie, 1 kg jambonneau

### Quand récupérer mon panier

**Le jeudi, aux dates de distribution précisées sur la grille tarifaire.**

## Charcuterie et produits dérivés de viande de porc sur commande

### Notre producteur

Sylvie, Christophe, Donatien, Théophile Claes, la Ferme de la Mare Cavelère à Saint Aubin Routot

**Produits** en vente ponctuelle sur le site de la mare cavellière

Commande et paiement en ligne avec code d'accès spécifique pour les adhérents du panier cauchois

### Quand récupérer mon panier

**Livraison suivant disponibilité lors d'une distribution du jeudi pour une commande passée sur le site au plus tard le mardi précédent.**

## Le panier de Cidre bio

### Notre producteur

La ferme coopérative MARCOTTE à Saint SAIRE élabore du cidre et du vinaigre de cidre bio.

Grâce aux levures présentes, la fermentation du cidre continue de manière naturelle après la mise en bouteille.

**Produits proposés** : choix et quantités à préciser à l'inscription

**Cidre bio** en bouteilles de 75 cl ou de 33 cl

**Vinaigre de cidre bio** en bouteilles d'1 l ou de 50 cl

- nature (vieilli en fût de chêne sur option)
- ou aromatisé (basilic, menthe ou poiré)

### Quand récupérer mon panier :

**Une seule distribution le jeudi en été à la date précisée sur le contrat AMAPJ**