



**AMAP 2015/2016
Décembre 2015**

Des nouvelles des productions

Les légumes d'hiver remplissent votre panier. Les carottes sont vraiment belles et riches en carotène qui peut aller jusqu'à teinter votre peau d'un léger hâle. Les betteraves aussi sont belles et bonnes et très riches en pigment qui lui, va être éliminé dans les urines non sans vous causer une petite frayeur le temps de réaliser que c'est la betterave qui teinte en rouge le pipi. Mais pas de danger.

La betterave racine et ses feuilles qui se consomment surtout quand elles sont jeunes et fraîches comme celles que vous avez dans votre panier :

Très intéressantes généralités et propriétés de la betterave et feuilles, et des idées recettes :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu

Distributions de la fin de l'année

Pas de distribution semaine 53 (lundi 28 et jeudi 31 décembre)

Afin que vous puissiez vous organiser voici les dates de distribution d'avant les fêtes : semaine 52

Lundi 21 décembre et reprise le lundi 4 janvier 2016

La distribution du jeudi est avancée au Mardi 22 décembre et reprise jeudi 7 janvier

Agrumes et fruits corses

La livraison d'Alimea arrive le **jeudi 17 décembre**

Claude et ses noix et huile de noix :

Présent **lundi 7 et jeudi 10** décembre, et sauf imprévu, également lundi **14** décembre.

En janvier ce pourrait être le **lundi 18 et le jeudi 21** ; ensuite cela dépendra du solde de mon stock

Miel et produits de la ruche

Cyril livre ses produits **lundi 7 et jeudi 9 décembre**