

INVITEZ LA POMME DE TERRE A VOTRE TABLE

Re - découvrez les bienfaits et la saveur de ce délicieux légume

Vous pouvez consommer toute l'année des POMMES DE TERRE de qualité
produites selon des méthodes d'agriculture paysanne
respectueuses de la Nature et de la Vie

Et en même temps promouvoir une économie solidaire, un commerce équitable local
en soutenant une activité de proximité à taille humaine,
où respect de l'Environnement rime avec respect des Etres

Vous trouverez des pommes de terre à chair ferme (ditta, franceline) et des pommes de terre pour purée, soupe (santé, rosara)

Renseignements : Eliane de Lamarlière : tél 03 22 85 38 02 - mail : eliane.delamarliere@wanadoo.fr

Vous pouvez aussi trouver ces pommes de terre à Amiens : Françoise Ritz : tél 03 22 46 21 53

SAVEZ - VOUS QUE ?

Présentant une grande diversité au niveau de ses qualités culinaires et gustatives, la pomme de terre est très souvent recommandée par les diététiciens. En effet, contrairement aux idées reçues, ce délicieux légume apporte relativement peu de calories, en dehors des graisses qui l'accompagnent, et constitue une des meilleures sources d'énergie par les sucres lents qu'elle possède. Elle contient de nombreux éléments minéraux (potassium, fer, magnésium (très utile pour renforcer le système immunitaire, un bon préventif de la grippe...), des acides aminés essentiels et des vitamines, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. A la récolte, elle est particulièrement riche en vitamine C et bien pourvue en vitamines du groupe B.

Parce que chaque Etre est unique et précieux pour l'Humanité

l'association **VIVRE** se base sur une règle très simple :
le Bien Etre du Vivant au sens large,

Ainsi l'objet de l'association est d'oeuvrer concrètement au présent, dans une dynamique d'échanges et d'entraide pour :

- favoriser la révélation et l'expression des talents et des rêves de chacun,
- valoriser ces talents et à partir de ceux ci,
- permettre et accompagner des alternatives solidaires de proximité, de manière simple et naturelle, pour le Bien Etre de Chacun et de Tous

Entre autres activités, un jardin a vu le jour en 2007 au sein de l'association VIVRE, La volonté est de préserver la Terre en prenant soin du sol et de ses habitants ; c'est à dire en cultivant de façon la plus naturelle possible, en économisant les ressources et l'eau, en recyclant tout ce qui peut l'être.

Depuis, des légumes de saison sont produits et distribués sous forme de paniers hebdomadaires (entre autres) selon le principe des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Association VIVRE - 1 rue de Marcelcave - 80170 Bayonvillers - tél : 03 22 85 38 02

mail : eliane.delamarliere@wanadoo.fr