

# Les paniers d'amaap des Equinoxes - La ferme du Bel Ousia

[amapdesequinoxes@gmail.com](mailto:amapdesequinoxes@gmail.com)

[contact@fermedubelousia.fr](mailto:contact@fermedubelousia.fr)

## LA FERME DU BEL OUSIA FOURNIT LES PANIERS DE LÉGUMES DE L'AMAP DES EQUINOXES À GENLIS

- 1 PANIER PAR SEMAINE OU TOUS LES 15 JOURS, COMPOSÉ DE LÉGUMES DE SAISON
- UNE NEWSLETTER AVEC LES LÉGUMES DE LA SEMAINE ET DES IDÉES RECETTES
- DISTRIBUTION À GENLIS, LES MERCREDIS SOIRS DE 18H À 19H
- 2 REPORTS DE PANIERS POSSIBLES



## A CHACUN SA FORMULE EN ABONNEMENT ANNUEL

POUR 1 À 2 PERS - 7,50€ / SEM

**PRINTEMPS** : 1 salade, 1 botte de radis, 250 g de fraises, oignons blancs

**ÉTÉ** : 1 concombre, 500g de tomates, 1 poivron, 500g de courgette, 1 aubergine, 1 tête d'ail

**AUTOMNE** : 100 g pousses de salades, 4 poireaux-bottes, 500g de patates douces, 200g d'échalotes.

DE 2 À 4 PERS - 15€ / SEM

**PRINTEMPS** : 1 salade, 2 bottes de radis, 500g épinards, 500 g de fraises, oignons blancs,

**ÉTÉ** : 2 concombres, 1kg de tomates, 2 poivrons, 1kg de courgette, 2 aubergines, 2 têtes d'ail.

**AUTOMNE** : 200 g pousses de salades, 8 poireaux-bottes, 1kg de patates douces, 200g d'échalotes, 1 brocoli

POUR + DE 4 PERS - 22,50€ / SEM

**PRINTEMPS** : 2 salades, 3 bottes de radis, 750g épinards, 750 g de fraises, oignons blancs.

**ÉTÉ** : 3 concombres, 1,5 kg de tomates, 3 poivrons, 1,5kg de courgette, 3 aubergines, 3 têtes d'ail.

**AUTOMNE** : 300 g pousses de salades, 12 poireaux-bottes, 1,5kg de patates douces, 200g d'échalotes, 2 brocolis

Exemples de paniers