

LES MINIDÉLICES

100%
BIO
WALLON



DE L'ÉNERGIE ET DU PLAISIR
**LES 30 RECETTES
DE PETIT-DÉJEUNER**

de Nathalie Bruart >

+ 30 PRODUCTEURS DE CHEZ NOUS



bio
produit
près de
chez
vous

Femmes
D'AUJOURD'HUI



CHOISIR LE BIO, ÇA COMMENCE DÈS LE MATIN

Comment reconnaître les produits bio ?

Ne s'autoproclame pas bio qui veut. L'utilisation du terme «bio» ou «biologique» est protégée. Cela signifie que pour vendre un produit avec l'appellation bio, le fabricant doit respecter la réglementation européenne. Cette réglementation couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit. Du producteur au point de vente, tous sont soumis aux contrôles pour pouvoir vendre les produits avec le label bio.

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

Le bio, c'est tout simplement des aliments produits de la manière la plus naturelle possible. A tous les stades, le bio est synonyme de respect: de l'agriculteur, de la nature, des animaux, de notre santé.



5 RAISONS DE CHOISIR LE BIO

LE VRAI GOÛT DES CHOSES

Des légumes de pleine terre et de saison, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever.

LE + POUR LA SANTÉ

Les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de la santé de l'homme et de la terre, ce qui leur confère de grandes qualités nutritionnelles.

DES CHAMPS VIVANTS

L'agriculteur bio n'a pas recours aux OGM, aux pesticides et aux engrais de synthèse. Il maintient ses champs fertiles et productifs par des moyens naturels.

LE RESPECT DES ANIMAUX

Les animaux issus d'un élevage bio ont le temps de grandir dans des conditions idéales et ne sont pas soumis à une médication systématique.

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.



Le label Biogarantie® est le label privé national belge. En plus des exigences européennes, l'opérateur qui l'utilise respecte des normes complémentaires et mesurables pour des domaines peu ou pas couverts par le règlement européen (coton bio, critères sociaux, critères écologiques...).

Exclusivité Biogarantie® : il est le seul label qui vous assure la qualité des produits bio dans les collectivités et restaurants.



Où trouver vos produits bio ?

Les produits bio envahissent les étals de grandes surfaces. Mais vous ne les trouvez pas que là, les magasins spécialisés sont des lieux de référence en la matière, proposant de plus en plus de produits locaux. Pour privilégier le contact avec les producteurs et diminuer vos coûts, optez pour la filière courte tels que les marchés, la vente de colis, les paniers bio...

Pour trouver les produits bio près de chez vous, rendez vous dans la rubrique «où acheter bio?» sur le site www.bioforum.be/fr

Le label européen est obligatoire sur tous les produits produits bio préemballés. Il vous assure que le produit respecte le règlement bio européen.





Bruno Greindl, Agribio

Arriver jusqu'à Agribio se mérite. Même le plus perfectionné des GPS ne vous y emmènera pas en droite ligne. Et pourtant, l'endroit vaut franchement le détour. Pour la rencontre avec ses créateurs d'abord, Bruno Greindl et Hermann Pirmez, deux agriculteurs soucieux de créer une coopérative belge de céréales bio qui suit le grain du champ jusqu'à l'assiette. Et pour les produits évidemment, locaux et bio: des farines pour la boulangerie et la pâtisserie, des pâtes courtes en spirales 100% épeautre et **un muesli à base de produits exclusivement productibles par Agribio** (à court ou moyen terme): flocons d'épeautre, dés de pommes et de prunes, sarrasin grillé, bris de noix et noisettes, graines de tournesol et de courges. Plus local que cela, c'est impossible! Ah oui, n'oubliez pas de goûter le pain au muesli, autre spécialité d'Agribio.

**> Agriobio, Buzin 5, 5370 Havelange.
083 63 41 70, 0494 90 90 47.
www.agribio.be.**

Vente sur place, sur les marchés à Bruxelles et en Wallonie et dans certains magasins d'alimentation biologique. Liste de tous les points de vente sur le site internet.

*Plus local que cela,
c'est impossible!*



BISCUITS AU MUESLI

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 15-20 MN

- 1 œuf**
 - 100 g de beurre + pour les moules**
 - 250 g de muesli**
 - 100 g de farine d'épeautre**
 - 100 g de sucre brun**
 - 1 c à s de miel liquide**
- 1** Préchauffez le four à 180 °C. Battez l'œuf en omelette. Dans un poêlon faites fondre le beurre, à feu doux.
 - 2** Dans un saladier, mélangez le muesli, la farine d'épeautre et le sucre. Creusez un puits au centre et ajoutez le miel, l'œuf battu et le beurre fondu. Mélangez.
 - 3** Déposez 1 belle cuillère de pâte dans des moules à muffins beurrés et aplatissez avec le dos de la cuiller: les biscuits doivent être bien compacts.
 - 4** Faites cuire, 15 à 20 mn selon l'épaisseur des biscuits, à four chaud: les bords doivent être dorés.
 - 5** Laissez refroidir avant de démouler les biscuits.

Astuce

Si vous ne disposez pas de moules à muffins, dessinez des cercles sur une feuille de papier à pâtisserie et déposez la pâte en veillant à respecter le dessin afin d'avoir des biscuits de taille égale et une cuisson uniforme.

CRÊPES VANILLÉES À LA FARINE D'ÉPEAUTRE

■ POUR 12 CRÊPES AVEC UNE POËLE DE 20 CM DE Ø
■ PRÉPARATION: 20 MN ■ CUISSON: 20 MN ■ REPOS: 2 H

- 2 œufs
1/2 c à c d'extrait de vanille
1 c à s de sucre de canne en poudre
1 pincée de sel de mer
150 g de farine d'épeautre tamisée
30 cl de lait
10 cl de bière blonde beurre
- 1 Battez les œufs, l'extrait de vanille, le sucre de canne et le sel dans un saladier. Ajoutez la farine d'épeautre tamisée, le lait et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
 - 2 Ajoutez la bière petit à petit en fouettant vivement: la consistance doit être souple et sans grumeaux. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer, 2 h, à température ambiante.
 - 3 Faites fondre une noix de beurre dans la crêpière. Lorsque le beurre est chaud, versez une petite louche de pâte et inclinez la crêpière pour que la pâte recouvre tout le fond. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que la crêpe soit dorée et retournez-la pour colorer l'autre face.
 - 4 Déposez la crêpe sur une grande assiette et répétez l'opération avec le reste de la pâte.

C'est délicieux

Tout simplement avec du sucre aromatisé ou de la confiture de myrtilles.

On sait pourquoi on y revient, encore et encore...



Christine et Francis Dumortier-Velghe, la Ferme de la Roussellerie

Dans son magasin à la ferme, Christine propose un bel assortiment de produits bio: fromages, fruits et légumes, beurre de la ferme Raucq (à Lens), confitures, jus de fruits... **Mais on y vient avant tout pour la farine bio, moulue sur place sur meule de pierre à partir des céréales cultivées à la ferme.** Blé, épeautre, seigle... vous ferez des pains merveilleux avec les farines de Christine. Durant que, généreuse, elle confie volontiers sa recette... Mélangez 1 kg de

farine d'épeautre avec 1 c à s de sel marin, 63 cl d'eau à température ambiante et 10 g de levure sèche; pétrissez 10 mn, laissez lever 40 mn, repétrissez 5 mn et oubliez le pain, même une nuit, couvert, au chaud et à l'abri des courants d'air; faites cuire, 40 mn, à four préchauffé à 210 °C, avec un petit bol d'eau dans le bas du four. A la Ferme de la Roussellerie, on sait pourquoi on vient, mais surtout, on sait pourquoi on y revient, encore et encore...

> La Ferme de la Roussellerie,

Roussellerie 101, 7112 Herseaux. 056 33 12 72.

Magasin à la ferme ouvert du lundi au jeudi de 10 à 12 h et de 14 à 19 h, le mardi et vendredi de 9 à 12 h et de 17 à 19 h et le samedi de 10 à 12 h.



Angela Cara et Dominique Legrand, Boulangerie Legrand

Mais quelle merveille de boulangerie... D'abord parce qu'Angela, la patronne, est une vraie de vraie, une Italienne, une passionnée, une de ces femmes que l'on n'oublie jamais! Ensuite, parce que la qualité et le goût des pains sont carrément inouïs. Le secret? Tous les jours, le pain est pétri à la main, levé en bannetons en osier recouverts d'une toile de lin, «en parfait équilibre avec la nature et le temps». Il faut avouer que les Legrand sont loin d'être des débutants: dans la famille, on est boulanger depuis six générations, et la maison a été fondée en 1831. **Aujourd'hui, leur pain est fabriqué avec amour et des farines bio moulues sur meules de pierre, du sel de Guérande, du levain naturel ou de la levure.** Goûtez le pain au petit-épeautre, celui à la farine de kamut, les spécialités figues-noix ou raisins-noisettes mais aussi les irrésistibles craquelins, cramiques et brioches moelleuses.

**> Boulangerie Legrand,
rue Emile Cuvelier 18, 5000 Namur.
081 22 23 27,
www.boulangerie-legrand.be.**

Magasin ouvert du mardi au samedi de 9 à 18 h.

Tous les jours, le pain est pétri à la main.



BRIOCHE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

■ POUR 1 BRIOCHE DE 500 G ■ PRÉPARATION: 20 MN
■ CUISSON: 30-40 MN ■ REPOS: 1 H 30

- 10 g de levure de boulanger et un peu de levain vivant
15 cl de lait
500 g de farine d'épeautre
1 pincée de sel
70 g de sucre de canne
200 g de beurre + pour le moule
1 œuf
3 c à s de pépites de chocolat bio
- 1 Délayez la levure et le levain dans du lait chaud.
 - 2 Dans le bol du robot équipé du pétrin, versez la farine, le sel, le sucre et le beurre en petits morceaux. Pétrissez, 2 à 3 mn, à vitesse minimum puis ajoutez l'œuf, la levure et le levain délayés dans le lait. Pétrissez, 6 mn, toujours à vitesse minimum.
 - 3 Laissez lever, 1 h, à couvert.
 - 4 Préchauffez le four à 200 °C. Insérez les pépites de chocolat dans la pâte et versez-la dans un moule à brioche. Couvrez d'un essuie propre et laissez lever, 30 mn, à l'abri des courants d'air.
 - 5 Faites cuire, 30 à 40 mn, à four chaud. Piquez pour voir si la brioche est cuite, sinon allongez le temps de cuisson.

Le levain

Mélangez 20 cl d'eau, 200 g de farine bio complète et 1 c à s de miel en fouettant. Couvrez avec un film alimentaire et laissez reposer, 2 jours, à température ambiante. Le 3^e jour, ajoutez 10 cl d'eau tiède et 120 g de farine bio complète. Fouettez. Couvrez et laissez reposer encore 1 jour, à température ambiante. Le 4^e jour, répétez l'opération avec 10 cl d'eau tiède et 120 g de farine bio complète. Laissez reposer 1 jour. Il est important de ne pas réfrigérer le levain afin que le travail bactériel se fasse.

BROWNIE AU CHOCOLAT ET AU BEURRE SALÉ

■ POUR 8 PARTS ■ PRÉPARATION: 20 MN ■ CUISSON: 20-25 MN

- 250 g de chocolat noir
 - 150 g de beurre salé à température ambiante
 - 150 g de sucre de canne en poudre
 - 1/2 c à c de vanille en poudre
 - 2 c à s de sirop de pommes et poires
 - 3 œufs
 - 60 g de farine tamisée
- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Râpez 50 g de chocolat noir. Faites fondre le reste du chocolat, au bain-marie.
 - 2 Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la vanille, le sirop de pommes et poires et le chocolat fondu. Mélangez. Ajoutez les œufs, un à un, en fouettant la pâte, puis incorporez la farine tamisée.
 - 3 Tapissez un moule rectangulaire de papier cuisson. Versez la pâte dans le moule, égalisez la surface et saupoudrez la pâte avec le chocolat râpé.
 - 4 Faites cuire, 20 à 25 mn, à four chaud: vérifiez la cuisson en piquant le gâteau avec une pique à brochette. Elle doit ressortir humide et sans pâte.
 - 5 Laissez refroidir le brownie avant de le découper en carrés.

Astuce

Pour une version plus croquante, ajoutez 40 g de noisettes grillées grossièrement hachées.

En plus du lait cru, c'est le beurre qui fait la réputation de la Ferme Clarat.



Valérie et Yves Clarat, la Ferme Clarat

Cinquième génération d'agriculteurs, Yves reprend la ferme familiale en 1987. La même année, il rencontre Valérie, jeune secrétaire «de la ville» et c'est ensemble qu'ils se lancent dans l'aventure laitière. Le bio, ils y passent en 2006, après une vraie réflexion, comme un aboutissement. En plus du lait cru et de la crème fraîche liquide, c'est le beurre qui fait la réputation de la Ferme Clarat. **Fabriqué de façon traditionnelle, une ou deux fois par semaine, il est baratté puis rincé à l'eau claire pour ensuite être vendu doux, tel quel ou salé au sel marin.**

A chaque saison, le beurre sera différent. Le beurre d'hiver, est plus blanc, moins facilement tartinable, avec un goût plus neutre, simplement lié à l'alimentation des bovins. Le beurre de printemps est plus jaune, goûteux. Celui de septembre (et jusque fin octobre), celui que Valérie appelle «du deuxième printemps», est un peu plus clair mais possède ce petit goût de noisette si caractéristique du vrai bon beurre! Cela donne envie de goûter, non?

> Ferme Clarat, rue de Virelles 60, 6440 Froidchapelle. 060 41 12 54.

Vente directe à la ferme, il y a souvent quelqu'un.





*Vous ne
rencontrerez
jamais plus
passionné par
le miel que cet
homme-là.*

Xavier Rennotte, Bee Honey

A 12 ans, Xavier achète ses premières ruches. Une dizaine d'années plus tard, il consacre son sujet de mémoire de BACCHEC à la création d'un hydromel à base de miels monofloraux. Après 5 ans dans le monde bancaire, il arrête tout et se lance dans l'or liquide, sa passion de toujours. Vous ne rencontrerez jamais plus passionné par le miel que cet homme-là. Il a les yeux qui brillent et le sourire aux lèvres quand il parle de ses miels, tous bio, qu'il sélectionne avec talent dans le Piémont, en Calabre, en Sicile... **Chacun est issu d'une région européenne bien précise, à base d'une seule et unique fleur; aucun mélange entre productions, origines et récoltes n'est effectué lors de la mise en pots.** Chaque miel a ainsi sa saveur, ses caractéristiques et ses effets bénéfiques sur la santé. Goûtez le miel de fleurs de bergamote, jaune pâle irisé de reflets dorés, au goût frais et fruité qui est parfait dans une vinaigrette ou le miel de fleurs de tilleul, jaune foncé, doux, mentholé, légèrement épicé, merveilleux sur une salade de fruits rouges. Pour redécouvrir le vrai goût du vrai miel.

**> Bee Honey par Nectar&Co,
rue du Vicinal 36, 5380 Fernelmont.
0496 27 78 91 et www.nectar-co.com.**



GLACE AU MIEL

■ POUR 1 L ■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 5-10 MN

- 1 gousse de vanille**
 - 1 l de lait entier**
 - 20 cl de crème fraîche**
 - 200 g de miel de fleurs de lavande**
- 1** Fendez la gousse de vanille en 2 dans la longueur et grattez les grains. Versez les grains et la gousse dans un poêlon avec le lait. Faites doucement bouillir le lait jusqu'à réduction de moitié du volume.
 - 2** Passez le lait au chinois et ajoutez la crème fraîche. Mélangez.
 - 3** Lorsque le mélange est juste tiède, ajoutez progressivement le miel en mélangeant.
 - 4** Versez la préparation dans une sorbetière et laissez prendre.
 - 5** Versez la glace dans une boîte hermétique et réservez au congélateur, jusqu'au moment de servir.

Le +

Servez cette glace avec des lamelles de pommes ou de poires à peine revenues dans une poêle avec du beurre et 1 c à s de miel.

TARTE À LA RICOTTA ET AU CITRON

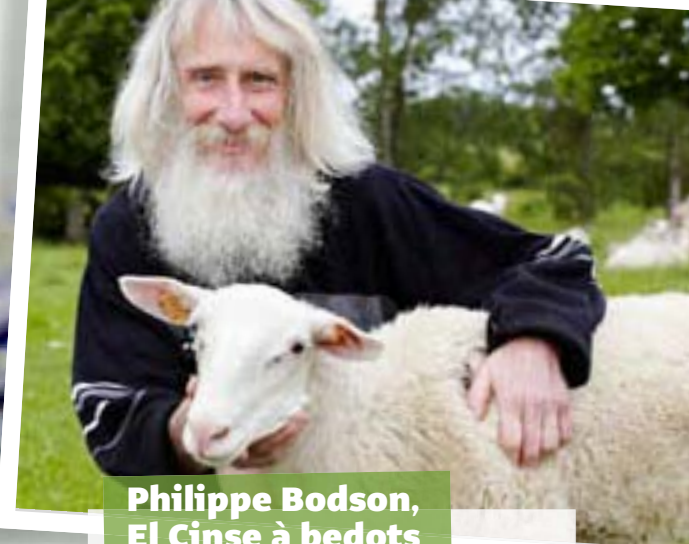
■ POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 20 MN ■ CUISSON: 50 MN

- 1** pâte brisée
riz (pour la
précuisson)
6 œufs
175 g de sucre
de canne en
poudre
500 g de
ricotta
le zeste et
le jus de
1 citron bio
- 1** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte et posez-y la pâte brisée. Piquez avec une fourchette et recouvrez-la de papier cuisson et de riz, et faites cuire à blanc, 15 mn.
- 2** Sortez le moule du four, retirez le riz et le papier cuisson et faites cuire à nouveau, 5 mn. Retirez le moule du four.
- 3** Séparez les blancs des jaunes d'œufs et fouettez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre, la ricotta, le jus de citron et la moitié du zeste.
- 4** Incorporez les blancs d'œufs à la préparation à la ricotta, pour obtenir une préparation homogène.
- 5** Versez dans le moule et faites cuire, 30 mn, à four chaud.
- 6** Laissez refroidir complètement la tarte avant de la démouler et de la couper. Décorez éventuellement de quelques zestes de citron réservés.

Variante

Pour une version plus rapide et légère, cette recette peut être préparée sans pâte brisée. Beurrez alors légèrement le plat avant de verser la préparation à la ricotta.

Originale, cette ricotta belge est inspirée de la tradition italienne.



**Philippe Bodson,
El Cinse à bedots**

C'est en 2002 que Salvina et Philippe Bodson investissent leur ferme. Cinq ans plus tard, ils sont certifiés bio. Aujourd'hui, dans leur environnement qui respecte la biodiversité (Philippe a notamment conservé les haies qui entourent ses terres) et à la tête d'un troupeau de brebis de la race Mouton Laitier Belge et de divers croisements, ils se consacrent à la fabrication de plusieurs fromages à croûte naturelle au lait cru (la Tomme de l'Eau d'Heure et le Cerfontaine) mais aussi à la **production de ricotta et de yaourts, qui eux nécessitent une montée en température**. Originale, cette ricotta belge est inspirée de la tradition italienne d'un fromage cuit deux fois, très frais et très doux. En plus de cette activité laitière, le couple travaille à la création d'un centre de jour pour handicapés, basé sur les activités de la ferme.

**> El Cinse à bedots,
rue de la Redoute 5, 5630 Cerfontaine.
0474 21 09 83.**

Pas de vente à la ferme. Produits disponibles en magasins d'alimentation biologique.





Leur motivation? Ils ont cinq enfants, se posent la question de comment les nourrir sainement et surtout de savoir quelle planète ils s'engagent à leur laisser demain.

Nicole Lefevre-Tournel, Toubio

Nicole Tournel et André Lefevre, tous deux instituteurs dans le Hainaut, décident dans les années 80 de se lancer dans l'agriculture biologique. Leur motivation? Ils ont cinq enfants, se posent la question de comment les nourrir sainement et surtout de savoir quelle planète ils s'engagent à leur laisser demain. 30 ans plus tard, ce y compris moult aventures humaines, soucis divers et complications techniques, logistiques, administratives et financières de tout ordre, trois de leurs rejetons, François, Jeanne et Julien, travaillent également dans l'entreprise familiale. **Toubio, c'est désormais une exploitation maraichère 100 % biologique installée à Wanfercée-Baulet, soit 20 hectares de terres où poussent sans une once de pesticide, insecticide ou engrais synthétique quelques 50 variétés de légumes, salades, légumes et pousses diverses, sans compter les 18 hectares de vergers à pommes et à poires.** Afin de faciliter la commercialisation et la livraison de leur production, Nicole Tournel et André Lefevre contribuent en 2010 à la création de GPFL, une plate de forme de distribution qui regroupe des producteurs bio européens. A ce jour, cette sprl diffuse des centaines de produits frais ou secs dans quelques 50 enseignes du pays

**> Toubio, rue de Boignée 7,
6224 Wanfercée-Baulet. 071 81 59 10.**



SMOOTHIES BETTERAVE, POIRE ET FRAMBOISE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN

200 g de betteraves rouges crues
1/2 citron
100 g de framboises congelées
1 poire bien mûre
poivre noir

- 1 Epluchez les betteraves et passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Pressez le citron.
- 2 Versez le jus de betterave dans un blender avec les framboises congelées, la chair de la poire et le jus de citron.
- 3 Mixez pour obtenir une préparation lisse. Poivrez, mélangez et servez immédiatement.

Bon conseil

En saison, si vous utilisez des framboises fraîches, congelez-les une nuit avant de préparer les smoothies afin de conserver la touche de fraîcheur.

ŒUFS AU LAIT

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 45 MN
■ REPOS: 10 MN

- 1 gousse de vanille** Fendez la gousse de vanille en 2 dans la longueur et grattez les grains. Versez les grains et la gousse dans un poêlon avec le lait. Portez à ébullition, retirez du feu et laissez infuser, 10 mn, puis retirez la gousse de vanille.
- 50 cl de lait entier** Préchauffez le four à 180 °C. Battez les œufs en omelette avec le sucre et versez-y doucement le lait en remuant.
- 4 œufs** Versez la préparation dans des ramequins individuels ou dans un grand plat que vous déposez dans un plat plus grand et haut.
- 70 g de sucre de canne en poudre** Versez de l'eau bouillante aux 3/4 de la hauteur du plat contenant la préparation. Faites cuire, 40 mn, au bain-marie à four chaud.
- Retirez du four et laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

Un grand verre de lait bio

Selon une étude scientifique conduite par l'Université de New Castle (Angleterre), le lait bio contient plus d'Oméga-3 que son homologue classique. Pas étonnant quand on sait que la vache bio doit manger au minimum 60%* d'herbes ou dérivés. Le lait bio renferme aussi moins d'acides gras ayant un impact négatif sur la santé. Autre avantage, il offre une qualité nutritive constante non dépendante de la marque ou de la saison (Butler G., 2011).

*Ce chiffre peut être ramené à 50% pour une période maximale de 3 mois en début de lactation.



A la Ferme du Bougnou vous aurez la certitude d'avoir du lait frais 7 jours sur 7.



Martine et Eric Wuidart, la Ferme du Bougnou

Avec leur troupeau de vaches Holstein, Pie rouge et Blanc-bleu, Martine et Eric sont producteurs de lait bio depuis 1995. On pourrait même dire depuis toujours, puisque Papy, le papa d'Eric (qui gérait la ferme avant que le fiston ne la reprenne) n'utilisait déjà ni pesticides ni engrais chimiques dans son exploitation. **Et depuis toujours aussi, les vaches de la famille Wuidart passent le plus clair de leur temps en pâturages et les**

mois d'hiver en étable, où elles sont nourries au foin, «comme dans le temps». Tout cela pour donner un lait entier, avec un goût frais et une qualité constante. Et comme à la Ferme du Bougnou, il y a toujours quelqu'un pour vous servir, vous aurez la certitude d'avoir du lait frais 7 jours sur 7. Un dernier conseil: sachez qu'un litre de lait cru se conserve 4 à 5 jours au frigo mais ne sortez que la quantité nécessaire à chaque consommation.

> La Ferme du Bougnou, rue Au Pairon 61, 4831 Bilstein. 087 76 29 29.

Vente directe tous les jours au moment de la traite c'est-à-dire le matin avant 9 h et l'après-midi entre 16 h 30 et 18 h 30.



**Géraldine Verbruggen,
chocolats Tohi**

Tohi, c'est d'abord un oiseau aux plumes noires, jaunes et rouges. Mais c'est aussi le nom d'un délicieux chocolat. **Créé en 2008, Tohi est un chocolat 100% belge, 100% naturel, 100% bio et certifié fair-trade, fabriqué à Wauthier-Braine avec des ingrédients de très haute qualité.** Les recettes développées par les maîtres-chocolatiers de la maison donnent des chocolats aux goûts très harmonieux, subtils et qui sortent du commun. Dans la gamme Tohi, vous trouverez du chocolat plein en tablettes mais aussi des napolitains, ces petits carrés gourmands que l'on savoure un à un, ainsi que des copeaux noir (74% de cacao) et au lait (38% de cacao). Poivre rose, thé earl grey, citron-gingembre, abricots-amandes, caramel au beurre salé... on a envie de goûter à tout. Et on ne s'en prive pas!

**> Tohi, chaussée de Tubize 54,
1440 Wauthier-Braine. 02 366 24 24,
www.tohi.be.**

Chocolats disponibles uniquement en magasins bio et en épicerie fines.

*Les chocolats
aux goûts
harmonieux, subtils...*



PÂTE DE **CHOCO** AUX NOISETTES

■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 10 MN

- 100 g de chocolat au lait
 - 50 g de chocolat noir
 - 50 g de beurre salé
 - 1 c à s de pâte de noisettes
 - 1 c à c de noisettes en poudre
 - 1 c à c d'huile vierge de noisette
 - 1 c à c de miel d'acacia
 - 1/2 c à c d'extrait de vanille
- 1** Coupez le chocolat au lait et le chocolat noir en morceaux et faites-les fondre, au bain-marie, avec le beurre salé et la pâte de noisettes.
 - 2** Lorsque la préparation est fondue, retirez le bol du bain-marie et mélangez.
 - 3** Versez-y les noisettes en poudre, l'huile vierge de noisette, le miel et l'extrait de vanille. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop dense, ajoutez un peu d'huile vierge de noisette.
 - 4** Versez dans un pot, fermez et conservez au frigo.

A conserver

Deux semaines, dans un pot fermé. Mélangez bien la pâte avant de l'étaler.

ŒUFS BROUILLÉS À L'OSEILLE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 5-8 MN

8 œufs
fermiers
5 feuilles
d'oseille
20 g de beurre
20 cl de crème
fraîche liquide
sel fin, poivre
noir

- 1 Cassez délicatement la coquille des œufs comme pour un œuf à la coque. Versez les œufs dans un grand bol. Lavez les coquilles. Ciselez les feuilles d'oseille.
- 2 Assaisonnez les œufs de sel et de poivre et fouettez-les légèrement.
- 3 Faites fondre doucement le beurre dans une poêle profonde posée sur un bain-marie juste frémissant.
- 4 Quand le beurre est chaud, versez les œufs battus et faites-les cuire, en mélangeant sans arrêt. Quand les œufs prennent une consistance crémeuse, arrêtez la cuisson. Versez la crème et l'oseille ciselée. Mélangez délicatement.
- 5 Versez les œufs brouillés dans les coquilles d'œuf. Servez immédiatement.

Bonne idée

Utilisez une boîte à œufs pour la présentation à table.



*Et le moins que l'on
puisse dire, c'est
qu'elle les aime ses
poules, Marie.*



Marie Rulot et Luc Druet, la Ferme du Champ Maret

Voilà un couple œufs-reux! C'est après sa première grossesse que Marie décide de changer de vie, de quitter son métier de laborantine pour rejoindre Luc à la ferme et diversifier l'activité existante en élevant des poules pondeuses bio. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle les aime ses poules, Marie. **Elle les soigne aux petits oignons: la journée elles courent en liberté, dorment sur des perchoirs construits spécialement pour elles, mangent quand elles en ont envie, une alimentation bio riche en vitamines et oligo-éléments.** Et comme elle ne fait pas les choses à moitié, Marie leur donne aussi de temps en temps des orties, une plante particulièrement bonne pour les poules. Tout ça pour avoir des œufs particulièrement délicieux. Saviez-vous que les poules de Marie et Luc pondent pendant 14 mois à la ferme? Elles sont ensuite revendues à des particuliers, pour leur permettre de continuer, tranquillement, leur belle vie de poules pondeuses. Pas mal, non?

**> La Ferme du Champ Maret,
rue Champ Maret 31, 7090 Ronquières.
0476 39 95 75.**

Vente directe à la ferme et au village de Ronquières.



Ariane Charrière et Marc Galloy, la Fromagerie du Marronnier

Ariane et Marc sont éleveurs laitiers et fromagers bio. Elle est romaniste, lui est issu d'une famille de paysans. Ils se connaissent depuis qu'ils ont 14 ans. La ferme, la terre, les bêtes, ils les ont tous les deux dans le sang et dans les tripes depuis longtemps. Depuis toujours. Quant au bio, ils ont entrepris leur conversion il y a deux ans. Et ne le regrettent pas. Le respect de la nature, la vente directe, le circuit court, c'était une évidence. **Avec leur élevage de vaches pie noire Holstein, Marc et Ariane développent une production bio artisanale au lait cru, avec en tête la maquée, des fromages frais, du beurre et la crème fraîche.** Une crème fraîche au lait cru unique, épaisse, dont la couleur varie en fonction des saisons et qui fait merveille, selon Ariane, tartinée sur du pain et recouverte de confiture aux framboises.

> La Fromagerie du Marronnier
Watrinsart 23, 6820 Muno. 061 32 06 54.

Magasin à la ferme ouvert les mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 18 à 20 h et les mardi et samedi de 8 à 12 h. Fermé le lundi et le mercredi. Vente des produits aussi sur les marchés locaux (Ansart, Orgéo, Chassepierre et Avioth).

*La ferme, la terre,
les bêtes, ils les
ont tous les deux
dans le sang et
dans les tripes
depuis longtemps.*



ŒUFS COCOTTE À LA CRÈME

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN
■ CUISSON: 15-20 MN

- 1/2 bouquet de ciboulette
 - 40 cl de crème fraîche liquide
 - 70 g de fromage râpé
 - 4 œufs extra-frais
 - sel, poivre noir
- 1 Préchauffez le four à 200 °C. Ciselez finement la ciboulette.
 - 2 Versez la crème fraîche dans 4 ramequins ou 4 verrines allant au four. Salez et poivrez. Répartissez-y le fromage râpé et la ciboulette. Cassez un œuf dans chaque ramequin.
 - 3 Déposez les ramequins dans un plat allant au four. Versez de l'eau bouillante aux 3/4 et faites cuire, 7 mn, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit (le jaune doit rester coulant).
 - 4 Retirez du four et servez immédiatement.

C'est délicieux

Avec des petits dés de lard fumé et des mouillettes de pain gris.

PANCAKES DE CÉLERI-RAVE AU FROMAGE

■ POUR 12 PANCAKES ■ PRÉPARATION: 20 MN
■ CUISSON: 15 MN ■ REPOS: 2 H

- 70 g de beurre doux
- 200 g de farine tamisée
- 1 c à s de levure
- 1 pincée de sel de mer
- 1 œuf
- 30 cl de lait battu
- 30 g de beurre de ferme salé
- 150 g de céleri-rave
- 120 g de fromage à pâte semi-ferme (type Gouda)
- 1 Faites fondre 10 g de beurre à feu doux. Retirez du feu et réservez.
 - 2 Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Faites un puits. Dans un autre saladier, battez l'œuf, le lait et le beurre fondu refroidi. Versez ce mélange petit à petit dans le puits de farine en mélangeant, pour obtenir une pâte homogène.
 - 3 Couvrez d'un film plastique et laissez reposer, 2 h, à température ambiante.
 - 4 Epluchez et râpez le céleri-rave. Retirez la croûte du fromage et râpez-le. Ajoutez le céleri-rave et le fromage à la pâte à pancake. Mélangez.
 - 5 Faites chauffer une noix de beurre dans une crêpière. Lorsque le beurre est chaud, déposez 1 emporte-pièce dans la crêpière et versez 2 c à s de pâte dans l'emporte-pièce. Poursuivez la cuisson, 1 mn, à feu doux avant de retirer l'emporte-pièce.
 - 6 Répétez l'opération en espaçant les pancakes dans la crêpière. Laissez cuire, à feu doux, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface des pancakes. Retournez-les et poursuivez la cuisson, 2 mn. Réservez au chaud et servez aussitôt.

Le Cynorhodon a choisi de privilégier la traction animale, avec des outils spécifiques fabriqués pour les ânes.

Frédéric Horsch, le Cynorhodon

Situé sur les Hauts de Froidmont, sur la route de Saint-Jacques de Compostelle et à proximité d'un site naturel préservé Natura 2000, le Cynorhodon est un lieu unique. Par sa situation exceptionnelle, évidemment mais aussi parce que le Cynorhodon est une entreprise de formation par le travail. Sa mission est de permettre à des personnes éloignées du marché de l'emploi de s'en rapprocher, grâce au maraîchage bio et à la vente directe des produits bio de l'exploitation. Ici, pas de grosses cultures mais un petit verger (pommes, prunes et cerises) et une production sur 1,5 hectare de légumes fins comme les tomates, les bettes, toutes sortes de salades, les fèves des marais, les navets, les herbes aromatiques, les céleri-rave... facilitée par Edgar et Marin, les deux ânes de l'asbl. Et oui, le Cynorhodon a choisi de privilégier la traction animale, avec des outils spécifiques fabriqués pour les ânes. Une façon pédagogique et humaine d'envisager l'agriculture bio et locale.

> Le Cynorhodon, rue Haute-Froidmont 4, 4684 Haccourt. www.cynorhodon.be

Vente directe via les paniers bio sur abonnement et à l'épicerie ouverte les vendredi, samedi et lundi, de 10 à 18 h.

Ambitieux? Surtout passionné par son métier, bourré d'idées et d'envies...

François Jacquet, Ferme de Malapaire

Fils d'agriculteur reconverti récemment en bio, François, tout juste âgé de 20 ans, a eu un déclic en 2011. Il lance sa propre exploitation, pas très loin de la ferme familiale. Mais il y travaille seul, sans papa, parfois avec sa grande sœur Céline. **Tout ici est bio, cultivé sans pesticides évidemment et avec des engrais naturels pour nourrir la terre.** On y trouve des fruits, des légumes mais aussi des œufs. François a aussi le projet d'élever des volailles et du bétail pour la viande. Ambitieux? Surtout passionné par son métier, bourré d'idées et d'envies... En plus des légumes traditionnels, vous trouverez chez François des légumes oubliés comme les panais, les pâtissons, le chou-rave... Et si vous ne voulez que des carottes, n'hésitez pas: longues, belles, savoureuses, vous aurez le choix de la botte ou du vrac. Tous les produits de la ferme Malapaire sont vendus en circuit court, via des paniers bio hebdomadaires et au magasin.

> Ferme de Malapaire, rue des Fosses 3, 6596 Forges-Philippe. 060 21 41 11 (lundi et mardi de 18 h 30 à 20 h 30) et **0496 44 66 44** (du lundi au vendredi de 14 à 20 h). Magasin à la ferme le mercredi de 16 à 19 h et le samedi de 9 à 13 h. www.natureetsaveurs.be.



CARROT CAKES GLACÉS

■ POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 25 MN ■ CUISSON: 40-50 MN
■ REPOS: 2 H

270 g de carottes
4 œufs

150 g de sucre de
canne en poudre

1 c à c de zeste
d'orange bio

80 g de farine
tamisée

1/2 c à c de sel

1 sachet de levure
chimique

50 g de noisettes
concassées

30 g de cerneaux
de noix concassés

150 g d'amandes
en poudre

1 c à c de cannelle
en poudre

1/2 c à c de
gingembre en
poudre

le jus de 1/2
orange

beurre pour le moule

LE GLAÇAGE

1 blanc d'œuf

175 g de sucre
impalpable

le jus de 1/2 citron

LA DÉCO

1 carotte

30 g de sucre

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et râpez les carottes. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre, pour que le mélange blanchisse.
- 2 Ajoutez le zeste d'orange, la farine, le sel, la levure, les noisettes, les noix, la poudre d'amandes, la cannelle, le gingembre, les carottes râpées, et le jus d'orange. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les à la préparation.
- 3 Beurrez un moule à cake ou des moules individuels et versez-y la préparation. Faites cuire, 40 à 50 mn selon le type de moule utilisé.
- 4 Retirez le cake du four, démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille à pâtisserie avant de le glacer.
- 5 Le glaçage: fouettez le blanc d'œuf avec le sucre impalpable et le jus de citron pour obtenir une consistance mousseuse. Versez sur le cake et égalisez. Laissez reposer, 2 h.
- 6 La déco: épluchez la carotte et coupez-la en lamelles dans la longueur avec un économiseur. Versez 10 cl d'eau et le sucre dans un poêlon et portez à ébullition.
- 7 Ajoutez les lamelles de carotte et faites-les confire, 10 mn, à feu doux. Séchez-les sur du papier absorbant et décorez le gâteau.

COMPOTE DE POTIMARRON ÉPICÉE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 20 MN ■ CUISSON: 25 MN

- 500 g de chair de potimarron non épluché
 - 2 c à s de miel toutes fleurs
 - 1 c à c de zeste de citron bio
 - 1 c à c de cannelle en poudre
 - 1 c. c à c de gingembre en poudre
 - 1/2 c à c de vanille en poudre
 - 300 g de maquée
 - 4 c à s de mélange de pistaches et noisettes concassées
- 1 Découpez le potimarron en morceaux et faites-les cuire, 15 mn, à la vapeur (ou jusqu'à ce que la chair soit tendre).
 - 2 Mixez la chair de potimarron pour obtenir une purée fine.
 - 3 Versez cette purée dans une casserole à fond épais avec le miel, le zeste de citron, la cannelle, le gingembre et la vanille.
 - 4 Faites cuire, 10 mn, à feu doux, en mélangeant. Retirez du feu.
 - 5 Servez la compote à température ambiante avec une belle cuillerée de maquée et un mélange de pistaches et noisettes concassées.

Variante

La même recette peut être préparée avec de la purée de carottes.

Depuis 2008, David Duchêne et sa famille sont des artisans de la terre.



David Duchêne, Ferme du Montaval

Lui est prof de chimie. Son épouse est ingénieur agronome. Ils sont amoureux de la nature mais détestent les navettes. Alors, très vite, ils ont l'idée de développer un projet agricole, bio évidemment, puisqu'ils sont eux-mêmes consommateurs bio. Plus que jamais d'ailleurs. D'abord à Wépion puis Senzeilles depuis 2008, David Duchêne et sa famille sont des artisans de la terre. Le maraîchage est toujours leur activité principale, même si aujourd'hui ils élèvent des poules

pondeuses et des cochons. **On trouve à la Ferme du Montaval une centaine de variétés de légumes bio sur 6 hectares, en pleine terre, sans serre chauffée et sans engrais.** Juste du fumier pour favoriser l'expansion de la vie du sol et recréer sa fertilité, naturellement. Du 1^{er} septembre à fin décembre, ne ratez pas la vingtaine de variétés de courges cultivées sur l'exploitation: potirons, potimarrons, pâtissons de toutes les couleurs rythment les repas de la saison.

> La Ferme du Montaval, rue de la Tannerie 225, 5630 Senzeilles. 071 33 31 59 et www.montaval.be.

Magasin à la ferme les mardi et vendredi de 15 à 18 h 30 et le samedi de 10 à 12 h 30. Paniers bio hebdomadaires de fruits et légumes. Vente directe au marché de La Plante à Namur le vendredi après-midi.



Thomas Schmit, la Ferme du Vévy Wéron

Dans cette ferme en habitat groupé vivent 40 personnes, tous locataires des espaces, un tiers ayant une activité professionnelle à la ferme. Thomas est maraîcher mais il y a aussi un chèvrier, une épicerie associative, un centre d'accueil et un centre culturel. Ce qui compte ici, c'est le fonctionnement en mode paysan, à petite échelle, avec une dimension sociale (vente directe, contact avec le consommateur) et une production durable. Au Vévy Wéron, tout est bio.

La ferme propose des paniers bio hebdomadaires: légumes, fruits, pains, fromages... tout est produit sur place.

Les plus courageux participeront à la récolte ouverte sur le champ, en fonction de la disponibilité des légumes. Quant aux radis, vous pourrez en manger toute l'année puisque le radis rouge (entre mi-avril et fin octobre) laisse la place au radis d'hiver, plus robuste, tout aussi rose mais un peu plus piquant en bouche.

**> La Ferme du Vévy Wéron,
Vévy Wéron 15, 5100 Wépion.
0486 71 52 96 et
www.vevyweron.be.**

Vente au marché à la ferme le mercredi de 16 à 19 h, sur le marché de Namur le samedi matin et à La Plante le vendredi après-midi.



COCOTTE DE RADIS EN FANES

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN
■ CUISSON: 10 MN

- 2 bottes de radis avec les fanes**
 - 1 c à s d'huile d'olive**
 - 1 pointe de cumin en poudre**
 - 1 pointe de piment en poudre**
 - sel**
- 1** Retirez la racine des radis, retirez les feuilles abîmées et nettoyez délicatement les radis à l'eau froide.
 - 2** Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites sauter les radis, 10 mn, à feu moyen, assaisonnés de cumin, de piment et de sel.
 - 3** Servez immédiatement.

C'est délicieux

Avec une tranche de pain grillée garnie d'une tranche de jambon fermier et de moutarde à l'ancienne.

COMPOTE DE POMMES CRUES ET CRÈME D'AMANDE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN

- le jus de 1 citron
6 pommes + 1/2 pour la déco
3 c à s de purée d'amandes blanches
- 1 Réservez 1 c à s de jus de citron. Epluchez 6 pommes et retirez le cœur. Coupez les pommes en 8.
 - 2 Passez les 6 pommes au blender avec le jus de citron et la purée d'amandes, pour obtenir une consistance mousseuse.
 - 3 Découpez la 1/2 pomme restante en tranches, sans l'éplucher. Citronnez-les avec le jus réservé.
 - 4 Servez la compote de pommes décorée de tranches de pomme.

Votre marché

Vous trouverez la purée d'amandes blanches en épicerie bio.

Etre en harmonie avec toutes les forces cosmiques et les différents règnes lui permet de trouver une certaine autonomie pour l'exploitation.



Joëlle D'Hondt, la Ferme du Gibet

Joëlle, architecte de formation, travaille avec son mari, Ghislain Decamps, dans la ferme familiale. Et c'est elle qui a donné l'impulsion de la biodynamie, il y a des dizaines d'années déjà. Etre en harmonie avec toutes les forces cosmiques et les différents règnes lui permet de trouver une certaine autonomie pour l'exploitation. Ainsi, dans leur ferme bio en biodynamie sur 40 hectares, Joëlle et Ghislain travaillent les

polycultures et le maraîchage (tous les légumes de pleine terre) avec traction animale, élèvent des poules et des vaches laitières, récoltent des petits fruits rouges et cultivent leur verger de 10 pommiers de hautes et demi-tiges. **Toute l'année (mais jusqu'à épuisement du stock), vous pourrez goûter les Gris Braibant, Belles de boscoop, reinettes et autres Belles fleurs de France... ou les jus de pommes maison.**

> La Ferme du Gibet, chemin du Vieux Gibet 11, 7060 Soignies. 067 33 53 60.

Tous les produits de la ferme sont vendus en paniers hebdomadaires. Magasin à la ferme. Commande des paniers de fruits et légumes avant le mercredi 9 h. Réception des paniers à la ferme le vendredi après 17 h et le samedi avant midi.



*Dans cette ferme,
le bijou c'est
Marie-Christine.*

Marie-Christine Ansay, Ferme du Bijou

Le bijou, dans cette ferme du bout du bout de la Belgique, c'est Marie-Christine. La passion se lit sur son visage. Et quand elle parle de sa ferme, de ses bêtes, de son lait, de ses fromages... ses yeux pétillent. Fille d'agriculteurs, elle reprend tout naturellement l'exploitation et se convertit au bio en 1997. Puis elle se lance dans la transformation du lait de ses vaches Holstein croisées Normandes et mixtes, et fabrique différents fromages frais ou affinés, comme le Bijou et l'Estivan. Mais c'est aussi **pour le fromage blanc, la crème fraîche (directement écrémée au pis des vaches par un mécanisme à l'ancienne) que l'on fait la file au marché de la ferme**, organisé le samedi après-midi.

> Ferme du Bijou, rue Notre Dame 18, 6880 Orgeo (Bertrix). 061 41 16 30.

Vente directe le samedi de 15 à 18 h 30 sur le marché organisé par la ferme, auquel participent d'autres producteurs de la région (œufs, pains, fruits et légumes...). Produits disponibles également dans les petites épiceries locales qui soutiennent les produits du terroir et sur les marchés artisanaux de la région (Chassepierre, Florenville...).



CHEESECAKE AUX FRAMBOISES

■ POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN ■ CUISSON: 1 H
■ REPOS: 12 H

- LE CHEESECAKE**
- 500 g de fromage blanc maigre
 - 3 œufs
 - 180 g de sucre de canne en poudre
 - 30 cl de crème fraîche
 - le zeste de 1/2 citron bio
 - 150 g de framboises
- LA PÂTE**
- 250 g de biscuits spéculoos
 - 50 g de graines de potiron grillées
 - 80 g de beurre salé
- 1 Le cheesecake: versez le fromage blanc dans une étamine et faites-le égoutter, 1 nuit.
 - 2 Le lendemain, préparez d'abord la pâte: mixez les spéculoos et les graines de potiron pour obtenir une chapelure fine.
 - 3 Faites fondre doucement le beurre et ajoutez-le aux biscuits. Versez le mélange dans un moule à hauts bords amovibles. A l'aide d'un verre, tassez la pâte pour en tapisser le moule. Réservez au frais. Préchauffez le four à 180 °C.
 - 4 Pour le cheesecake: dans un saladier, battez les œufs et le sucre, ajoutez le fromage blanc égoutté, la crème fraîche, le zeste de citron et mélangez: la crème doit être homogène.
 - 5 Répartissez les framboises sur la pâte à spéculoos et versez le mélange au fromage blanc dans le moule. Faites cuire, 1 h, à four chaud.
 - 6 Laissez refroidir à température ambiante avant de démouler.

GELÉE DE YAOURT FAÇON PANNA COTTA, COULIS DE FRUITS

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN
■ CUISSON: 3 MN ■ REPOS: 1 H

- 20 cl de lait
- 2 g d'agar-agar en poudre
- 300 g de yaourt aux fraises
- 300 g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 c à s de sucre impalpable
- 1 Versez le lait dans un poêlon et portez-le à ébullition. Versez-y l'agar-agar en poudre et poursuivez la cuisson, 1 mn, en remuant. Retirez du feu.
 - 2 Ajoutez le yaourt aux fraises et mélangez. Répartissez dans 4 verrines. Réservez les verrines, 1 h, au frigo.
 - 3 Equeutez les fruits rouges (si ce sont des frais), lavez-les rapidement à l'eau froide et égouttez-les. Mixez-les avec le sucre impalpable jusqu'à obtention d'un coulis.
 - 4 Au moment de servir, démoulez les verrines dans des assiettes et versez le coulis autour.

Info

L'agar-agar est une algue gélifiante, en poudre. Vous la trouverez dans certains supermarchés et en magasins d'alimentation biologique.

*Ce sont les vaches
nourries au fourrage
maison, qui donneront
un bon lait bio.*



Vera Rixen et Remi Hardy, la Ferme de Neubempt

Histoire de faire croire à tout le monde que ce sont des taureaux, les vaches blanc-dos de Remi et Vera ont toujours leurs cornes. Et pourtant, ce sont bien des vaches, nourries au fourrage maison, qui donnent un bon lait bio, riche et onctueux. Et c'est ce lait que Vera transforme depuis un an en yaourts, maquées, puddings et quelques fromages dont elle a le secret. **Les yaourts aux fruits de Vera ont la particularité d'être**

présentés nature et au lait entier, sur un lit de confitures de fruits, comme les myrtilles, les framboises, les fraises ou les abricots. Evidemment dans des pots en verre consignés, démarche bio oblige. Créative et passionnée, Vera a aujourd'hui en tête d'élargir sa gamme, en créant des yaourts au miel ou même des yaourts à boire. Affaire à suivre. Bon à savoir: la ferme propose aussi un gîte et la culture de pommes de terre.

**> La Ferme de Neubempt, Marveld 84, 4850 Moresnet.
087 78 61 80. produitbioneubempt@skynet.be.**

Disponibilité des produits en libre-service, dans le frigo (paiement dans la caisse posée à côté du frigo).

Livraison dans la commune, sur commande par mail.



*Toute l'année,
vous trouverez
des fruits à la
Ferme sur l'îlot!*

Luc Koedinger, la Ferme sur l'îlot

Dans leur ferme d'Habergy, entre la Gaume et la Lorraine, Isabelle Dellisse et Luc Koedinger pratiquent l'arboriculture fruitière, le maraîchage, l'élevage de moutons et de poules ainsi que la confection de confitures. Le tout en bio et pour le plaisir de leurs clients de passage mais aussi des convives de leurs tables et chambres d'hôtes écologiques. **Quant à la pépinière sur l'îlot, elle élève des buissons de petits fruits. Elle propose aussi la vente, la plantation et l'entretien d'arbres fruitiers de plein vent ou palissés issus de la pépinière «Les arbres Eric Dumont» (plus de 320 variétés anciennes élevées en agriculture bio).** Toute l'année, vous trouverez des fruits à la Ferme sur l'îlot: pommes, poires, pêches, coings, petits fruits, mirabelles, kiwis... Mais aussi, de fin août à début octobre, de nombreuses variétés de raisins de table, blonds, noirs, rouges, bleus, verts, jaunes: autant dire une palette de couleurs et de saveurs extrêmement riche.

> La Ferme sur l'îlot, rue Jacques 4, 6782 Habergy. 063 67 58 73. www.surlilot.be.

Vente directe à la ferme, en petites quantités, sur RDV. Confection de paniers bio de fruits et de légumes à partir du printemps 2013, sur réservation.



PIE AUX RAISINS ET À LA CANNELLE

■ POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 25 MN
■ CUISSON: 30 MN ■ REPOS: 30 MN

150 g de
beurre froid
200 g de farine
tamisée
30 g de sucre
impalpable
1 œuf
1 kg de raisin
de différentes
variétés
80 g de sucre
de canne en
poudre
1 bâton de
cannelle

- 1 Coupez le beurre en dés. Versez-les dans un saladier avec la farine et le sucre impalpable. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.
- 2 Ajoutez l'œuf et 1 c à s d'eau froide, mélangez et formez une boule. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez-la reposer, 30 mn, au frigo.
- 3 Lavez le raisin et séchez-le. Déposez les grains dans un plat à four avec le sucre et la cannelle. Préchauffez le four à 180 °C.
- 4 Coupez 2 feuilles de papier cuisson un peu plus grandes que le plat à four. Farinez une feuille.
- 5 Déballez la pâte et posez-la sur la feuille farinée. Farinez légèrement le dessus, recouvrez de l'autre feuille et étalez la pâte.
- 6 Retirez une feuille et déposez la pâte sur les raisins. Coupez le surplus de pâte. Faites cuire, 30 mn, à four chaud. Servez chaud ou à température ambiante.

Astuce

Préparez des biscuits avec les restes de pâte.

SALADE D'ORANGES À LA VERVEINE ET AU SIROP DE POIRES

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN
■ CUISSON: 5 MN ■ REPOS: 10 MN

- 6 oranges**
1 c à s de feuilles de verveine séchées
2 c à s de sirop de pommes et poires
- 1 Pelez les oranges à vif, retirez les parties blanches et détaillez des quartiers en récupérant le jus. Répartissez les quartiers d'orange dans des bols ou des verres.
 - 2 Versez le jus d'orange récupéré dans un poêlon avec 40 cl d'eau. Portez à ébullition et versez le liquide sur les feuilles de verveine. Laissez infuser, 10 mn. Passez au chinois.
 - 3 Versez cette infusion chaude sur les quartiers d'orange et laissez refroidir.
 - 4 Au moment de servir, versez un peu de sirop de pommes et poires sur les oranges.

Les fruits à pépins, c'est une histoire de famille.



Pierre-Marie Laduron

Chez les Laduron, les fruits à pépins, c'est vraiment une histoire familiale. Après des études d'horticulture et quelques années dans l'enseignement, Pierre-Marie reprend l'exploitation familiale, en 1995, à la pension de son papa. Avec un objectif absolu en tête: passer au bio. Chose faite depuis 2000. Et voilà, en résumé, comment Pierre-Marie Laduron se consacre aujourd'hui à sa production 100% bio et artisanale. Il y a bien sûr les pommes et les poires à croquer, de septembre à janvier. Il y a le succulent jus de pommes, en vente en libre-service, hors-saison. **Mais il y a aussi le sirop de pommes et de poires, préparé à la siroperie d'Aubel, avec les fruits Laduron, selon LA recette traditionnelle, celle que l'on fait depuis des siècles en pays de Herve.** Les fruits, 80% de poires (conférence et doyen) et 20% de pommes (boscoop), sont livrés au moment de la cueillette, vers la mi-octobre, quand leur taux de sucre est au maximum. Cela donne un sirop d'excellente qualité, sans colorant, sans conservateur ni sucre ajouté. Mais ça, on n'en doutait pas un seul instant!

**> Pierre-Marie Laduron,
rue Albert Dekkers 67, 4608 Warsage.**

Vente directe sur l'exploitation et ouverture d'un magasin bio au printemps 2013.



Jacques Malmendier, La ferme de Targnon

Installés depuis 18 ans au lieu-dit de Targnon, Jacques et Alice Malmendier ont commencé leur activité par du maraîchage bio et de la vente directe à la ferme. Rien ne les prédestinait à la fabrication de confitures. Et comme souvent, l'occasion faisant le larron, quand ils apprennent que la marque de confitures MARGO (créée par une habitante de la région) est à reprendre, ils en profitent pour se diversifier et se lancent dans les confitures bio. Recettes classiques, fruits bio de qualité, cuissons courtes en bassines en cuivre et savoir-faire sont les secrets de leurs délicieuses confitures, au vrai goût de fruits. Myrtilles sauvages, abricots, cerises, mûres, gelées et de mûres et de groseilles, le choix ne manque pas. **Bon à savoir: Jacques Malmendier propose aussi un pressage de pommes à façon. Il vous suffit de lui apporter minimum 200 kilos de pommes pour qu'il vous les presse, pasteurise et mette en bouteilles.** Un façon de plus de valoriser les produits de qualité, le credo de Jacques.

> La Ferme de Targnon, Rue Targnon 1, 4161 Villers-aux-Tours. 04 383 72 15.

Vente directe le samedi de 9 h 30 à 17 h 30,
le dimanche de 10 à 12 h et le lundi de 13 à 18 h.

*Recettes classiques,
fruits bio...
Voici les secrets
des confitures.*



PETITS CARRÉS FEUILLETÉS À LA CONFITURE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN
■ CUISSON: 25 MN ■ REPOS: 30 MN

1 rouleau de
pâte feuilletée
du pâtissier
200 g de
confiture de
votre choix
1 œuf
2 c à s de lait

- 1 Découpez 4 carrés dans la pâte feuilletée. Avec le dos du couteau, dessinez un cercle en appuyant légèrement.
- 2 Mélangez la confiture à la cuiller afin de l'assouplir.
- 3 Battez l'œuf en omelette avec le lait. Avec un pinceau à pâtisserie, badigeonnez les carrés de pâte avec le mélange œuf-lait.
- 4 Découpez 4 jolies formes à l'aide d'un emporte-pièce dans les chutes de pâte. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier cuisson et badigeonnez-les également avec le mélange œuf-lait. Laissez reposer, 30 mn, au frigo.
- 5 Badigeonnez à nouveau les carrés de pâte feuilletée et les formes. Préchauffez le four à 180 °C.
- 6 Déposez 1 généreuse c à s de confiture dans chaque cercle de pâte et étalez-la. Décorez chaque carré avec une forme. Faites cuire, 25 mn, à four chaud. Servez chaud ou tiède.

PRUNES POCHÉES À LA TISANE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN
■ CUISSON: 5-7 MN ■ REPOS: 10 MN

- 2 c à s de miel
8 prunes
2 c à s de
feuilles de
tisane
silhouette
- 1 Versez 1 litre d'eau et le miel dans une casserole et portez à ébullition.
 - 2 Versez-y les feuilles de tisane, les fruits et laissez infuser, 10 mn, à couvert.
 - 3 Retirez délicatement la peau des prunes, filtrez le jus et servez.

C'est délicieux

Servi tiède ou à température ambiante.

*Quels que soient
votre envie ou
votre besoin, vous
trouverez votre
bonheur au Brin
de Campagne.*



Nadine Peiffer et Marie-Laure Lichtfus, Un Brin de Campagne

Un Brin de Campagne, c'est une histoire de famille. Mais surtout une histoire de passion pour les plantes et la nature. Ainsi est née cette petite exploitation agricole, à taille humaine, qui propose une gamme exclusive de produits bio à base de plantes. **Tisanes à boire, plantes à infuser, herbes à cuisiner... toutes sont cultivées avec le plus grand soin et à l'abri de la pollution,** cueillies à la main, séchées à basse température, transformées de façon artisanale, au rythme des saisons et en petites quantités

par Nadine, Patrice (son mari) et Marie-Laure (sa fille herboriste). Le même soin est apporté aux sirops, confitures et gelées, préparées sans additif ni conservateur, pour leur assurer des saveurs et des qualités authentiques. Quels que soient votre envie ou votre besoin, vous trouverez votre bonheur au Brin de Campagne. Coup de cœur pour la tisane silhouette (à base de reine des prés, de frêne, de framboisier et d'orties) et le sirop de pissenlit, un délice dans un yaourt ou pour aromatiser une panna cotta ou une crème brûlée.

> **Un Brin de Campagne, rue de la Rulles 65,
6730 Ansart. 063 44 53 92 ou 0472 72 29 94.
www.unbrindecampagne.be.**

Magasin ouvert en semaine sur RDV, le samedi et le dimanche de 9 à 12 h.



Bernard Convié, la Ferme de Jambjoule

Les amateurs de produits laitiers qui ont le goût du vrai bon produit du terroir doivent faire un crochet par la ferme de Jambjoule, à deux pas du château de Ciergnon (vous savez, celui où Albert et Paola se mettent au vert). Ils seront au paradis: beurre de ferme non pasteurisé baratté et au sel marin, lait cru, yaourts, crème fraîche.

Mais aussi toute une gamme de fromages au lait cru: Petit Gabriel (pâte molle et croûte fleurie), Divine Valentine (pâte molle douce et crémeuse), Tendre Violette (pâte pressée mi-dure, jeune)...

Le secret? Des vaches de race Jersey, petites mais costaudes, qui donnent un lait très riche en crème et en protéines. Qui plus est, elles ne mangent que de bonnes choses: herbe des pâtures, foin, herbes préfanées en hiver avec éventuellement un complément de céréales et elles ont toute la place pour s'abattre puisque la ferme est largement entourée de prairies.

> La Ferme de Jambjoule, rue de Jambjoule 2, 5580 Villers-sur-Lesse. 084 38 78 39 et www.jambjoule.be

Magasin à la ferme le mercredi de 16 h à 18 h 30, le vendredi de 15 h à 18 h 30, le samedi de 9 h à 12h30 ou sur RDV. Produits disponibles aussi chez quelques revendeurs.

Des vaches de race Jersey, petites mais costaudes, qui donnent un lait très riche en crème et en protéines.



FROMAGE FARCI AUX AIRELLES

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN

■ CUISSON: 10 MN ■ REPOS: 1 H

2 c à s de sirop de pommes et poires

50 g d'airelles séchées

50 g de cerneaux de noix

2 branches de thym citron en fleurs

1 camembert au lait cru sel, poivre noir

1 Versez le sirop de pommes et poires dans un poêlon et ajoutez les airelles, les cerneaux de noix entiers et 1 c à c de fleurs de thym citron. Poivrez. Laissez cuire, 10 mn, à feu très doux, en mélangeant.

2 Coupez le camembert en 2, dans la largeur. Versez le mélange d'airelles et de noix sur 1/2 camembert, en réservant une belle cuillerée pour la décoration.

3 Posez l'autre moitié de camembert sur le mélange de fruits secs en appuyant légèrement. Réservez le camembert, 1 h, à température ambiante.

4 Au moment de servir, déposez une cuillerée de mélange aux fruits secs sur le camembert et déposez une fleur de thym citron.

Astuce

Le camembert doit être bien froid pour le découper de façon régulière.

PETITES BAGUETTES DE FROMENT À L'ANIS VERT

■ POUR 8 À 10 PETITES BAGUETTES ■ PRÉPARATION: 20 MN
■ CUISSON: 25-30 MN ■ REPOS: 12 H + 1 H

- 20 g de levure de boulanger
1 kg de farine de froment
1 c à s de sel
1 c à c de sucre en poudre
1 c à s de graines d'anis vert + 1 c à s pour la décoration
1 c à s d'huile d'olive
- 1 Dans un saladier, délayez 5 g de levure de boulanger avec 30 cl d'eau froide. Ajoutez 400 g de farine et mélangez. Couvrez et laissez lever, 1 nuit, au frigo.
 - 2 Le lendemain, délayez le reste de levure dans 30 cl d'eau froide.
 - 3 Versez ce mélange dans le bol du robot, ajoutez la première pâte levée, le sel, le sucre, l'anis, l'huile d'olive et le reste de farine. Pétrissez, 15 mn, à petite vitesse.
 - 4 Déposez la pâte dans un saladier, couvrez et laissez lever, 1 h, à température ambiante. Préchauffez le four à 200 °C.
 - 5 Divisez la pâte en 10 parts et formez des petites baguettes. Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Au pinceau, badigeonnez les pains avec de l'eau froide et parsemez-les de graines d'anis. Faites cuire, 25 à 30 mn, à four chaud.

Le pain Bio

Le pain bio est plus nourrissant et se dessèche moins vite car il ne contient pas d'additifs. Choisir un pain bio vous assure donc un bon bol d'énergie.

Le saviez vous?

Les boulangers bio travaillent le plus souvent de manière artisanale, ce qui leur permet d'exploiter une large gamme de farines et donc de proposer des pains diversifiés et de caractère. En pratique, il vaut mieux alterner 2 ou 3 types de pains dans l'alimentation quotidienne.

A 600m d'altitude, Olivier fait le pari de cultiver des céréales.

Olivier Chavet, la Ferme Chavet

Alors étudiant en agronomie, c'est Olivier qui a l'idée de créer la ferme bio à Amblève. A 600 mètres d'altitude, dans une région herbagère, il fait le pari de se lancer dans la culture des céréales, des légumes et des pommes de terre. Pas gagné d'avance et pourtant, 12 ans après, le pari est réussi: ces produits sont toujours les produits-phares de la ferme. Il faut dire qu'il y travaille avec cœur, sans compter ses heures, avec l'aide active et complice de sa famille. **En plus des produits**

de la ferme (farine de froment en tête), des viandes de bœuf et d'agneau, la famille Chavet propose en effet un service de restauration et traiteur, bio, local et de saison, ouvert uniquement sur commande.

En fonction de vos envies, de la saison ou du nombre de personnes, vous pourrez composer votre menu, sans oublier de goûter aux conserves de légumes maison, comme les courgettes et les potirons aigre-doux, parmi les spécialités de la ferme Chavet.

> Ferme Chavet, Aussenborner Weg 3, 4770 Amel (Amblève) - Scoppen. 0496 10 78 91 et www.hof-chavet.be.



**Paul Vankeerberghen,
Coprosain**

Coprosain est une coopérative d'agriculteurs, créée il y a 35 ans, par trois agriculteurs, syndicalistes agricoles, avec pour objectif de prendre la main sur la commercialisation et la qualité des produits vendus. Aujourd'hui, le concept est le même, avec 44 employés, 45 producteurs bio et fermiers locaux rémunérés de manière juste et équitable, des prix identiques partout et des produits identifiés et certifiés, pour le panier quotidien de la ménagère. **Vous trouverez les viandes, charcuteries et volailles bio et fermières dans l'une des trois supérettes Coprosain (Ath, Mons et Braine-L'Alleud) mais aussi sur de nombreux marchés en Wallonie et à Bruxelles.** Jetez votre dévolu sur le jambon du pays vert, le jambon à l'ancienne, le pâté de campagne ou le boudin de Liège sans oublier le lard sous toutes ses formes, frais, salé ou fumé. Sachez aussi que toutes les matières premières des producteurs sont transformées par l'équipe de bouchers et charcutiers Coprosain. Qui dit circuit court...

> Toutes les infos (supérettes et marchés) sur www.coprosain.be et au 068 26 93 80.

Jetez votre dévolu sur le jambon du pays vert, le jambon à l'ancienne, le pâté de campagne ou le boudin de Liège



PETITS PAINS AU LARD

■ POUR 8 PETITS PAINS ■ PRÉPARATION: 25 MN
■ CUISSON: 25-30 MN ■ REPOS: 2 H

- 10 g de levure de boulanger**
 - 1 c à s de sel fin**
 - 1 c à c de sucre en poudre**
 - 600 g de farine de blé**
 - 4 fines tranches de lard fumé**
 - 1 oignon rouge moyen**
 - 1 branche de romarin**
 - huile d'olive**
 - gros sel de mer**
 - poivre noir à steak (grosse mouture)**
- 1** Faites chauffer 40 cl d'eau pour qu'elle soit tiède. Emiettez la levure et délayez-la dans l'eau tiède.
 - 2** Versez cette préparation dans le bol d'un robot malaxeur avec le sel fin et le sucre. Mélangez en incorporant la farine petit à petit et pétrissez, 10 mn, à vitesse moyenne.
 - 3** Formez une boule avec la pâte et déposez-la dans un grand plat creux fariné. Couvrez d'un linge propre et laissez lever la pâte, 2 h, dans un endroit chaud et sec.
 - 4** Découpez le lard en dés. Epluchez l'oignon rouge et découpez-le en fines lamelles. Hachez finement le romarin.
 - 5** Au bout de 2 h, préchauffez le four à 200 °C. Réservez 8 lamelles d'oignon rouge pour la déco. Incorporez délicatement le lard, l'oignon et le romarin à la pâte.
 - 6** Tapissez une plaque de papier cuisson. Divisez la pâte en 8 parts égales et formez des boules sur un plan de travail légèrement fariné. Placez les petits pains sur la plaque.
 - 7** Au pinceau, badigeonnez-les d'huile d'olive et parsemez-les de gros sel, de poivre et déposez une lamelle d'oignon en appuyant un peu. Faites cuire, 25 à 30 mn, à four chaud.

JAMBON PERSILLÉ MINUTE

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN

- 350 g de jambon à l'os en tranches épaisses
5 brins de ciboulette
1/2 bouquet de persil plat
1 c à c de zeste de citron bio
1 c à s d'huile vierge de colza
4 tranches de pain de campagne
1 citron
sel, poivre noir
- 1 Hachez le jambon au couteau comme pour un tartare. Ciselez finement la ciboulette. Hachez les feuilles de persil.
 - 2 Dans un saladier, mélangez le jambon haché, la ciboulette, le persil, les zestes de citron et l'huile de colza. Salez et poivrez.
 - 3 Faites griller les tranches de pain. Etalez le jambon sur les tranches de pain et servez avec un quart de citron.

Bon à savoir

L'huile de colza est connue pour sa richesse en Omega-3. Une cuiller à soupe par jour suffit à couvrir nos besoins en la matière! Et passée la première surprise, on devient vite accro à sa saveur fraîche, légèrement iodée...

A la Ferme à l'Arbre de Liège, vous ferez toutes vos courses de la semaine, 100% bio.



Michel Pâque, la Ferme à l'Arbre de Liège

La Ferme à l'Arbre de Liège est une institution, incarnation du circuit court, tel qu'on l'aime. Ferme familiale depuis le 19^e siècle, c'est Henri, le père qui a lancé l'affaire en bio. C'est fait en 1978. Visionnaire? Avant-gardiste? En tout cas aujourd'hui, toute la famille vit au rythme de la ferme bio. Papa Henri règne sur la production agricole, la culture et l'élevage. Maman Michèle s'occupe du magasin et du restaurant bio, installé à côté de la ferme. Marianne, la fille, coordonne la partie culinaire (plats du jour, produits traiteur...). Et Michel, le fils,

est un peu le chef d'orchestre de cette joyeuse bande de passionnés. A la Ferme à l'Arbre de Liège, vous ferez toutes vos courses de la semaine, 100% bio. **En plus de l'épicerie, des fruits et des légumes, des pains (dont ceux de Benoît Segonds), du rayon fromages, vins ou cosmétiques, ne partez pas sans passer par la boucherie.** Philippe, le boucher, n'a pas son pareil pour proposer de nombreuses spécialités dont ce fameux jambon maison, mariné, légèrement fumé et cuit 16 h dans un bouillon, dont la recette est secrètement gardée.

> Michel Pâque, la Ferme à l'Arbre de Liège, rue de Liège 39, 4450 Lantin. 04 263 58 01 et www.ferme-paque.be.

Magasin ouvert du lundi au jeudi de 9 à 18 h, le vendredi jusque 20 h et le samedi jusque 16 h.



Marc Ballat

Marc fabrique un délicieux jus de pommes et un excellent sirop de pommes et poires.

Enfant, il rêvait de devenir agriculteur... Et il y a 5 ans, quand il reprend l'exploitation d'un fruiticulteur bio, le rêve devient réalité. Inutile de dire que tout le monde y croit et s'y met. Parents, beaux-parents, femme et enfants retroussent leurs manches pour aider Marc tout au long de la saison. Les pommes et les poires, Jonagold, Elstar, Conférence, Doyenné, Cox, Suntan et autres Pirouettes rythment ses jours. **Il faut dire que Marc est à la tête de près de 7000 arbres, sur 7 hectares, situés à quelques kilomètres de Visé, en région liégeoise.** La transition est facile: en plus des pommes et des poires à croquer, Marc fabrique un délicieux jus de pommes et un excellent sirop de pommes et poires, qu'il brandit fièrement, en même temps que sa recette (à peine secrète) de boulets à la liégeoise. Une passion? Vous en doutiez?

> Marc Ballat, chemin de Surisse 45A, 4607 Bombaye. 087 22 14 84 et 04 375 03 33.

Pas de vente sur l'exploitation. Fruits disponibles dans les magasins bio de la région liégeoise et chez Séquoia (Uccle, Stockel et Waterloo).



PORRIDGE VANILLÉ, POIRES À LA VAPEUR

■ POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 15 MN
■ CUISSON: 20 MN

- 2 poires
 - 1/2 citron
 - 2 c à s de graines de potiron
 - 1/2 gousse de vanille
 - 1 l de lait d'amandes non sucré
 - 160 g de flocons d'avoine
 - 2 c à s de miel (ou moins selon le goût)
- 1 Epluchez les poires. Retirez le centre et coupez-les en dés. Citronnez-les. Faites-les cuire, 10 mn, à la vapeur.
 - 2 Faites griller les graines de potiron, 5 mn, dans une poêle sans matière grasse en mélangeant de temps en temps pour bien répartir la chaleur.
 - 3 Fendez la 1/2 gousse de vanille en 2 dans la longueur. Grattez les grains. Versez les grains de vanille, le lait d'amandes et les flocons d'avoine dans une casserole.
 - 4 Faites cuire à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajoutez le miel et mélangez.
 - 5 Versez le porridge dans les bols avec les dés de poire et les graines de potiron grillées.

Variantes

Ce porridge se cuisine volontiers avec du lait de soja, du lait de riz ou du lait d'amandes.

CONFITURE DE TOMATES ROUGES

■ POUR 4 POTS DE 250 G DE CONFITURE ■ PRÉPARATION: 30 MN
■ CUISSON: 20 MN ■ REPOS: 12 H

- 1 kg de tomates
500 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille
le jus de 1 citron
poivre noir
- 1 Retirez le pédoncule des tomates, lavez-les, séchez-les et coupez-les en 8.
 - 2 Dans une bassine à confiture, versez les tomates et le sucre en poudre.
 - 3 Fendez la gousse de vanille en 2 et grattez les grains. Versez les grains et la gousse dans la bassine à confiture. Mélangez et laissez mariner, 1 nuit.
 - 4 Le lendemain, ajoutez le jus de citron et poivrez. Faites cuire la confiture, 20 mn, à feu vif, en remuant. Ecumez.
 - 5 Versez dans des pots stérilisés. Fermez et retournez les pots jusqu'à complet refroidissement.

C'est délicieux

Sur une tartine avec un fromage à pâte dure.



Vous ne serez pas étonnés de le voir tous les dimanches matins au marché.



Yannick Hostie

Si je vous dis qu'il est philosophe et historien de l'art, croirez-vous qu'il cultive aujourd'hui près de 40 variétés de tomates? Heuuuuuu...

Mais si je vous précise qu'il était malheureux dans un bureau, qu'il rêvait de grand air et de cultures, vous ne serez pas étonnés de le voir tous les dimanches matins au marché de Silly. **Tétons de Vénus, Yellow Giant Belgium, cœur de bœuf... il les a toutes. Mais ses papilles à lui penchent pour l'Auriga, une petite tomate orange, particulièrement parfumée,**

dont le goût rappelle le pamplemousse, et pour la tomate ananas, plus rare mais tout aussi excellente. Chez Yannick, ne cherchez pas des tomates en décembre ni des tomates parfaitement calibrées, ça c'est pas son truc. Donc, en dehors de la saison des tomates, n'hésitez pas à goûter sa roquette, ses radis ou ses chicons de pleine terre. Membre de la slow food (mouvement qui prône des produits de qualité, propres et justes), le bio est loin d'être une mode pour Yannick. C'est un mode de vie!

**> Yannick Hostie,
rue Mauvinage 98, 7830 Silly. 068 45 65 15.**

Sur le marché de Silly le dimanche matin.



Benoît Segonds

Vous rêvez de pains à l'ancienne, avec une croûte croquante et une mie moelleuse à cœur, bio qui plus est? Vous les trouverez chez Benoît Segonds. Ce boulanger dit lui-même qu'il n'a rien inventé. **Il fait du pain comme autrefois, en «se donnant du mal», avec des manières exigeantes et seulement quatre ingrédients: de la farine bio, du levain, du sel marin et de l'eau potable.** C'est la haute teneur en eau des pâtes qui rend les pains plus onctueux et augmente leur temps de conservation. Pas question d'additif ni de conservateur dans les

pains de Benoît Segonds. Après un pétrissage doux et lent, les pâtes sont divisées et moulées à la main pour fermenter le temps qu'il faut, sans précipitation. La cuisson aussi est importante: dans un four à pierre réfractaire, d'abord très chaud puis plus doux. Au froment, épeautre, petit épeautre, kamut, croissants, pains au chocolat, cramiq, pains aux fruits secs... les pains de Benoît Segonds ne se ressemblent pas mais ont en commun ce goût unique d'un savoir-faire maîtrisé et de matières premières d'une parfaite qualité.

> **Benoît Segonds, rue du Paradis 31, 4600 Visé. 0495 28 88 68.**

Infos points de vente: www.benoit-segonds.be.

Pas question d'additif ni de conservateur dans les pains de Benoît



CROQUE-MONSIEUR AU CRAMIQ

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 10 MN ■ CUISSON: 5 MN

- beurre**
 - 8 tranches de cramiq**
 - 4 fines tranches de jambon**
 - 4 tranches de fromage à pâte dure de votre choix**
 - 8 tiges de ciboulette**
 - poivre noir**
- 1** Beurrez 4 tranches de cramiq. Disposez 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage sur la tranche de cramiq. Poivrez. Parsemez de ciboulette ciselée.
 - 2** Fermez le croque en recouvrant avec la 2^e tranche de cramiq.
 - 3** Mettez le croque dans l'appareil à croque-monsieur, 5 mn.
 - 4** Découpez les croque-monsieur en 2 et servez immédiatement.

C'est délicieux

Avec des tranches de tomate bien mûres.

PAINS SAUCISSES

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION: 25 MN ■ CUISSON: 25 MN ■ REPOS: 2 H

- 20 cl de lait
 - 10 g de levure sèche
 - 1/4 c à c de sel
 - 1/4 c à c de sucre
 - 350 g de farine
 - huile d'olive
 - 4 grosses saucisses de campagne
 - 2 branches de menthe
 - 2 branches de romarin
 - 2 branches d'origan
 - 1/4 c à c de piment de Cayenne
- 1** Faites chauffer le lait puis versez-le dans un bol avec la levure, le sel et le sucre. Mélangez.
 - 2** Dans un saladier, mélangez, avec les doigts, la farine et 10 cl d'huile d'olive, pour obtenir une texture sablonneuse. Faites un puits et ajoutez le lait à la levure. Mélangez en une pâte homogène.
 - 3** Formez une boule, couvrez-la et laissez-la reposer, 2 h, à température ambiante.
 - 4** Ciselez la menthe, le romarin et l'origan. Préchauffez le four à 175 °C.
 - 5** Divisez la pâte en 4 parts et étalez-les en rectangles un peu plus long que les saucisses.
 - 6** Déposez une saucisse au centre de chaque rectangle et parsemez-les d'herbes et de piment. Découpez de fines bandelettes sur les 2 côtés et rabattez-les sur les saucisses, pour former un croisillon.
 - 7** Badigeonnez-les d'huile d'olive. Déposez les pains saucisses sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites cuire, 25 mn, à four chaud.

Variante

N'hésitez pas à ajouter 1 c à s de fromage à pâte dure râpé dans la pâte, pour une version plus gourmande!

Avis aux amateurs: tête pressée à l'ancienne, pâté de foie, saucisses aux herbes...



Nathalie et Stéphane Poncelet, la Ferme du Bois Bouillet

Voilà une belle histoire de famille, qui commence en 1926 quand l'arrière-grand-père de Stéphane s'installe au Bois Bouillet Stéphane reprend la ferme en 1989 et se convertit au bio en 2005, directement sur la totalité de l'exploitation.

Ses vaches blanc-bleu mixte, nourries sans maïs et exclusivement avec des céréales et de l'herbe de la ferme, donnent une viande plus colorée et plus goûteuse. Quant aux porcs, ils suivent le même régime alimentaire, pour le plus grand

plaisir des papilles des clients de la ferme. Cette viande bio de qualité, vous pouvez actuellement la commander par colis de 10 kilos. Pour les fêtes, Nathalie et Stéphane vous accueilleront dans leur boucherie à la ferme, entièrement décorée et aménagée par Nathalie, où les colis seront disponibles tout au long de l'année. Avis aux amateurs: tête pressée à l'ancienne, pâté de foie, saucisses aux herbes... toutes les morceaux sont emballés sous vide et prêts à consommer.

> Ferme du Bois Bouillet, rue du Bois Bouillet 2, 5600 Neuville. 071 66 84 24 et 0473 12 11 82, et www.fermeduboisbouillet-bio.be.

Vente directe, tous les 1^{ers} samedis du mois, sur réservation.

Index DES PRODUCTEURS

BRABANT

9. Tohi **p. 20**

PROVINCE DE NAMUR

1. Agribio **p. 4**
 3. Boulangerie Legrand..... **p. 8**
 5. Bee Honey par Nectar&Co **p. 12**
 6. El Cinse à bedots **p. 15**
 14. La Ferme du Montaval **p. 31**
 15. La Ferme du Vévy Wéron **p. 32**
 23. La Ferme de Jambjoule **p. 48**
 30. Ferme du Bois Bouillet..... **p. 63**

PROVINCE DE HAINAUT

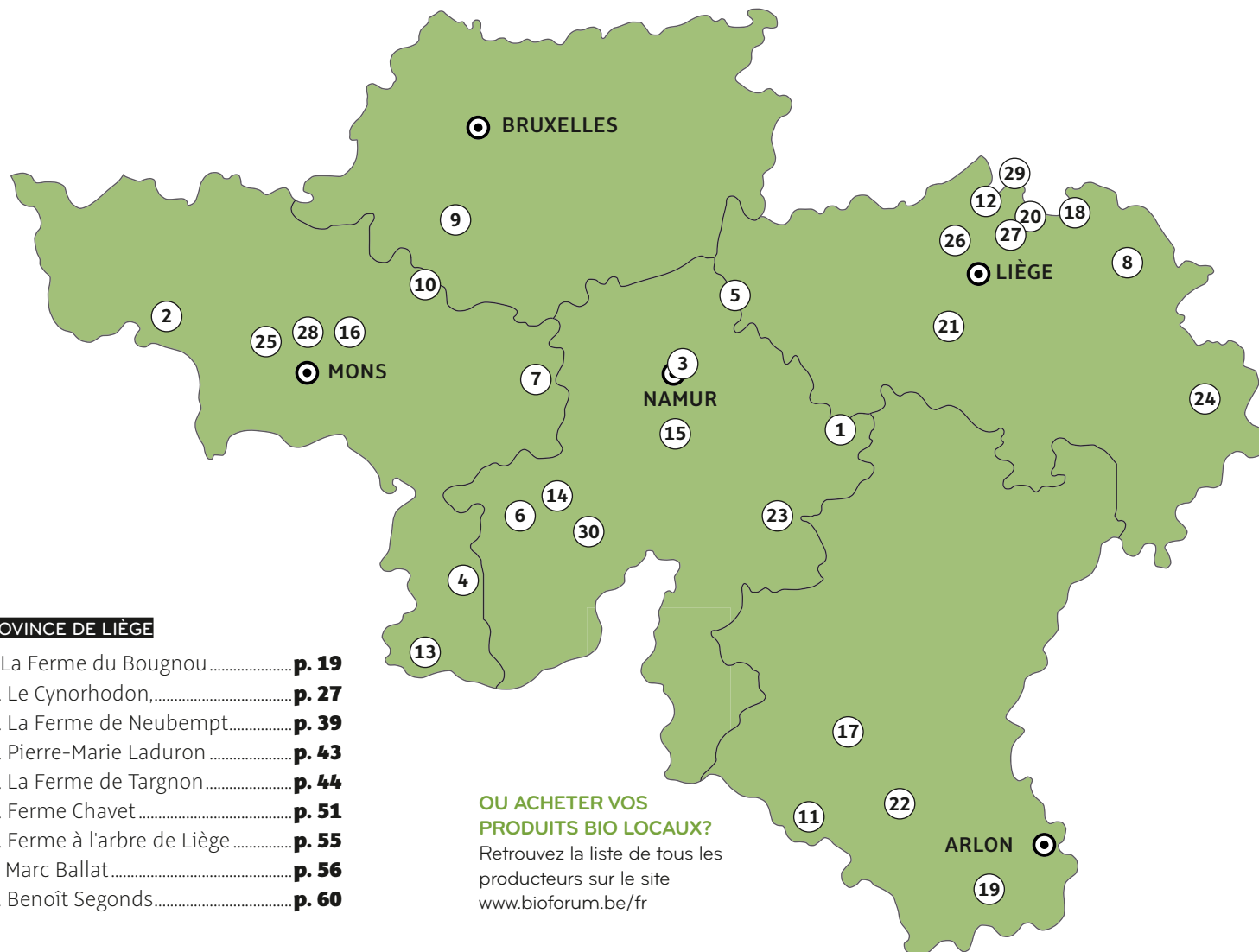
2. La Ferme de la Roussellerie **p. 7**
 4. La Ferme Clarat **p. 11**
 7. Toubio **p. 16**
 10. La Ferme du Champ Maret **p. 23**
 13. Ferme de Malapaire..... **p. 28**
 16. La Ferme du Gibet **p. 35**
 25. Coprosain **p. 52**
 28. Yannick Hostie **p. 59**

PROVINCE DE LUXEMBOURG

17. Ferme du Bijou..... **p. 36**
 11. La Fromagerie du Marronnier **p. 24**
 19. La Ferme sur l'îlot..... **p. 40**
 22. Un Brin de Campagne **p. 47**

PROVINCE DE LIÈGE

8. La Ferme du Bougnou..... **p. 19**
 12. Le Cynorhodon,..... **p. 27**
 18. La Ferme de Neubempt..... **p. 39**
 20. Pierre-Marie Laduron **p. 43**
 21. La Ferme de Targnon..... **p. 44**
 24. Ferme Chavet..... **p. 51**
 26. Ferme à l'arbre de Liège..... **p. 55**
 27. Marc Ballat..... **p. 56**
 29. Benoît Segonds..... **p. 60**



OU ACHETER VOS PRODUITS BIO LOCAUX?

Retrouvez la liste de tous les producteurs sur le site www.bioforum.be/fr

Index DES RECETTES

Biscuits au muesli.....	4
Brioche aux pépites de chocolat noir.....	8
Brownie au chocolat et au beurre salé.....	10
Carrot cakes glacés.....	28
Cheesecake aux framboises.....	36
Cocotte de radis en fanes.....	32
Compote de pommes crues et crème d'amandes.....	34
Compote de potimarron épicée.....	30
Confiture de tomates rouges.....	58
Crêpes vanillées à la farine d'épeautre.....	6
Croque-monsieur au cramique.....	60
Fromage farci aux airelles.....	48
Gelée de yaourt façon panna cotta, coulis de fruits.....	38
Glace au miel.....	12
Jambon persillé minute.....	54
Œufs au lait.....	18
Œufs brouillés à l'oseille.....	22
Œufs cocotte à la crème.....	24
Pains saucisses.....	62
Pancakes de céleri-rave au gouda extra-vieux.....	26
Pâte de choco aux noisettes.....	20
Petites baguettes à l'anis vert.....	50
Petits carrés feuilletés à la confiture.....	44
Petits pains au lard.....	52
Pie aux raisins et à la cannelle.....	41
Porridge vanillé, poires à la vapeur.....	56
Prunes pochées à la tisane.....	46
Salade d'oranges à la verveine et au sirop de poires.....	42
Smoothies betterave, poire et framboise.....	16
Tarte à la ricotta et au citron.....	14



est une publication
de Sanoma Media Belgium S.A.

 **SanomaMedia**

Rédaction et siège social
Telecomlaan 5-7 - 1831 Diegem
RPM Bruxelles
TVA: BE 0404.802.477

REDACTRICE EN CHEF

Anouk Van Gestel

REDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Anne Daix

MARKETING

Véronique Leman

CONCEPTION ET COORDINATION

Nathalie Bruart

RECETTES

Malika Hamza

TEXTES DES PRODUCTEURS

Nathalie Bruart avec Sandrine Mossiat (Toubio)

PHOTOS

Alexandre Bibaut, Laetizia Bazzoni et Martin Godfroid

RELECTURE

Françoise Gauder

CONCEPTION GRAPHIQUE

Nathalie Grignet

LES MINIDÉLICES



Femmes

D'AUJOURD'HUI

EN COLLABORATION AVEC



Ce supplément est vendu avec le magazine Femmes d'Aujourd'hui
n° 41 du 11 octobre 2012 au prix de 4,30 €