

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 variétés à chair ferme (dita,
franceline) et d'autres variétés pour les soupes et
purée 7 euros le sac de 5 kg
ou 1,20 euros le kg à partir de 25 kg*

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

Association VIVRE - 1 rue de Marcelcave - 80170 Bayonvillers

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

l'association « VIVRE »

se base sur une règle simple : le Bien Etre du Vivant au sens large.

Dans cette association on œuvre au quotidien 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, en 2006 un jardin « pas comme les autres » a vu le jour 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)

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, très 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.

Association VIVRE - 1 rue de Marcelcave - 80170 Bayonvillers