



GRAINES D'AMAP

PORTRAIT DE NOS PRODUCTEURS

JUIN 2026 - GRAINS DES LOGES



SON HISTOIRE

François est un jeune agriculteur bio, installé depuis 2021 au Lion d'Angers, qui cultive des légumineuses et céréales sur une ferme de 35 hectares.

Les produits sont triés, stockés et transformés directement à la ferme, avec un moulin à meules de pierre.

Ayant un réel engagement environnemental, il favorise la biodiversité au sein de sa ferme en menant différentes actions :

- Une rotation longue des cultures (9 ans) pour préserver les sols.
- Une couverture végétale permanente pour enrichir la terre et protéger la biodiversité.
- Le maintien des haies, marres et cours d'eau.

Il a choisi de travailler avec les AMAP (10 au total) pour être en relation directe avec les consommateurs.

GRAINS DES LOGES



FRANCOIS
BOISSINOT



LE LION
D'ANGERS



LEGUMINEUSES





DANS NOTRE PANIER

Différents contrats sont disponibles à l'AMAP Les Voisins de Panier. Vous pourrez y retrouver :

Lentilles vertes, lentilles blondes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, tournesol, sarrasin, haricots blancs, haricots rouges, conserves.

Tous les produits sont proposés en différentes quantités.



IDÉE RECETTE

Dahl de lentilles corail



- 300g de lentilles corail
- 4 carottes
- 4 tomates
- 1 oignon
- 250mL de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Des épices (cumin gingembre, curcuma, ail, sel...)

Eplucher et couper l'oignon et les carottes. Les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Saupoudrer avec les épices.

Ajouter les lentilles corail crues, les tomates coupées en morceaux et un verre d'eau, mélanger.

Pour finir, ajouter le concentré de tomate et le lait de coco et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Rendez-vous le **dimanche 7 juin 2026** pour un après-midi **FERME OUVERTE !**

De 14h30 à 18h00

Lieu dit Les Loges 49220 Le Lion d'Angers
Tour des champs à partir de 15h
Visite des ateliers tri et meunerie
Verre de l'amitié



RESERVE AUX AMAPIENS

Graine	Présentation
Lentilles Vertes	La référence : fondante
Lentilles Blondes	Couleur dorée, très bonne tenue à la cuisson, douce, idéale en salade froide
Lentilles Corail	Non décortiquée [complète], très bonne tenue à la cuisson, douce
Pois Chiches	Une douceur inégalée ! A utiliser partout : légumes, viandes, apéros...
Pois Cassés	Idéal en saison hivernale : soupe, purée, dahl
Tournesol Décortiqué	Du plaisir brut ! A l'apéro, en salade de crudités, quiche, pains. A toaster également !
Sarrasin Décortiqué	Une saveur qui vous surprendra ! Cuisson très rapide, très digeste, chaud/froid.
Haricot Blanc	Petit haricot blanc très fondant et doux. Rapide à cuire
Haricot Rouge	Votre meilleur allié des plats mijotés ! Chili, Rougail, ratatouilles...
Pois chiche au naturel	Pois chiche cuit au naturel : prêt à déguster !
Haricot blanc au naturel	Haricot Blanc cuit au naturel : prêt à déguster !
Haricot rouge au naturel	Haricot Rouge cuit au naturel : prêt à déguster !
Semoule Fine de Blé	Pour un dessert rapide et facile à réussir ! 100g semoule + 100g sucre + 1L de lait !