

Les Voisins De Panier

Contrat d'engagement pour l'Huile de Tournesol
première pression à froid :
Du 01/01/2017 au 31/12/2017

AMAP association de maintien de l'agriculture paysanne

CONTRAT D'ENGAGEMENT

L'association a pour but de maintenir les exploitations, de proximité, pratiquant une agriculture **paysanne et durable**, en fournissant une production de qualité, écologique, saine et socialement équitable. Les consommateurs pré-financent une partie des productions et acceptent les aléas auxquels celles-ci sont soumises. En s'engageant par la signature de ce contrat, producteurs et consommateurs dépassent le simple rapport commercial : ils deviennent partenaires. L'AMAP permet à ses adhérents de retrouver des liens avec la terre et de participer à des ateliers pédagogiques sur les fermes des producteurs engagés.

LES CONTRACTANTS / PARTENAIRES

Le Producteur Le Consommateur.....
E.A.R.L. GAUDIN NOM : _____
Le Petit Montergon Prénom : _____
49220 BRAIN SUR LONGUENEE Adresse : _____
Tél : __/__/__/__/__/__
MAIL : _____ @ _____

TERME DU CONTRAT

Il est proposé de l'Huile de Tournesol première pression à froid
Le présent contrat est établi pour une durée de 12 mois et 6 distributions.
Le(s) chèque(s) est(sont) libellé(s) à l'ordre du producteur. Si un seul chèque il sera encaissé en début de contrat. Si deux chèques le deuxième sera encaissé en juillet.

Distribution le troisième jeudi (en principe)

	19/01/2017	16/03/2017	18/05/2017	20/07/2017	21/09/2017	16/11/2017	TOTAL
tous les deux mois							

3,60 € xlitres = € ou 2 chèque(s) de

Il est demandé à chaque adhérent de venir avec des bouteilles ou contenant d'un litre.
Afin d'évaluer au mieux vos besoins, une modification du nombre de litres de huile pourra s'envisager dans les deux premiers mois.

La distribution s'effectuera aux dates indiquées, de 18h30 à 19h30 à La Membrolle Sur Longuenée, Ferme de la Ville

Pour bénéficier de ce contrat tout consom'acteur doit être adhérent de l'AMAP Les Voisins de Panier
L'adhésion est obligatoire et concerne l'ensemble des activités

RESILIATION

La résiliation reste possible sous certaines conditions extrêmes et sera étudiée par les membres du bureau.

SIGNATURES, précédées de la date et de la mention « Lu et approuvé »

Le producteur Fait le : __/__/__/__ Le consommateur
__ :

CONTACTS :

Pier Paolo Long, 2 Square des Treilles, 49125 Pruillé, Tél 02 41 27 05 19 jugyrafre@free.fr
Simone Bourcier 2 bis rue de Beaucozéz, 49770 La Meignanne Tél 02 41 32 14 69 jc.bourcier@orange.fr

Les Voisins De Panier

Contrat d'engagement pour l'Huile de Tournesol
première pression à froid :
Du 01/01/2017 au 31/12/2017

AMAP association de maintien de l'agriculture paysanne

Quelle est l'utilité de l'huile de tournesol ?

En produit vierge et première pression à froid, cette huile a un goût délicieux qui agrmente les [salades](#).

La température de [cuisson](#) maximale, à ne pas dépasser, est de 160°C; son point de fusion est de 150°C. Elle est raffinée et de goût neutre, elle résiste moins bien à la chaleur que l'[huile d'arachide](#) (180°C) ou les huiles de Colza ou d'Olive. Il faut changer les bains de [friture](#) plus souvent.

Quelles sont les propriétés de l'huile de tournesol ?

L'**huile de tournesol** est conseillée pour la prévention des maladies cardiovasculaires par sa richesse en acides gras essentiels (Oméga 6). Très utile dans les régimes contre le [cholestérol](#). Il protège contre les phénomènes inflammatoires et les allergies, développe les structures nerveuses et donc participe au développement cérébral du fœtus et de l'enfant et améliore l'absorption du calcium et des vitamines A, D,E,K

Il ne faut pas en consommer trop car il peut empêcher les effets bénéfiques des Oméga 3. Il est conseillé de le mélanger à d'autres huiles ou de varier. Le rapport idéal est de 5 Oméga 6 pour 1 Oméga 3

Acides gras saturés : 11,6 g. Acides gras mono-insaturés: 22,5 g. Acides gras polyinsaturés : 61,4 g. Préférer une huile extraite par première pression à froid, non raffinée. Elle est aussi riche en [lipides](#) que les autres huiles.

En cosmétique, l'huile de tournesol (vierge, première pression à froid) apporte ses [vitamines E](#) et ses oméga-6. On peut l'utiliser pour y faire [macérer](#) diverses plantes (souci, lavande, [thym](#), romarin) et s'en servir pour le soin des peaux très sèches et des peaux matures, sur le visage ou comme huile pour le corps. Remplir un petit [bocal](#) de plantes fraîches ou sèches, couvrir d'huile et laisser macérer 15 jours au soleil puis filtrer et mettre en flacon bouché.

La valeur énergétique de l'huile de tournesol est de 884 [calories](#) au 100 [grammes](#) soit 100 g de [lipides](#).

Conservation: entre 15 et 20° maximum à l'abri de la lumière