

nest

spécial BIO

Avec les producteurs bio
de chez nous,
l'été est à croquer!



Des
recettes
simples et
savoureuses

Sommaire

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | Intro | 12 | Bruschetta de tomates et basilic |
| 4 | Découvrez quatorze producteurs bio en Wallonie | 13 | Alvenat/Yves Bonhomme |
| 6 | Les coordonnées de quatorze producteurs bio* en Wallonie | 14 | Risotto de légumes verts |
| 7 | Le bio, qu'est-ce que c'est? | 15 | Ferme du Buis/Le Pré Gourmand |
| 7 | Cinq raisons de choisir le bio | 16 | Salade de pommes de terre, Aubrac en tartare |
| 8 | Les produits bio dans votre assiette sont-ils «réellement» bio? | 17 | Les Compagnons du Samson/Ferme de la Jussière |
| 9 | Opter pour des fruits et légumes de saison et locaux | 18 | Pintadeau des Ardennes au thym |
| | Les recettes et présentation des producteurs bio** : | 19 | Aux Délices du Terroir/Deprez-Darmont |
| 10 | Toast de roastbeef de Salers et salades de saison | 20 | Sabayon aux framboises |
| 11 | Ferme de l'Escafène/L'Archerterre | 21 | Ferme des Bleuets/Pourquoi Pas! Asbl |
| | | 22 | Fontainebleau de fraises |
| | | 23 | Ferme du Maustitchi/Joseph Renaud |

* La sélection des producteurs bio a été réalisée par Bioforum.

** Réalisation, texte et photos: Jean-Pierre Gabriel.

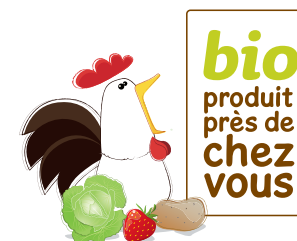
Avec les producteurs bio de chez nous, l'été est à croquer !

Revoilà l'été! Avec les beaux jours, l'envie de flâner au jardin ou de se balader au grand air se fait sentir. Dans les assiettes, nous aspirons aussi à un renouveau faisant la part belle aux couleurs, aux produits saisonniers et à la légèreté.

Après le livret Nest bio consacré aux légumes d'hiver, nous remettons le couvert en vous proposant ce petit guide de recettes estivales bio. Toutes mettront vos papilles en émoi grâce à des ingrédients goûteux et des associations savoureuses. Pour chaque recette, nous vous présentons deux producteurs bio qui ont fourni la matière première du mets à concocter. Plus qu'un simple recueil de préparations ensoleillées, ce livret vous plonge au cœur de notre terroir pour y vivre des rencontres humaines passionnantes.

Ce Nest bio vous est offert dans le cadre de la Semaine Bio. Du 2 au 10 juin, partout en Belgique, partez à la découverte du Bio à croquer près de chez vous au travers d'activités ludiques, sportives, informatives et bien sûr gustatives!

Retrouvez ces sept recettes et d'autres encore sur le site www.menubio.be.



Découvrez quatorze producteurs bio en Wallonie

Brabant Wallon

- 1 Archenterre

Hainaut

- 2 Ferme du Maustitchi
- 3 Ferme du Buis
- 4 Ferme de l'Escafène

Namur

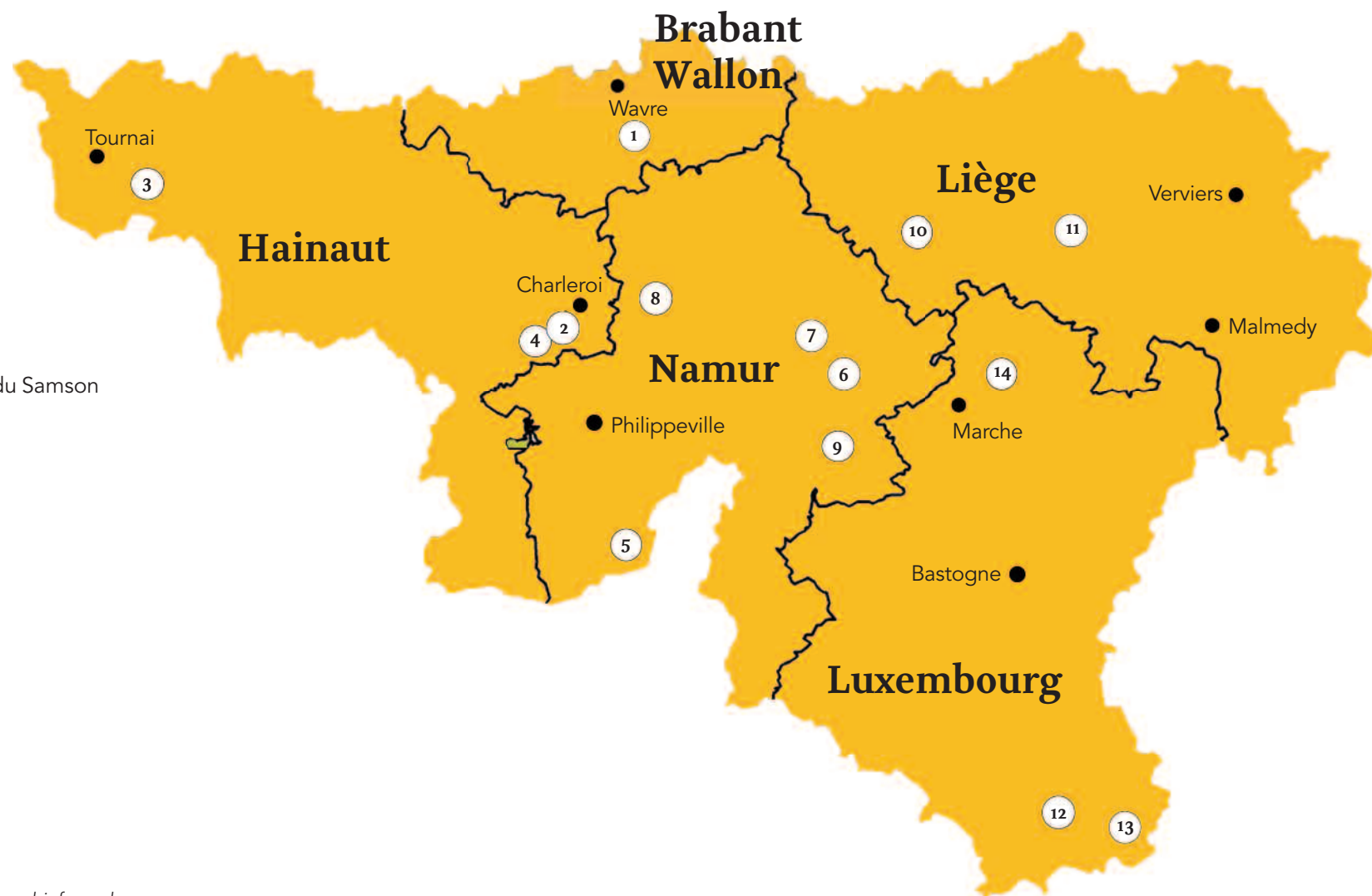
- 5 Ferme de la Jussière
- 6 Le Pré Gourmand
- 7 CPAS Gesves - Les compagnons du Samson
- 8 Deprez - Darmont
- 9 Alvenat

Liège

- 10 Pourquoi pas ! ASBL
- 11 Aux Délices du Terroir

Luxembourg

- 12 Yves Bonhomme
- 13 Ferme des Bleuets
- 14 Ferme Renaud



Où acheter vos produits bio locaux ?

Retrouvez la liste de tous les producteurs sur www.bioforum.be

Les coordonnées de quatorze producteurs bio en Wallonie



Fruits et légumes

1. L'Archenterre • MF
126, chemin de la Scierie
1457 Walhain-St-Paul
Tél.: 010652141
larchenterre@skynet.be
Ouvert le ma. de 14h à 19h,
ve. de 10h à 19h, sa. de
10h à 14h.

2. Ferme du Maustitchi • MF
13, rue Ernest Depré
6142 Leernes
Tél.: 071522646
www.maustitchi.petsite.be
Ouvert du ma. au di.
de 9h à 18h30.

3. Ferme du Buis • MF
2, Bois de la Haye
7534 Barry
Tél.: 069546063
www.lafermedubuis.be
Ouvert le sa. de 9h à
12h et le lu. de 15h à 18h.

10. Pourquoi pas! asbl • VF
19, place Isabeau Madame
6941 Jenneret,
Tél.: 08640 0769
rocourbaptiste@hotmail.com
En été: sa. de 13h à 17h,
di. de 11h à 16h.

12. Yves Bonhomme
215, rue de l'Enfer
6730 St-Vincent
Tél.: 063444969
www.hortilux.be
Présence sur les marchés
de Virton et d'Ansart.

6. Le Pré Gourmand • VF
rue de la Louve
5377 Heure
Tél.: 086322440
www.pregourmand.be
Ouvert le me. de 14h à 16h,
sa. de 9h à 13h.

**7. CPAS Gesves -
Les Compagnons du Samson**
5, Ry del Vau, 5340 Gesves
Tél.: 083678911
www.lescompagnons
dusamson.com
Vente de paniers bio

Viande

4. Ferme de l'Escafène
2, place de Ragnies
6532 Ragnies
Tél.: 071534514
www.escafene.net
Vente de colis de viande

11. Aux Délices du Terroir • MF
2, route de la Vicomté
4190 Ferrières,
Tél.: 086400257
www.auxdelicesdu-terroir.be
Ouvert le je. de 10h à 18h,
ve. et sa. de 9h à 18h.

5. Ferme de la Jussière
9, rue de la Jussière
5670 Vierves-sur-Viroin
Tél.: 060399555
www.fermedelajussiere.
blogspot.com
Vente sur réservation

Œufs

13. Ferme des Bleuets • MF
101, rue Welschen
6780 Longeau-Messancy
Tél.: 063387938
fermelesbleuets@gmail.com
Ouvert le me. et ve.
de 16h à 19h, sa. de 9h à 12h.

Produits laitiers

14. Ferme Renaud • VF
60, Grand Route
6990 Bourdon-Hotton
Tél.: 084315307

Condiments et huiles

8. Deprez-Darmont • VF
87b, rue de la Vallée
5060 Velaine-sur-Sambre
Tél.: 071742964
deprez-darmont@hotmail.be
Ouvert du lu. au ve. de 8h à 19h,
samedi de 9h à 18h.

9. Alvenat
8, zoning de la Voie cuivrée
5503 Sorinnes
Tél.: 083612322
Infos et points de vente sur
www.alvenatproduction.com

Le bio, qu'est-ce que c'est ?

Le bio, c'est tout simplement des aliments produits de la manière la plus naturelle possible. Les agriculteurs travaillent AVEC la nature et non pas contre elle. A tous les stades, le bio est synonyme de respect: de l'agriculteur, de la nature, des animaux et de notre santé.

Cinq raisons de choisir le bio



LE VRAI GOÛT DES CHOSES

Des légumes de pleine terre, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever..., les produits bio séduisent par leur qualité et leur authenticité. Respectons aussi les saisons: le goût des produits n'en sera que meilleur.



LE PLUS POUR LA SANTÉ

Les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de la santé de l'homme et de la terre. Toute substance potentiellement dangereuse est interdite. Les aliments ainsi obtenus possèdent de grandes qualités nutritionnelles.



LE RESPECT DES ANIMAUX

Les animaux issus d'un élevage bio peuvent accéder librement à un espace extérieur. Ils mangent une nourriture biologique et ont le temps de grandir dans des conditions idéales. Un éleveur choisit des races adaptées au climat de sa région pour réduire au maximum le recours à la médication.



LES GARANTIES DU BIO

La filière bio est contrôlée tout au long de la chaîne par des organismes de contrôle indépendants agréés par les autorités. C'est la meilleure garantie qu'offre le bio. En consommant des produits bio, locaux et de saison, vous avez la garantie de respecter au mieux votre santé, la nature et d'encourager l'économie locale.



DES CHAMPS VIVANTS

L'agriculteur biologique n'a pas recours aux OGM, aux pesticides et aux engrais de synthèse. Grâce à la rotation de ses cultures, à la fertilisation naturelle des champs et à la lutte biologique, l'agriculteur maintient ses champs fertiles et productifs tout en respectant la biodiversité et les nappes phréatiques.

VF : Vente à la ferme
MF : Magasin à la ferme

Les produits bio dans votre assiette sont-ils «réellement» bio?

Le bio a la cote en Belgique. Entre 2007 et 2010, la consommation bio dans notre pays a connu une augmentation de 72%. Ce succès met au-devant de la scène l'agriculture bio et le secteur n'échappe pas à certaines attaques remettant en question les garanties du bio au point de créer la confusion dans nos têtes.

En Europe, l'utilisation du terme «bio» est légalement protégée, ce qui signifie que pour vendre un produit bio, le fabricant doit respecter un règlement européen très strict. Avant de commercialiser des produits bio, tout opérateur doit déclarer son activité et se faire contrôler par un organisme indépendant de contrôle et de certification. L'opérateur sera contrôlé à sa création et ensuite plusieurs fois par an. En Belgique, les trois organismes reconnus sont Certysis, Quality Partner et Tüv-Nord Integra.

Première étape: le contrôle

Ces organismes, agréés et accrédités par différents Ministères, effectuent des contrôles servant à évaluer la conformité des produits par rapport aux normes régionales et communautaires en matière d'agriculture biologique. Les contrôles sont exercés à chaque étape de la transformation du produit, chez l'agriculteur, chez le transformateur, et aussi dans le point

de vente. Ces contrôles se font toujours sur le terrain, soit sur rendez-vous ou de manière inopinée. Ils consistent à visiter les entreprises, les fermes, prélever des échantillons de sol, de récoltes, analyser la provenance des matières premières, vérifier la conformité de l'étiquetage...

Deuxième étape: la certification

A la fin de la visite, le contrôleur rédige un rapport qui sera présenté au responsable de certification. Si tout est en ordre, celui-ci délivre un certificat qui atteste l'origine biologique des produits. Si des non-conformités sont relevées, l'entreprise est dans l'obligation de prendre des actions correctives. Le secteur bio subit des fraudes comme tous les autres secteurs mais notre système de contrôle est très perfectionné. Dès qu'une fraude est décelée, des sanctions sont appliquées. Elles peuvent aller de la simple demande d'amélioration jusqu'à la rupture de contrat et l'interdiction totale de commercialiser des produits bio.

Lorsque les producteurs ne peuvent plus répondre à la demande, certains produits bio sont importés pour compléter l'offre locale. Ces produits sont soumis aux mêmes réglementations, c'est-à-dire qu'ils sont contrôlés sur place dans le pays d'origine et à leur arrivée sur notre territoire.

Opter pour des fruits et légumes de saison et locaux

Récoltés à point, les fruits et légumes de saison ont eu le temps nécessaire pour se gorger de vitamines, de minéraux et de couleurs.

Choisir une production locale vous permet de goûter dans votre assiette des produits fraîchement récoltés, et évite de faire parcourir à vos denrées alimentaires des milliers de kilomètres inutiles. Optez donc pour le goût et le local pour le bien-être de votre corps et la santé de la planète.

FRUITS
Cassis - Cerise - Fraise - Framboise
Groseille - Mûre - Myrtille - Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge - Aubergine - Bette - Betterave - Brocoli
Carotte - Champignon - Céleri branche - Chicorée
Chou rave - Chou fleur - Concombre - Courgette
Fenouil - Haricot - Laitue (à couper ou pommée)
Navet - Oignon - Petit pois - Potiron - Potiron
Pomme de terre - Pourpier potager - Radis
Tétragone - Tomate

juillet



FRUITS
Cassis - Cerise - Fraise - Framboise - Groseille - Noix
Noisette - Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge - Bette - Betterave - Brocoli - Carotte
Champignon - Chou rave - Chou fleur - Concombre
Courgette - Epinard - Fenouil - Haricot - Laitue
(à couper ou pommée) - Navet - Petit pois - Poireau
Pomme de terre - Pourpier potager - Radis - Tomate

juin



FRUITS
Mûre - Myrtille - Poire - Pomme - Prune

LÉGUMES
Artichaut - Aubergine - Bette - Betterave - Brocoli
Carotte - Céleri branche - Céleri rave - Champignon
Chicorée - Chou chinois - Chou pommé - Chou rouge
Chou rave - Chou frisé - Chou fleur - Concombre
Courgette - Fenouil - Haricot - Laitue (à couper ou
pommée) - Maïs doux - Navet - Oignon - Poireau
Potiron - Pomme de terre - Potiron - Potimarron
Pourpier potager - Radis - Tétragone - Tomate

août



Vous souhaitez recevoir le calendrier des fruits et légumes locaux? Envoyez un e-mail à info@apaqw.be avec vos coordonnées complètes et spécifiez le format désiré (A5 ou A3).



ENTRÉE

Toast de roastbeef de Salers et salades de saison

Ingrédients bio pour 6 :

- 1 roastbeef Salers de 750 g
- 40 g de beurre
- 150 g de salades en mélange: romaine, batavia, laitue...
- sel marin, poivre noir du moulin

Pour la mayonnaise :

- 2 dl d'huile végétale (arachide)
- 2 dl d'huile de colza
- 1 c. à s. de moutarde forte
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- sel marin, poivre du moulin

Mettez le roastbeef dans un plat pour le four. Répartissez le beurre sur la surface supérieure de la viande. Salez, poivrez et enfournez dans le four préchauffé à 180 °C pendant 20 min. Sortez le plat et recouvrez-le d'une feuille de papier aluminium. Lorsque le roastbeef est tiède ou froid, tranchez-le finement.

Réalisez la mayonnaise dans le bol du mixer en mélangeant tous les ingrédients.

Formez une «lasagne» en alternant les couches de bœuf, de salades et de mayonnaise. Réservez le reste de mayonnaise pour une autre recette.

Bon à savoir : la race Salers est une race à double fin (lait et viande), typique de la zone fromagère du Cantal qui a la capacité de bien transformer l'herbage. Son élevage est donc extensif.



Jacques-Yves Demanet
Ferme de l'Escafène

« Pour les cultures de céréales, je croyais que la conversion au bio serait difficile. Mais au contraire, je me suis aperçu que je retrouvais les gestes de nos anciens: les rotations, l'utilisation de la herse pour éliminer les racines des mauvaises herbes, la pratique de l'engrais vert pour ne jamais laisser le sol nu. » Lorsqu'il prend cette décision voici 6 ans, Jacques-Yves Demanet souhaite surtout changer son élevage, passer du Blanc Bleu à une race qui met bas sans la sempiternelle césarienne. Il croise alors son cheptel existant avec la race Salers originaire du Cantal. « En fait, j'ai opté pour une qualité de vie. Je produis en harmonie avec la nature et j'offre au consommateur de la nourriture saine. »

4



Geneviève et Vincent Cantaert
L'Archenterre

Lorsqu'on arrive à proximité de l'Archenterre, on comprend tout de suite la signification de ce nom. Au milieu des champs et des serres – 3000 m² au total –, s'élève une belle construction qui fait penser à l'arche de Noé. Quand Geneviève et Vincent ont débuté leur activité, il y a 10 ans, dans l'ancien potager d'un château, il ne pouvait en être autrement que bio. Par conviction, par souci de respecter l'environnement et la santé du consommateur. Ils sont aujourd'hui installés sur une grande parcelle de 6 ha d'un seul bloc, qui leur permet de mener une démarche cohérente en cultivant une centaine de légumes différents, courants et anciens. Parmi leurs légumes feuilles fétiches : les pourpiers, la tétragone... mais aussi les fraises !

1



ENTRÉE

Bruschetta de tomates et basilic

Ingrédients bio pour 6 :

- 300 g de tomates de variétés anciennes: cœur de bœuf, noire de Crimée, cœur de pigeon...
 - 1 petit bouquet de basilic
 - 6 à 8 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
 - sel marin, poivre du moulin
- Pour les croquants:**
- 250 g de farine
 - 80 g d'huile de colza
 - 110 g d'eau
 - 5 g de sel

Réunissez les différents ingrédients de la pâte à croquants dans un bol et mélangez-les à la spatule. Travaillez légèrement la pâte sur le plan de travail, enrobez-la de film étirable et mettez-la au frigo pendant 1 h. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaissez la pâte en une couche fine (± 2 mm). Détaillez-la en carrés (± 8 cm) et enfournez-les, pendant 15 min. au maximum, dans un four à 180 °C. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, détaillez les tomates en petits dés, émincez le basilic et assaisonnez le tout avec l'huile, le sel et le poivre.

Dressez sur assiette en alternant tomates et croquants de façon à former une petite tour. Décorez avec une feuille de basilic.



30' + 1 h pour le repos de la pâte



Anne Delmotte et Emmanuel Lange Alvenat

L'or jaune, ce pourrait être le titre d'un film. Plus prosaïquement, il s'agit de la magnifique couleur de l'huile de colza, dont on redécouvre les vertus thérapeutiques. Elle est particulièrement connue pour sa teneur en oméga-6. Spécialisée dans la production d'huile de colza, Alvenat utilise des méthodes de transformation artisanales de la graine en huile vierge première pression à froid, qui respectent les qualités intrinsèques de cette matière grasse végétale. L'entreprise se caractérise aussi par une volonté de diversification par la mise au point d'huiles de colza «parfumées» (infusions de thym, d'herbes de Provence, d'ail...). Bien entendu, l'huile de colza peut être utilisée nature, en pâtisserie par exemple.



Yves Bonhomme

« Mes clients font partie des personnes qui réfléchissent à leur alimentation. Ce n'est donc pas un hasard si les paniers des groupements d'achat représentent un débouché important pour ma production. »

Yves Bonhomme est un technicien dans l'âme, il est d'ailleurs détenteur d'un diplôme en agriculture tropicale. C'est sans doute pour cette raison qu'il s'est spécialisé dans la production de plants de légumes bio. Les chiffres sont impressionnants : on parle par exemple de 200.000 exemplaires de cucurbitacées.

Côté légumes à consommer, les tomates anciennes constituent un de ses domaines de prédilection. Gaume oblige, il cultive la fameuse corne de gatte, une spécialité incontournable là-bas.



PLAT PRINCIPAL

Risotto de légumes verts

Ingrédients bio pour 6 :

- 1 échalote émincée finement
- 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 360g de riz (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 8cl de vin blanc
- 1l de bouillon de légumes
- 200g de haricots verts, mange-tout et beurre
- 200g de courgettes (ronde, verte, jaune...) émincées
- autres légumes au choix: petits pois, pointes d'asperges vertes, brocoli, fèves des marais
- 80g de fromage à pâte extra dure (type parmesan) râpé finement
- sel marin, poivre du moulin

Faites suer l'échalote dans 2 c. à s. d'huile, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez le riz afin de le «toaster» jusqu'à ce qu'il soit chaud, sans coloration. Déglacez au vin blanc et faites évaporer celui-ci. Ajoutez le bouillon peu à peu en remuant régulièrement. Le risotto est cuit après 18 min.

Pendant ce temps, blanchissez les différents légumes. Incorporez hors du feu le fromage, puis les légumes. Dressez sur assiette et terminez par un filet d'huile.



40'



Pierre Cossement et Véronique Monnart
Ferme du Buis

« Nous avons décidé de convertir 65ha de nos terres en agriculture biologique. Pour nous donner le temps de nous familiariser à ces nouvelles méthodes et techniques, nous avons d'abord commencé par 1 ha de maraîchage. La reconversion prend 2 ans, nous proposons donc des légumes bio depuis début 2012.»

Pour Pierre et Véronique Cossement, cette décision dépasse de loin le cadre de leur ferme. Elle est éthique à plusieurs égards, à commencer par le refus d'utiliser du soja produit aux dépens d'autres agriculteurs sur la planète. Elle se veut solidaire, en créant de l'emploi à la ferme; environnementale, en choisissant des races bovines montbéliarde et rouge suédoise qui transforment mieux l'herbe et le foin en lait et en viande. Elle se veut aussi de proximité, en créant un magasin à la ferme.

3



Marie-Jeanne Bouchet et Pascale Gooris
Le Pré Gourmand

« Dans un type de légumes que l'on croit bien connaître, comme la salade par exemple, il existe une diversité méconnue que nous voulons faire découvrir.»

Entouré de prairies et de forêt, Le Pré gourmand, qui fête son dixième anniversaire, est ainsi fait de curiosités sans nombre. Le trio de tête maison est composé de légumes oubliés, d'herbes aromatiques et de fleurs comestibles.

Marie-Jeanne Bouchet et Pascale Gooris se font ainsi un devoir de changer chaque année les types de tomates anciennes qu'elles proposent à leur clientèle. Elles cultivent aussi une quinzaine de variétés de courgettes.

Détail d'importance, le lieu est aménagé comme un jardin d'agrément, beau à regarder et bon à déguster.

6



PLAT PRINCIPAL

Salade de pommes de terre, Aubrac en tartare

Ingrédients bio pour 6 :

- 12 pommes de terre moyennes (type ratte)
- 1,5dl de mayonnaise à l'huile de colza
- 1 bouquet de ciboulette
- 300g de filet pur d'Aubrac
- 2 jeunes oignons
- sel marin, poivre du moulin
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 90g de jeunes pousses de saison : moutarde ficoïde, bette, betterave rouge, roquette...

Pelez les pommes de terre et détaillez-les en huitièmes. Faites-les cuire à l'eau salée ou à la vapeur. Laissez-les tiédir puis mélangez-les avec la mayonnaise et 2/3 de la ciboulette émincée.

Émincez le bœuf froid en fines lamelles et mélangez-le avec le reste de la ciboulette et les jeunes oignons émincés. Salez et poivrez.

Dressez sur assiette et ajoutez l'huile de colza. Décorez avec les jeunes pousses de saison.

Bon à savoir : l'Aubrac est la race originaire du plateau du même nom au sud du Massif Central, avec pour épice de la ville de Rodez. C'est une race à deux finalités : la viande et le fromage (elle est à l'origine du fameux fromage de Laguiole).



35'



Bruno Lambotte et Isabelle Froment

Les Compagnons du Samson

Voilà plus de 20 ans que les compagnons du Samson ont entrepris un ambitieux programme de réinsertion sociale et professionnelle, organisé autour du maraîchage. Le projet prend régulièrement de l'ampleur en s'accroissant en surface cultivée, en pleine terre comme en serre et, depuis 2003, en passant au bio.

Le réseau s'est aussi agrandi faisant appel à diverses collaborations variées. Parmi celles-ci, une école d'horticulture, le producteur et diffuseur de semences «Les Semailles» ou le centre pénitentiaire de Marneffe, qui assure sur 60 ares la production de pommes de terre, elles aussi certifiées bio.

Notons encore que 200 paniers bio sont diffusés par semaine, dont 10 à 15% sont conçus pour un public étudiant (à prix adapté).

7



Maxime Mélon

Ferme de la Jussière

« Nous sommes ici à la limite de la Calestienne. La plupart de mes prairies, soit environ 30 ha, sont situées en Ardenne », explique Maxime Mélon.

A Vierves-sur-Viroin, au cœur d'un parc naturel, la ferme de la Jussière pratique un élevage extensif, puisque le cheptel plafonne à 45 bovidés. Maxime Mélon, qui a débuté avec un cheptel de race charolaise, le croise depuis plusieurs années déjà en recourant à des taureaux reproducteurs Aubrac, qui sont sélectionnés à Rodez, dans le berceau d'origine de cette race qui a longtemps donné le fromage de Laguiole.

Son objectif avoué est d'atteindre par croisement un patrimoine génétique Aubrac aussi pur que possible. Une fois par mois environ, on peut réserver de la viande de son troupeau, emballée sous vide.

5



PLAT PRINCIPAL

Pintadeau des Ardennes au thym

Ingrédients bio pour 6 :

- 1 gros bouquet de thym frais
- 300g de fromage frais égoutté
- gros sel, poivre du moulin
- 1 pintadeau de ± 1,5 kg
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra

Effeuillez le thym et mélangez-le au fromage. Salez et poivrez. Farcissez le pintadeau de ce mélange. Mettez-le dans un plat pour le four et huilez-le au pinceau. Salez et entourez-le de thym frais. Enfourez pour 1 h au moins à 200 °C. Laissez ensuite reposer 30 min sous une feuille aluminium, hors du four.

Bon à savoir : la farce à base de fromage blanc assure une belle jutosité à la viande. Pour mettre en valeur toute la saveur de la chair goûteuse de ce pintadeau farci, on le sert avec une salade composite assaisonnée d'un mélange d'herbes fraîches.



1 h 30



11

Jean-Pierre Gabriel

Aux Délices du Terroir

Cela fait 25 ans que Jean-Pierre Gabriel propose des volailles en respectant le cahier des charges bio. Inutile de dire qu'il est un précurseur et qu'il fut d'ailleurs le premier en Belgique à s'intéresser à la pintade bio. Ces volatiles sont ici élevés dans les mêmes parcours intérieurs et extérieurs que les poulets de chair et disposent ainsi d'au moins 4 m² par animal. Au maximum de leur capacité, les différents poulaillers comptent 500 pintades mélangées à 3500 poulets. La période de croissance est plus longue qu'une volaille «industrielle», puisqu'il faut compter une centaine de jours pour obtenir une pintade de 1,7 kg dans l'étal du volailler. La viande est plus ferme et plus foncée... et plus savoureuse.



8

Daniel Depez et Nadine Darmont

Il faut quitter la rue de la Vallée et s'enfoncer dans un chemin en terre battue pour rejoindre un monde étonnant. Sur 6 ha, dont une bonne partie couverte de serres, la famille Depez-Darmont s'est spécialisée dans la production de plantes aromatiques bio. De l'aneth à la verveine, l'assortiment compte 16 plantes différentes. Le thym est la grande spécialité de la maison, qui produit quelque 400.000 plants par an !

Sa qualité unique vient du passage en pleine terre, où les pots sont transplantés à partir de la fin mai, pour être récoltés entre septembre et la sortie de l'hiver. Privilégiant le bio, l'exploitation se veut durable, produisant une partie de la biomasse de chauffage par des plantations de miscanthus.



DESSERT

Sabayon aux framboises

Ingrédients bio pour 6 :

- 6 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre semoule fin
- 35 cl vin blanc, de champagne ou de mousseux
- 400 g de framboises
- 30 g de sucre glace
- 100 g de myrtilles sauvages (facultatif)

Placez dans une casserole à fond épais (idéalement en cuivre étamé) les jaunes d'œufs, le sucre semoule et le vin. Faites cuire à feu très doux en fouettant sans cesse, durant environ 15 min., jusqu'à obtenir un ruban. A ce moment, le sabayon reste attaché au fouet et retombe doucement.

Transvasez le sabayon dans six petits ramequins plats. Répartissez les framboises (avec ou sans myrtilles) et saupoudrez de sucre glace. Enfourez sous le gril du four pendant 3 à 4 min, jusqu'à belle coloration.



50'



13

Fabienne Schmit et Benoît Thiry

Ferme des Bleuets

« Lorsque, à la fin des années 1990, nous avons commencé à cultiver les terres de l'exploitation familiale, les céréales étaient couvertes de bleuets, d'où le nom de notre ferme. »

A un jet de pierre de la frontière luxembourgeoise, Benoît et Fabienne Thiry disposent d'une solide expérience dans la gestion de leur poulailler de 2.500 poudeuses, qui constitue l'essentiel de leur activité.

La race qu'ils élèvent, la Dekalb-Amberlink est réputée pour son adaptation à l'élevage en plein air car elle se nourrit volontiers de ce qu'elle trouve à l'herbage. Pour le reste, l'alimentation est constituée de céréales et de légumineuses locales. Résultat : la saveur des œufs de la Ferme des Bleuets est incomparable.



10

Baptiste Rocour et Christine Fairon

Pourquoi Pas ! Asbl

Lorsqu'on arrive dans le village de Jenneret, près de Durbuy, on est projeté dans un monde où le temps s'est arrêté, avec son château, ses maisons en pierre, sa petite église.

Cela fait quatre ans que Christine et Baptiste cultivent la petite parcelle de maraîchage au centre du village. Ils pratiquent un maraîchage sans concessions. En effet, ils ont adopté les méthodes de travail de la permaculture qui, en assurant la couverture du sol, permettent de contrôler le développement des plantes non désirées.

De plus, ils pratiquent les associations de plantes compagnes, qui se protègent mutuellement contre les maladies. L'essentiel de leur production est écoulé sur place, le summum étant la récolte des légumes à la demande.



DESSERT

Fontainebleau de fraises

Ingrédients bio pour 6 :

- 500 g de fromage blanc
- 120 g de sucre semoule fin
- 500 g de fraises
- ½ citron
- 35 cl de crème fraîche liquide
- 30 g de sucre glace

Dans une passoire à mailles fines ou dans une étamine, égouttez le fromage pendant 4 à 5 h. Mélangez-le ensuite à 80g de sucre semoule.

Lavez et équeutez les fraises. Prélevez-en 150g et réduisez-les en coulis avec 40g de sucre semoule et le jus de citron.

Fouettez la crème fraîche. Lorsqu'elle est ferme, poursuivez en ajoutant le sucre glace. Intégrez délicatement cette composition dans le fromage blanc. Dressez sur assiette en répartissant les fraises en lamelles et le coulis.

Bon à savoir : le fontaineblau est une spécialité culinaire faite à base de fromage frais et de crème fouettée.



30' + 4-5 h d'égouttage du fromage



Virginie et Christine Durieux

Ferme du Maustitchi

Cela fait 25 ans qu'Etienne et Christine Durieux sont maraîchers. Ils ont commencé tout petit avec 2 ha de surface cultivée. Toujours, ils ont eu la préoccupation de respecter l'environnement : utilisation de plastiques biodégradables, désinfection des sols à la vapeur, lutte intégrée. Après 2 années de reconversion, ils ont obtenu la certification bio depuis le 1^{er} janvier 2012.

Si le printemps est ici la saison par excellence des fraises, la ferme du Maustitchi propose d'autres petits fruits. En été, parmi l'assortiment de légumes, il faut compter avec une spécialité maison, les tomates de variétés anciennes. Et l'avenir bio est assuré, puisque Virginie et Guillaume Durieux ont rejoint leurs parents.

2



Joseph Renaud

Ferme Renaud

J'aime la vache montbéliarde pour sa couleur, c'est un animal très calme.» Ces mots ne trompent pas : Joseph Renaud est venu à l'agriculture par amour du métier. En fait, il était menuisier lorsqu'il a acheté sa première vache. Celle-ci a donné un veau et, de fil en aiguille, le cheptel s'est accru jusqu'à ce que Joseph décide en 1986 de créer son exploitation agricole. Dix ans plus tard, il effectuait sa conversion à l'agriculture biologique.

Son cheptel mixte lui permet de produire à la fois de la viande (avec la Blonde d'Aquitaine) et du lait de montbéliarde, qu'il transforme essentiellement en fromage blanc frais commercialisé dans la région proche. La viande bio est, quant à elle, disponible quelques fois l'an.

14

Semaine bio du 2 au 10 juin !

bio
à croquer
près de
chez
vous



NE RÂLE PAS, Y'A QUE
10 MÈTRES À FAIRE
POUR RENTRER !



Dégustations, ateliers ludiques, marchés bio...
Plus d'infos sur

semainebio.be



BioForum
WALLONIE



SPW
Service public
de Wallonie

