



25 producteurs | 25 recettes

# Les fromages bio de Wallonie

## Le terroir retrouvé

Les fromagers bio wallons fabriquent plus de 130 fromages, la plupart au lait cru et à croûte naturelle... des produits de terroir authentiques, sains, nutritifs, savoureux et de saison. Souvent récompensés pour leur qualité exceptionnelle, leur originalité, leur caractère, tous ces fromages bio vous sont proposés par 25 artisans passionnés, à la tête d'entreprises dynamiques, diversifiées, créatives et accessibles aux consommateurs. Sans plus attendre, partons à la découverte de ce terroir d'exception...

Ce document est le fruit d'un partenariat entre Nature & Progrès Belgique et Femmes d'Aujourd'hui, pour la valorisation des produits locaux. Il a été réalisé dans le cadre de la campagne «Fromages bio de Wallonie», initiée par Nature & Progrès en 2006 et soutenue par l'APAQ-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité).

# Sommaire

Sur la route des fromages bio de Wallonie  
L'avenir dans la peau!

p. 6  
p. 8

## EN-CAS

Brochettes de Bijou  
Cuillères au hareng et à la betterave  
Frisée aux lardons et croûtons au Cœur d'Ardenne  
Gratin de courgettes au chèvre frais  
Pain d'épices au Prince de Blanche  
Pain perdu au Li Blanc Coucou des Prés  
Petite salade au Cœur de chèvre  
Tartelette au Stoffé  
Tartines au Berbizou et légumes grillés

p. 57  
p. 49  
p. 33  
p. 13  
p. 27  
p. 29  
p. 19  
p. 39  
p. 47

## PLATS

Cannellonis farcis aux épinards  
Courgette farcie à la Tomme de Houmont  
Divine tartiflette  
Escalope de veau au Moranfayt au poivre, sauce aux champignons  
Filet de poulet à la Büchette, poêlée de potiron  
Fondue au Moelleux d'Aywaille  
Parmentier à l'aligot de Roûve  
Raclette de Waterloo à la liégeoise  
Saumon gratiné au Source de l'Oise  
Spaghettis au bleu  
Tomates farcies au brie fermier  
Tourte au Crottin et au fenouil

p. 23  
p. 55  
p. 25  
p. 15  
p. 51  
p. 31  
p. 21  
p. 45  
p. 37  
p. 41  
p. 11  
p. 53

## DESSERTS

Baisers de Tolumont  
Fromage blanc au muesli et compote de prunes  
Goincata aux myrtilles et crumble  
Poire farcie au Bernister

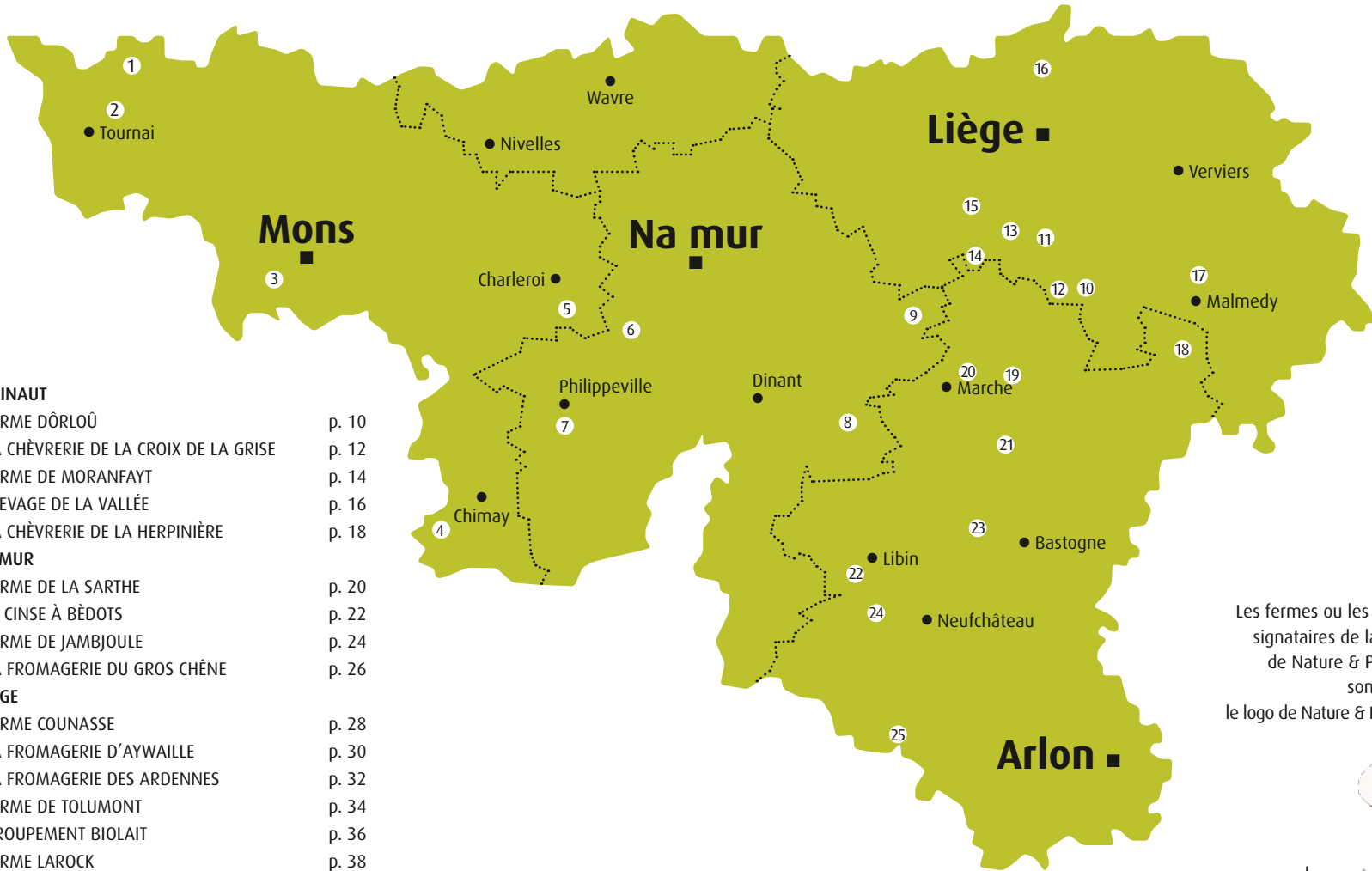
p. 35  
p. 59  
p. 17  
p. 43

Le fromage en 7 questions  
Où trouver les fromages bio de Wallonie?  
Nature & Progrès Belgique






p. 60  
p. 62  
p. 65







# Sur la route des fromages bio de Wallonie...











## PROVINCE DU HAINAUT

- |   |   |                                      |       |
|---|---|--------------------------------------|-------|
| 1 |  | FERME DÔRLOÛ                         | p. 10 |
| 2 |  | LA CHÈVRERIE DE LA CROIX DE LA GRISE | p. 12 |
| 3 |  | FERME DE MORANFAYT                   | p. 14 |
| 4 |  | ÉLEVAGE DE LA VALLÉE                 | p. 16 |
| 5 |  | LA CHÈVRERIE DE LA HERPINIÈRE        | p. 18 |




## PROVINCE DE NAMUR






- |   |   |                             |       |
|---|---|-----------------------------|-------|
| 6 |  | FERME DE LA SARTHE          | p. 20 |
| 7 |  | EL CINSE À BÈDOTS           | p. 22 |
| 8 |  | FERME DE JAMBOULE           | p. 24 |
| 9 |  | LA FROMAGERIE DU GROS CHÊNE | p. 26 |

## PROVINCE DU LIÈGE

- |    |   |                            |       |
|----|---|----------------------------|-------|
| 10 |  | FERME COUNASSE             | p. 28 |
| 11 |  | LA FROMAGERIE D'AYWAILLE   | p. 30 |
| 12 |  | LA FROMAGERIE DES ARDENNES | p. 32 |
| 13 |  | FERME DE TOLUMONT          | p. 34 |
| 14 |  | GROUPEMENT BIOLAÏT         | p. 36 |
| 15 |  | FERME LAROCK               | p. 38 |
| 16 |  | CYNORHODON ASBL            | p. 40 |
| 17 |  | FERME GRODENT              | p. 42 |




## PROVINCE DU LUXEMBOURG

- |    |   |                                     |       |
|----|---|-------------------------------------|-------|
| 18 |  | LA FROMAGERIE BIOLOGIQUE DE VIELSAM | p. 44 |
| 19 |  | LA BERGERIE DE L'ISBELLE            | p. 46 |
| 20 |  | FERME RENAUD                        | p. 48 |

- |    |   |                               |       |
|----|---|-------------------------------|-------|
| 21 |  | LA CHÈVRERIE DU MOULIN DU WEZ | p. 50 |
| 22 |  | FERME DES SUREAUX             | p. 52 |
| 23 |  | FERME KEIRSE                  | p. 54 |
| 24 |  | FERME DU BIJOU                | p. 56 |
| 25 |  | FERME DESSY                   | p. 58 |

Les fermes ou les fromageries bio signataires de la charte éthique de Nature & Progrès Belgique sont identifiées par le logo de Nature & Progrès Belgique.



- |   |                   |
|---|-------------------|
|  | Fromage de vache  |
|  | Fromage de chèvre |
|  | Fromage de brebis |



FROMAGES BIO DE WALLONIE

# L'avenir dans la peau!

## Bon lait, bon fromage

L'éleveur bio respecte le rythme biologique et la morphologie naturelle de ses animaux. Il veille à leur bien-être et réduit les facteurs de stress de façon à préserver leur santé tout en renforçant leur immunité naturelle: races rustiques, accès aux pâtures dès que le climat le permet, abri avec litière naturelle, médecines douces, etc. Produite sur la ferme, bio, équilibrée et adaptée à la physiologie des animaux, la nourriture est constituée d'herbes fraîches, de céréales, de légumineuses et de foin. Il en résulte un lait d'une grande qualité et d'une grande richesse dont les propriétés et la pureté sont préservées grâce à la non-utilisation de produits chimiques de synthèse, d'antibiotiques et d'OGM, strictement interdits en bio.

## Un fromage bien vivant

Les caractéristiques des fromages (goût, arôme, texture) dépendent de la composition du lait. En bio, elle reflète une alimentation naturelle, diversifiée, liée au terroir, qui varie elle-même au cours de l'année en fonction du climat.

La richesse des fromages bio wallons révèle aussi toute la diversité des races laitières et des croisements utilisés. Chacune procure un lait aux caractéristiques bien spécifiques.

## UN VRAI PRODUIT DE SAISON

Les animaux produisent moins de lait en hiver, surtout les chèvres et les brebis qui n'en produisent plus du tout de novembre à janvier. La production des fromages bio peut donc diminuer voire cesser complètement à cette période même si on peut encore consommer en hiver des fromages fabriqués en été mais affinés et conservés en cave.

## Une fabrication bio et artisanale irréprochable

La vie microbienne et les nutriments contenus dans le lait bio sont préservés jusque dans les fromages, grâce à une fabrication à base de lait cru. Un lait cru de qualité possède des propriétés gustatives, nutritives (sels minéraux, vitamines D, oméga 3, etc.), digestives, anti-allergènes et immunitaires. Sa flore bactérienne constitue une barrière naturelle contre le risque de contamination par les bactéries pathogènes. La présure et, si nécessaires les ferments utilisés, sont naturels et garantis sans bactéries génétiquement modifiées. L'utilisation de techniques artisanales (moulage à la louche, égouttage à l'étamine...) respecte la texture et la structure des fromages. Un affinage en cave et une croûte naturelle, généralement comestible, renforcent encore leur identité et leur caractère.

## Savoir-faire et patrimoine local

En valorisant eux-mêmes le fruit de leur travail, les producteurs et les artisans bio participent au développement durable des tissus rural, social et économique de la Wallonie. Dans le respect de l'environnement naturel et de sa biodiversité, ils jouent un rôle essentiel dans la protection de notre patrimoine, de même qu'au niveau de la transmission du savoir-faire, indispensable à notre autonomie et à notre souveraineté alimentaire.

Toutes ces particularités procurent aux fromages bio de Wallonie une grande valeur et beaucoup d'authenticité.

## Les circuits courts, un passage obligé?

- Les circuits courts offrent aux consommateurs la garantie d'accéder à un prix juste à des produits de qualité, frais, variés et de saison mais aussi, la possibilité de remonter à la source de leurs aliments.
- Les circuits courts rétablissent la relation entre producteurs et consommateurs locaux. Sans elle, notre alimentation s'appauvrit en qualité et en diversité. Ce lien valorise le producteur et l'encourage dans sa logique de qualité et de créativité artisanale, tout en le guidant dans l'amélioration qualitative et gustative de ses produits. Il permet aussi au consommateur de ne pas perdre de vue la réalité de l'agriculteur ainsi que l'origine et la qualité de son alimentation. En bénéficiant d'un revenu plus stable et régulier, les producteurs sont en mesure de proposer aux consommateurs des produits authentiques de qualité garantie.

fromages bio de wallonie  
[www.fromagesbiodevallonie.be](http://www.fromagesbiodevallonie.be)





## Le brie fermier

Fromage au lait cru entier, à pâte molle, moulé à la louche.



### FERME DÔRLOÛ

FREDDY, CHANTAL VANDERDONCK-LIAGRE ET ANAÏS

Au cœur du Pays des Collines, la ferme Dôrlou fonctionne en agriculture biologique depuis 1990. Ses exploitants ont choisi de produire, de transformer et de proposer directement au consommateur le fruit de leur travail. Ils ont ainsi réaffecté les anciens bâtiments en un ensemble attrayant et convivial, source de communication avec le monde: la cour intérieure, telle une place de village, est entourée d'un restaurant, d'une boulangerie-pâtisserie, d'une boucherie-charcuterie, d'un magasin-épicerie, d'un gîte à la ferme et du corps de logis. Un camping à la ferme, l'accueil de groupes et des animations éducatives complètent les activités développées à la ferme. Les fromages au lait cru de vaches Normandes sont de fabrication artisanale:

- Le *Dôrlou*: pâte pressée mi-dure à croûte naturelle, au lait entier, affinée au sel marin de l'Atlantique. Il se décline nature, à l'ortie, au cumin, au basilic...

- Le *Brie fermier*: nature ou enrobé d'herbes de Provence et de basilic;

- Le fromage *frais au lait entier*, nature ou aux fines herbes;

- Le fromage *frais maigre au lait écrémé*, nature, etc.

Rue du Vieux  
Moulin 48  
7890 Wodecq  
(Ellezelles)  
068 44 83 06  
[www.fermedorlou.be](http://www.fermedorlou.be)

A la ferme, mardi et jeudi de 15 h 30 à 17 h 30, mercredi et samedi de 10 à 15 h, vendredi de 10 à 19 h. A Tournai, au magasin de la ferme, rue de l'Épinette 27, mardi et mercredi de 9 à 13 h et de 14 à 18 h, jeudi de 14 à 18 h, vendredi de 9 à 13 h et de 14 à 19 h, samedi de 9 à 13 h.

Aussi disponibles: fruits, pommes de terre, volaille, viande...



## Tomates farcies au brie fermier

Facile • Préparation: 20 mn •  
Cuisson: 20 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

4 grosses tomates  
(ou 8 petites)

1 branche de céleri  
vert

3 oignons ciboules

120 g de pâtes  
grecques cuites

300 g de brie fermier  
nature

2 c à s d'huile d'olive  
sel, poivre

- 1 Coupez un chapeau aux tomates et videz-les de leurs pépins avec une petite cuillère.
- 2 Effilez le céleri et coupez-le en fines rondelles. Nettoyez les oignons ciboules et coupez-les également en rondelles.
- 3 Mélangez les pâtes froides avec le céleri, les oignons ciboules, le fromage émietté, salez et poivrez.
- 4 Remplissez-en les tomates, posez-les dans un plat à four, ajoutez le chapeau aux tomates et arrosez d'huile d'olive.
- 5 Faites cuire, 20 mn, à four préchauffé à 180 °C. Servez aussitôt.

### Le +

De la même ferme, le brie fermier aux fines herbes apporte encore plus de parfum.

### Bonne idée

C'est une recette avec laquelle on peut utiliser les restes de pommes de terre (écrasez-les pour les mélanger au fromage), de riz, de pâtes, de haché, des herbes hachées, etc.





## La Cabriole au lard

Petit chèvre frais au lait cru, moulé à la louche et égoutté en faisselle, enveloppé d'une fine tranche de lard bio.



### LA CHÈVRERIE DE LA CROIX DE LA GRISE

FRANCIS DELOBEL ET CHRISTIANE FAUX

Francis et Christiane habitent une petite ferme herbagère perchée dans l'un des plus beaux coins du Tournais. En 1997, après 15 ans de pratique culturelle intensive et la prise de conscience des dérives et des absurdités qu'elle engendre, ils passent à l'agriculture biologique. Aujourd'hui, leur élevage compte une quarantaine de chèvres Saanen, des ânes, des poneys, un cheval de trait...

En toute autonomie, l'alimentation des animaux est assurée par les cultures de la ferme: luzerne, graminées, légumineuses, céréales (triticale, avoine, épeautre). Soucieux de rendre à leur métier sa dimension humaine et sociale, ils sont depuis peu reconnus en tant que «ferme pédagogique» et accueillent petits et grands pour porter avec eux un autre regard sur la vie qui nous entoure.

Tout le lait est transformé sur place, essentiellement en chèvres frais au lait cru. Les crottins sont moulés à la louche, les autres égouttés à l'étamine puis mis en forme:

- La *Cabriole*: chèvre frais nature, lardé, aux herbes ou aux épices (ciboulette, poivre, noix de cajou, chapelure...);
- La *Bûchette* chèvre frais nature ou épicé. Existe en assortiment de minibûchettes épicées;
- Les *crottins* jeunes ou plus affinés;
- Le fromage blanc en *faisselle*.

Rue du Bois de l'Allemont 231  
7531 Havinnes  
069 54 62 74  
chevrieriesdelobel@gmail.com

En direct, sur place, vendredi de 17 à 19 h et samedi de 14 à 18 h et au marché, place Crombez à Tournai, samedi de 7 h 30 à 12 h 30.

Au magasin de la ferme du Dôrlou, rue de l'Epinette 27 à Tournai.

Aussi disponible: lait de chèvre pasteurisé.

## Gratin de courgettes au chèvre frais

Facile • Préparation: 25 mn • Cuisson: 45 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de courgettes
- 2 oignons
- 4 pommes de terre
- 300 g de chèvre frais
- 2 œufs
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 c à c d'ail en poudre (ou 1 gousse d'ail frais pressé)
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre

- 1 Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.
- 2 Fouettez le fromage avec les œufs, le lait, l'ail, salez et poivrez.
- 3 Dans le plat huilé, superposez une couche d'oignons, de pommes de terre et de courgettes. Versez de la farce au fromage entre chaque couche et terminez par du fromage.
- 4 Faites cuire, 45 mn, au four préchauffé à 180 °C.

### Bonne idée

Servez avec un beau poisson grillé, de la volaille...





## Le Moranfayt au poivre

Pâte mi-dure moulée à la main, à croûte lavée, au sel marin de Guérande et à saveur épicée grâce à l'incorporation de poivre noir moulu.



### FERME DE MORANFAYT

BERNARD ET SYLVIA BROUCKAERT

Bernard est issu d'une famille d'agriculteurs laitiers qui exerce depuis plusieurs générations. C'est en 1974 que la ferme de 30 ha en polyculture et élevage est convertie à l'agriculture bio. Aujourd'hui, Bernard gère 75 ha et prend soin d'un troupeau de 120 vaches Blanc Bleu mixte et Pie Noire. Après la construction d'un nouvel atelier de fromagerie en 2002, le jeune couple vient d'investir dans une toute nouvelle salle de traite...

Sylvia conçoit des fromages au lait cru:

- Le *Moranfayt* se décline aussi nature ou aux herbes;
- Le *brie frais*: fromage moulé à la louche;
- Le *fromage blanc* au lait entier égoutté à l'étamine.

Rue de Cauderloo 14  
7370 Dour  
065 65 42 58  
[www.fermebio.be](http://www.fermebio.be)

A la ferme, du lundi au vendredi de 16 à 18 h, samedi de 10 à 12 h. Dans quelques épiceries locales: Au Fil des Saisons à Blaugies, La Huchette à Mons.

La ferme propose aussi du beurre, de la farine de froment (70 et 80 %), des pommes de terre Agria et Désirée.



## Escalope de veau au poivre, sauce aux champignons

Facile • Préparation: 20 mn • Cuisson: 30 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

1 botte de carottes

8 pommes de terre grenailles

1 c à s de beurre

1 c à s de persil plat haché

100 g de Moranfayt au poivre

4 escalopes de veau

### La sauce

250 g de champignons de Paris

1 échalote

1/2 c à s de beurre

15 cl de crème fraîche

50 g de Moranfayt au poivre

sel, poivre

- 1 Préparez la sauce: éliminez le pied des champignons et coupez ceux-ci en tranches. Faites-les dorer avec l'échalote hachée dans le beurre. Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter, 10 mn. Faites-y fondre le fromage et réservez au chaud, hors du feu.
- 2 Grattez les carottes et épluchez les pommes de terre. Faites-les cuire, 20 mn, à la vapeur. Faites-les revenir dans la moitié du beurre, assaisonnez et saupoudrez de persil.
- 3 Coupez le fromage en fines tranches. Étalez les escalopes de veau et posez sur une moitié le fromage. Fermez et maintenez avec un bâtonnet.
- 4 Faites cuire les escalopes farcies, 5 mn de chaque côté, dans le reste du beurre.
- 5 Servez les escalopes nappées de sauce et accompagnées des légumes persillés.

### Bonne idée

Le Moranfayt nature convient également pour cette recette.





## La Goincata

Fromage très frais à saveur très douce (non acide) et à texture semblable à celle du yaourt.



### ÉLEVAGE DE LA VALLÉE

MARC DEGOSSELY

Démarrée en 1982, l'exploitation est certifiée bio depuis 2004. L'élevage consiste en un troupeau de 110 brebis «Mouton Laitier Belge», en voie de disparition. La ferme s'étend sur 13 ha en site Natura 2000. Une bergerie et un habitat sont en cours de réalisation en bio-construction (bois et terre) dans un verger demi-tige permettant l'ombrage des brebis. Le site, clos par 2 500 m de haie champêtre, est traversé par la rivière de l'Eau d'Anor. Les céréales bio destinées à l'alimentation du cheptel sont produites non loin de l'exploitation, en Champagne française. La traite manuelle effectuée par Marc permet d'éviter l'utilisation de produits néfastes à l'environnement, de déceler les problèmes mammaires plus rapidement et enfin, de pouvoir conserver une exploitation à taille humaine. Le lait est transformé à la bergerie en fromages de type italien, un savoir-faire qui lui fut transmis par Vital Felix, un berger sicilien. Les fromages sont fabriqués au lait cru uniquement grâce à la flore spontanée:

- Le *pecorino*: fromage au lait entier, cuit et non pressé, de l'italien «pecora» qui signifie «brebis». Une cave sera réalisée prochainement pour son affinage;
- La *ricotta*: fromage frais à base du lactosérum de brebis;
- La *Casa Ricotta*: pâte dure, salée et séchée naturellement;
- La *Goincata*.

La Haye aux Charmes 4  
6594 Beauwelz  
(Momignies)  
0473 31 58 73  
marc.degossely@  
gmx.fr

En direct sur les marchés de Mons, marché aux Poissons le vendredi de 9 à 12 h et place du Béguinage le dimanche de 9 à 12 h.

Outre la production de lait de Pâques à la fin octobre, l'exploitation commercialise des agneaux de lait élevés sous la mère.



## Goincata aux myrtilles et crumble

Facile • Préparation: 10 mn • Cuisson: 5 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 4 pots de Goincata
- 1 ravier de myrtilles
- 4 feuilles de menthe

- 1 Mélangez la farine, le beurre mou et le sucre du bout des doigts pour obtenir une pâte grumeleuse.
- 2 Étalez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites dorer, 5 mn, au four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir.
- 3 Décorez chaque pot de Goincata de myrtilles et saupoudrez-les de crumble. Ajoutez une feuille de menthe et servez frais.

### Le +

Remplacez le crumble par du muesli, à déguster au petit-déjeuner! Suivez les saisons et leurs fruits pour accompagner ce petit pot d'une rare fraîcheur.

### Bonne idée

Ce crumble se conserve dans un pot hermétique. Ne lésinez pas sur la quantité et saupoudrez-en tartes, salade de fruits et fromage blanc. Améliorez ce cumble avec des amandes effilées, de la cannelle, du sucre vanillé...

PROVINCE DU HAINAUT



## Le Cœur de chèvre

Chèvre frais style camembert mais à pâte non pressée et à croûte légèrement fleurie, 5 semaines d'affinage.



Allée Centrale 7  
6280 Les Flaches  
(Gerpennes)  
071 21 37 19 ou  
0474 09 44 07

En direct à la ferme du lundi au samedi (prévenir de votre passage) ou sur le marché de Gerpinnes, place de la Scierie, dimanche de 9 à 12 h. Dans plusieurs restaurants de la région. A Marcinelles, vous les trouverez au Biocap et à la Fromagerie Mandenac. Jean-Marie participe aussi à différents événements festifs ou de prestige.

### LA CHÈVRERIE DE LA HERPINIÈRE

JEAN-MARIE MERTENS

Jean-Marie vit de sa passion depuis la fin des années 80. Son savoir-faire et son obsession de la qualité lui ont valu d'entrer dans les meilleures maisons de bouche où ses produits garnissent les plateaux.

Cet artisan s'est toujours imposé des normes écologiques. En 2001, il passe officiellement à l'élevage biologique de chamoises croisées nubiennes. L'alimentation de ses chèvres donne un lait onctueux, sans dominante de goût.

Jean-Marie se partage entre la récolte du foin, le soin aux animaux, la fabrication traditionnelle à la louche ou par pressage et la vente pour proposer une palette de fromages au lait cru, frais ou mi-affinés:

- Le *chèvre frais* égoutté à l'étamine, nature ou assaisonné (aubépine, ortie, luzerne, noix, poivre d'âne), le *crottin «raisins-calvados»*, etc.;

- Le chèvre louché mi-affiné au sel de Guérande, vieilli en cave par séchage naturel: le bleu *L'Entre Sambre et Meuse*, le *Marbré*, etc.;

- Le *Cœur de Chèvre*;

- Le *Brye*: chèvre fleuri moulé et pressé tel un brie, nature ou aux noix;

- Le *chèvre fleuri à la gueuze Cantillon* ou à la krik *Lou Pepe Cantillon*: 2 à 3 semaines d'affinage;

- Le *Pavé à la menthe sauvage* infusée dans le lait de chèvre chaud.

## Petite salade au Cœur de chèvre et au crottin

Facile • Préparation: 15 mn • Bon marché

POUR 4 PERSONNES

1 laitue chène

2 chicons

50 g de noisettes

2 c à s de vinaigre de vin blanc

1 c à c de moutarde douce

1 c à s d'huile de noisettes

3 c à s d'huile de colza

2 crottins raisins-calvados

1 Cœur de chèvre

2 c à s de miel liquide

sel, poivre

- 1 Nettoyez les feuilles de laitue, répartissez-les dans des assiettes creuses.
- 2 Enlevez la base dure des chicons et coupez-les en rondelles. Répartissez-les sur la salade.
- 3 Préparez une vinaigrette avec le vinaigre, la moutarde et les huiles. Arrosez-en la salade.
- 4 Coupez les crottins raisins-calvados en 2 et répartissez-les au centre des assiettes. Coupez le Cœur de chèvre en tranches et répartissez-les tout autour.
- 5 Saupoudrez de noisettes grossièrement concassées, arrosez de miel liquide et servez.







## Le Rouve

Fromage à pâte molle, un tiers écrémé et à croûte lavée. Sa saveur douce mais typée qui rappelle celle du munster ou du maroilles. Il se consomme après 6 à 8 semaines, quand sa croûte est rose orangé et sa pâte est affinée à cœur.



### FERME DE LA SARTHE

DAMIEN ET DANIELLE JACQUEMART

Ferme familiale, en bio-dynamie depuis 1981 (label Demeter). Depuis quelques années, avec son troupeau de vaches Pie Rouge, la ferme de la Sarthe s'oriente vers la production de lait et sa transformation. Les fromages sont fabriqués au lait cru, sans autre ajout de ferments que le petit lait issu de la fabrication précédente:

- La *Tomme de la Sarthe*: pâte pressée mi-dure au lait mi-écrémé. Affinage sur planche à 12 °C en cave: jeune (6 semaines), mi-vieille (3 à 4 mois), vieille (9 à 12 mois). Environ 2,5 kg;

- La *Boulette de la Sarthe*: fromage frais traditionnel au lait écrémé, caillé naturellement sur pied de cuve, avec chauffage du caillé. Après 2 à 3 jours de fermentation aérobie, elle présente une saveur aigrelette;

- Le *Vacheron*: fromage à pâte molle au lait entier, louché. Frais, il pèse 150 g et se décline nature ou au poivre. Après une à deux semaines d'affinage sur claie puis sur planche, la croûte fleurit naturellement et la pâte s'affermi tout en restant moelleuse. Sec et corsé après un mois d'affinage;

- Le *Rouve* pèse 400 g et a la taille d'un camembert;
- Le *fromage blanc* ou la *maquée* au lait demi-écrémé;
- La *maquée de babeurre*: résidu (lait battu) chauffé de la fabrication du beurre;
- Le yaourt maigre nature.

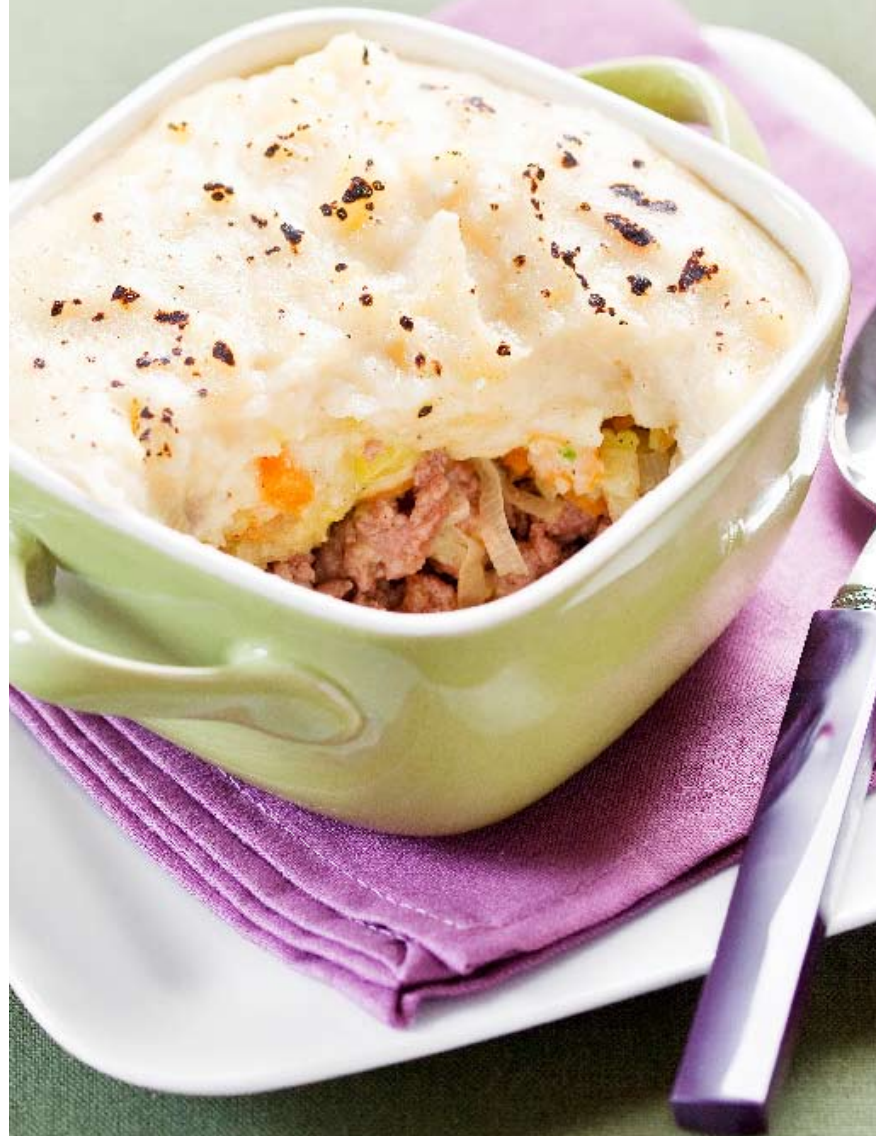
Rue de la Sarthe 3  
5640 Mettet  
071 77 08 12  
[www.fermedelasarthe.canalblog.com](http://www.fermedelasarthe.canalblog.com)

En direct à la ferme, vendredi de 15 à 19 h et samedi de 9 à 13 h ou au marché de Namur, place du Palais de Justice, samedi de 7 à 13 h.

Autres produits de la ferme: beurre, crème, lait cru, flamiches (tartes à la Boulette), colis de viande.

## Parmentier à l'aligot de Roûve

Facile • Préparation: 25 mn • Cuisson: 40 mn • Bon marché



### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 grosses carottes
- 400 g de haché de bœuf et porc
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de lait
- 1/2 Roûve
- noix muscade
- sel, poivre

- 1 Faites cuire les pommes de terre épluchées et lavées, 30 mn, à l'eau bouillante salée.
- 2 Coupez les poireaux en fines rondelles. Grattez les carottes et hachez-les.
- 3 Faites revenir les légumes dans 2 c à s d'huile d'olive, à feu moyen, puis ajoutez 1/2 verre d'eau et laissez mijoter, 10 mn, à feu doux.
- 4 Faites revenir la viande dans le reste d'huile d'olive en l'émiettant. Assaisonnez. Remplissez un plat à gratin de viande et couvrez de légumes.
- 5 Egouttez les pommes de terre, arrosez-les de lait, ajoutez l'ail pressé, la muscade, le sel et le poivre puis écrasez-les avec le Roûve en cubes. Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la texture de la purée soit fluide.
- 6 Couvrez le parmentier de purée au Roûve et faites gratiner légèrement, 10 mn, sous le grill du four.





## Le Rouve

Fromage à pâte molle, un tiers écrémé et à croûte lavée. Sa saveur douce mais typée qui rappelle celle du munster ou du maroilles. Il se consomme après 6 à 8 semaines, quand sa croûte est rose orangé et sa pâte est affinée à cœur.



### FERME DE LA SARTHE

DAMIEN ET DANIELLE JACQUEMART

Ferme familiale, en bio-dynamie depuis 1981 (label Demeter). Depuis quelques années, avec son troupeau de vaches Pie Rouge, la ferme de la Sarthe s'oriente vers la production de lait et sa transformation. Les fromages sont fabriqués au lait cru, sans autre ajout de ferments que le petit lait issu de la fabrication précédente:

- La *Tomme de la Sarthe*: pâte pressée mi-dure au lait mi-écrémé. Affinage sur planche à 12 °C en cave: jeune (6 semaines), mi-vieille (3 à 4 mois), vieille (9 à 12 mois). Environ 2,5 kg;

- La *Boulette de la Sarthe*: fromage frais traditionnel au lait écrémé, caillé naturellement sur pied de cuve, avec chauffage du caillé. Après 2 à 3 jours de fermentation aérobie, elle présente une saveur aigrelette;

- Le *Vacheron*: fromage à pâte molle au lait entier, louché. Frais, il pèse 150 g et se décline nature ou au poivre. Après une à deux semaines d'affinage sur claie puis sur planche, la croûte fleurit naturellement et la pâte s'affermi tout en restant moelleuse. Sec et corsé après un mois d'affinage;

- Le *Rouve* pèse 400 g et a la taille d'un camembert;
- Le *fromage blanc* ou la *maquée* au lait demi-écrémé;
- La *maquée de babeurre*: résidu (lait battu) chauffé de la fabrication du beurre;
- Le yaourt maigre nature.

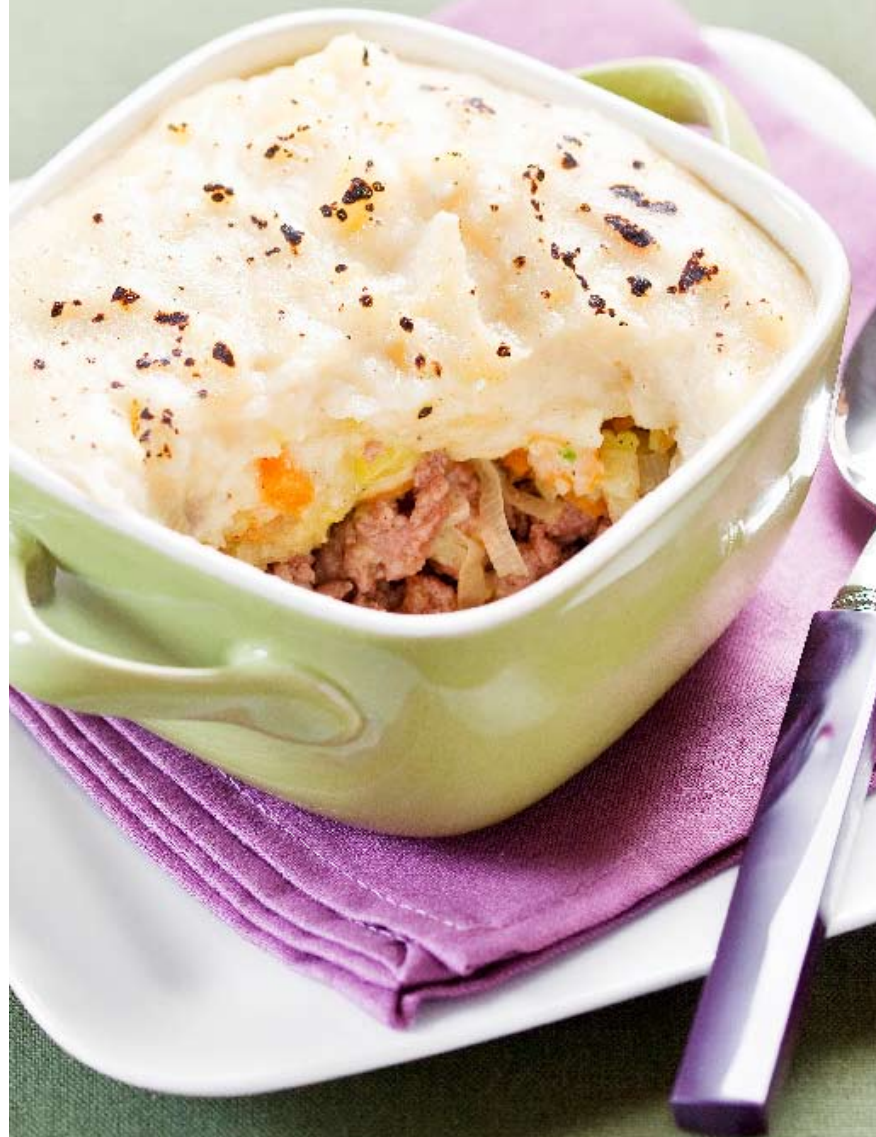
Rue de la Sarthe 3  
5640 Mettet  
071 77 08 12  
[www.fermedelasarthe.canalblog.com](http://www.fermedelasarthe.canalblog.com)

En direct à la ferme, vendredi de 15 à 19 h et samedi de 9 à 13 h ou au marché de Namur, place du Palais de Justice, samedi de 7 à 13 h.

Autres produits de la ferme: beurre, crème, lait cru, flamiches (tartes à la Boulette), colis de viande.

## Parmentier à l'aligot de Roûve

Facile • Préparation: 25 mn • Cuisson: 40 mn • Bon marché



### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 grosses carottes
- 400 g de haché de bœuf et porc
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de lait
- 1/2 Roûve
- noix muscade
- sel, poivre

- 1 Faites cuire les pommes de terre épluchées et lavées, 30 mn, à l'eau bouillante salée.
- 2 Coupez les poireaux en fines rondelles. Grattez les carottes et hachez-les.
- 3 Faites revenir les légumes dans 2 c à s d'huile d'olive, à feu moyen, puis ajoutez 1/2 verre d'eau et laissez mijoter, 10 mn, à feu doux.
- 4 Faites revenir la viande dans le reste d'huile d'olive en l'émiettant. Assaisonnez. Remplissez un plat à gratin de viande et couvrez de légumes.
- 5 Egouttez les pommes de terre, arrosez-les de lait, ajoutez l'ail pressé, la muscade, le sel et le poivre puis écrasez-les avec le Roûve en cubes. Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la texture de la purée soit fluide.
- 6 Couvrez le parmentier de purée au Roûve et faites gratiner légèrement, 10 mn, sous le grill du four.



PROVINCE DE NAMUR



## Le Sacré Jonas

Pâte pressée de 5 à 6 mois d'affinage, mûr.



### FERME DE JAMBJOULE

BERNARD CONVIÉ ET VALÉRIE CALICIS

En bio depuis 2003, cette ferme familiale a pour activité principale l'élevage de vaches Jersey, une belle race rustique au lait riche en protéines et en matière grasse de qualité. La ferme compte également quelques 250 brebis de race rustique pour la production d'agneaux et l'entretien de réserves naturelles calcicoles de Lesse et Lomme en collaboration avec Ardenne et Gaume. Tout le lait est transformé en une large gamme de fromages au lait cru:

- Le *Petit Gabriel*: un fromage à pâte molle et à croûte fleurie;
- Le *Cœur de Jamblinne*: même style que le fromage précédent;
- Le *Tendre Violette*: pâte pressée mi-dure, jeune;
- Le *Sacré Jonas*;
- Le *Divine Valentine*: pâte molle, douce et crémeuse. Jeune et moelleux;
- Le *Vachou*: fromage à pâte cuite, au lait de l'été uniquement, au moins 6 mois d'affinage;
- Le *fromage frais*: aux raisins, au persil et à l'ail, aux noix, au poivre, au basilic, etc. Disponibles sur commande;
- Le *fromage blanc*: nature ou aux fines herbes, maigre;
- La *Fiesta*!: fromage frais type feta.

Rue de Jambjoule  
5580 Jamblinne  
084 38 78 39  
[www.jambjoule.be](http://www.jambjoule.be)

A la ferme: épicerie bio ouverte mercredi et vendredi de 16 à 18 h, samedi de 10 à 12 h, et sur RDV. Pour la livraison aux groupements d'achats, les contacter. Sur les marchés en Wallonie et à Bruxelles (p. 62) et dans quelques magasins de la région: La Fromagée à Fléron (04 358 17 90), le Point Nature à Ciney (083 21 65 68), la ferme des Sureaux à Maissin (p. 52).

Aussi disponibles: yaourt, beurre, agneau.

## Divine tartiflette

Facile · Préparation: 20 mn · Cuisson: 35 mn · Bon marché

POUR 4 PERSONNES

- 2 oignons
- 600 g de pommes de terre
- 150 g de lardons salés
- 1 c à s de beurre de ferme
- 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de ciboulette
- 300 g de Divine Valentine
- 3 c à s de crème fraîche
- 50 g de Sacré Jonas râpé frais
- sel, poivre

### Bonne idée

Pour apporter de la fraîcheur, présentez une salade verte agrémentée de rondelles d'oignon rouge et d'une vinaigrette légère.

- 1 Epluchez les oignons et hachez-les. Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches et faites-les cuire, 20 mn à la vapeur.
- 2 Faites revenir les oignons dans le beurre avec les lardons. Ajoutez l'ail pressé et remuez.
- 3 Hachez les fines herbes. Coupez la Divine Valentine en fines tranches.
- 4 Dans un plat à gratin, alternez les couches de pommes de terre, salez (peu) et poivrez, de lardons, de fromage et de fines herbes.
- 5 Arrosez avec la crème fraîche et couvrez avec le Sacré Jonas râpé.
- 6 Faites cuire, 10 mn, au four à 180 °C.





## Le Prince de Blanche

Fromage à pâte molle dans lequel sont incorporés les épices de la bière blanche bio, la coriandre et l'orange amère.



### LA FROMAGERIE DU GROS CHÊNE

DANIEL ET MICHÈLE CLOOTS-POMMIER

30 ans d'expérience! A la Fromagerie du Gros Chêne, Daniel et Michèle, qui travaillent toujours au lait cru et à l'ancienne transforment le lait de vache d'un producteur bio de la région. Après de nombreuses années de galère à la recherche du financement d'un indispensable nouvel outil, la coopérative a trouvé un nouveau souffle grâce au volet «Atelier de travail partagé» du plan Marshall qui permet la construction d'une nouvelle fromagerie en partenariat avec 3 autres producteurs. Cette coopérative à finalité sociale veut ainsi valoriser la qualité du produit et la proximité tout en privilégiant la dimension humaine dans la production et la vente de ses quelques 15 fromages bio:

- Le *Picoleur*: pâte fraîche lavée au vin blanc;
- Le *Prince de Blanche*;
- Le *Calendroz*: pâte molle à croûte fleurie, type camembert;
- Le *Gralou*: pâte pressée mi-dure, type Saint-Paulin;
- Le *Filou* (maigre): pâte pressée mi-dure;
- Le *Mamé Vi Bleu*: pâte persillée;
- Le *Moëlo*: pâte molle, croûte lavée;
- Le *Persillé*: fromage frais enrobé de persil et ail;
- Le *Muscadin*: frais, crémeux, enrobé de raisins au muscat;
- Le *Pavé Crème*: pâte fraîche fleurie, crémeux (pavé);
- Le *Petit Crémeu*: pâte fraîche fleurie, crémeux (rond);
- Le fromage blanc;
- La *Faisselle fraîche*: fromage frais, présenté dans son moule;
- Le *Crau Stofé*, boulette à l'ancienne...

Rue du Gros Chêne 2  
5372 Méan  
086 32 38 60 ou  
086 32 27 63  
www.groschene.be

En direct au magasin de la fromagerie: mardi, jeudi, vendredi de 9 à 19 h, le mercredi de 9 à 12 h et le dimanche de 10 à 19 h, et sur le marché de Namur, samedi de 8 h 30 à 13 h place du Palais de Justice ou encore, via divers groupements d'achats. Dans toute la Belgique, dans les crémeries ou via des commerçants ambulants (p. 62), dans l'Horeca.



## Pain d'épices au Prince de Blanche

Facile • Préparation: 10 mn • Cuisson: 5 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

4 tranches de pain d'épices

150 g de Prince de Blanche

200 g de carottes râpées

1 c à c de graines de cumin

1 orange

1 c à s de miel corsé haché

sel, poivre

- 1 Posez le pain d'épices sur une grille recouverte de papier sulfurisé.
- 2 Coupez le fromage en 4 tranches de 6 mm d'épaisseur, sans enlever la croûte, et posez-les par-dessus le pain d'épices.
- 3 Faites-les dorer, 5 mn, sous le gril du four, jusqu'à ce que le fromage croûte.
- 4 Pendant ce temps, mélangez les carottes râpées avec le cumin, le jus d'orange, le miel, le persil, salez et poivrez.
- 5 Répartissez la salade de carottes sur les assiettes et posez par-dessus un toast au fromage. Décorez d'une feuille de persil et servez.

les +

Délicieux avec une Troulette bio.

### Bonne idée

Les amateurs remplaceront le persil par de la coriandre fraîche.





## Li Blanc Coucou des Prés

Pâte pressée mi-dure. Douce, délicatement salée, moelleuse, elle traduit tout l'arôme du bon lait de la ferme. Croûte naturelle.



### FERME COUNASSE

ALBERT, PHILIPPE ET VINCENT COUNASSE

Ferme familiale laitière depuis trois générations, en autonomie complète pour l'alimentation du bétail et certifiée biologique depuis 30 ans! Tandis qu'Albert et Philippe gèrent la ferme, c'est à partir du lait des rustiques Montbéliardes (vaches des plateaux du Haut Jura) que Vincent conçoit des fromages au lait cru:

- *Li Blanc Coucou des Prés* est le nom populaire du trèfle blanc des prés qui pousse abondamment dans les pâturages de la ferme. Il existe nature, tomate et basilic, ortie et persil, ail et paprika, poivre, thym, curry et coriandre et enfin myrtille! Affinage de 1 à 6 mois en roue de 2 kg. Parfait avec un bon pain, en raclette, fondue, gratin, apéritif, croque-monsieur...

- *La maquée de Chauveheid*: au lait entier, nature ou agrémentée de fines herbes. Cette maquée de campagne se déguste aussi avec des fruits frais, de la confiture ou du sirop. Son arôme très fin exprime la richesse et la qualité des pâturages de la ferme;

- *Le petit frais* nature et épicé, 150 g.

**Chauveheid 47**  
4987 Chevron  
086 43 32 10 ou 0497  
74 85 57 [www.fromagerie-counasse.be](http://www.fromagerie-counasse.be)

A la ferme, vendredi de 9 à 18 h, les autres jours (même le dimanche), sur RDV. En direct, sur les marchés: tous les 15 jours le jeudi matin à Gouvy, en alternance avec Vielsalm. Le matin, vendredi à Malmedy, dimanche à Aubel, samedi à Namur. En juillet-août à Marcourt, le mercredi de 17 à 21 h. Aussi via J. Duvieusart, A. de Keyser, J. Defrenne (p. 62), dans certaines crémeries et de nombreuses épiceries bio. Voir détails sur le site.



## Pain perdu au Li Blanc Coucou des Prés

Facile • Préparation: 10 mn • Cuisson: 10 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

3 œufs

10 cl de lait

2 c à s de fines herbes hachées (cerfeuil, persil plat, ciboulette)

2 c à s de beurre

8 tranches de pain ou de brioche

8 tranches de Li Blanc Coucou des Prés mi-vieux (100 g environ)

sel, poivre

- 1 Dans une assiette creuse, fouettez les œufs avec le lait, les fines herbes, salez et poivrez.
- 2 Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre.
- 3 Trempez les tranches de pain, une à une, dans l'œuf battu puis posez-les dans la poêle et faites-les dorer, 2 mn, sur une face.
- 4 Retournez le pain perdu, ajoutez sur la face grillée une tranche de fromage et terminez la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 5 Décorez d'une feuille de cerfeuil et servez chaud.

### Bonne idée

Servez avec une salade de tomates.

### Le +

Comme pour un croque-monsieur, déposez du fromage sur la moitié des tranches et recouvrez-les des autres tranches de pain perdu chaudes et cuites.



## Le Moelleux d'Aywaille

Fromage à pâte molle et à croûte lavée, anciennement nommé Saint-Roki. Son intensité et sa saveur le rapprochent du reblochon.

### LA FROMAGERIE D'AYWAILLE

JACQUES BALANCIER

Fils d'ouvrier, Jacques part, à 23 ans, réaliser son rêve d'enfant en Suisse, dans la région de Gruyère. Au rythme des saisons, il apprend à élever des vaches, des chèvres et fabrique ses premiers fromages: gruyères, vacherins fribourgeois, chèvre frais. Pour la scolarité de ses enfants, il met fin à cette vie. En 1987, il ouvre une crèmerie qu'il transfère à Aywaille en 2001, La Cave du fromager. C'est là qu'il sympathise avec Madeleine et Jean Leneffe-Simon de la ferme bio Saint-Roch, qui fabriquent le Saint-Roki depuis plus de 15 ans mais cherchent à limiter leurs activités. En 2007, Jacques reprend le savoir-faire de Madeleine. Depuis, dans son atelier de fabrication et sa cave d'affinage, il conçoit 4 fromages bio à partir du lait provenant de deux producteurs bio locaux. Après la traite, le lait cru naturellement tiède est aussitôt transféré à l'atelier de fabrication pour transformation:

- Le *Pavé de Kin*: pâte molle à croûte lavée dont intensité vaut bien un maroilles, un munster, un époisses;
- Le *Moelleux d'Aywaille*: anciennement Saint-Roki;
- Le *Céleste*: Moelleux affiné à la bière artisanale Céleste, brassée par des amis membres du groupe Les coureurs Célestes. A l'occasion de courses au Mali, ils se sont liés d'amitié avec la population et ont entrepris des actions humanitaires. Une part des bénéfices liés à ce fromage leur est versée;
- Le *Sérac*: fabriqué à partir du lactosérum de vache (p. 61), ce fromage ressemble à la ricotta.

Rue Dierin Patar 2  
4920 Aywaille  
0474 49 15 20  
j.balancier@base.be

A Aywaille, en direct dans sa crèmerie spécialisée, La Cave du fromager - jeudi et vendredi de 10 à 18 h 30 et samedi de 8 h 30 à 18 h 30 - et pour bientôt, à l'atelier de fabrication, la Fromagerie d'Aywaille dans le hameau de Kin. Aussi dans diverses crèmeries et commerces bio de la région liégeoise et namuroise.



## Fondue au Moelleux d'Aywaille

Facile • Préparation: 10 mn • Cuisson: 5 mn • Bon marché

POUR 4 PERSONNES

300 g de Moelleux d'Aywaille

300 g de Li Coucou des Prés jeune

1 baguette

10 cl de bière Moinette Bio

1 c à c de noix muscade

- 1 Ecroutez les fromages et râpez-les. Coupez la baguette en petits morceaux.
- 2 Dans le caquelon à fondue, faites chauffer la bière et, toujours à feu très doux et en remuant, incorporez le fromage râpé peu à peu. Vous devez obtenir une masse compacte mais fluide.
- 3 Assaisonnez de muscade et mélangez.
- 4 Posez le caquelon sur le réchaud de table. Piquez un morceau de pain sur les brochettes à fondue et trempez-le dans la fondue au fromage.

*Le +*

Prévoyez pour une fondue environ 150 g de fromage par personne.

### Votre marché

Le Li blanc Coucou des Prés jeune, vient de chez Vincent Counasse à Chauveheid (p. 28).



PROVINCE DE LIÈGE



## Le Cœur d'Ardenne

Fromage au lait cru, à pâte molle, crémeux, à croûte fleurie blanche. Doux, savoureux, il s'affirme pleinement à maturité.



### LA FROMAGERIE DES ARDENNES

MARC ROSEN

Marc débute ses activités en 1996. Deux ans plus tard, il effectue déjà son passage en bio. Aujourd'hui, avec son équipe, dont fait partie le fromager Jean-Luc Delfosse depuis 1994 (photo), ils valorisent le lait de trois producteurs bio des environs, dont celui de la ferme Couناسse, principalement sous la marque «Bioferme».

Les fromages, au lait cru, ont déjà reçu de nombreux prix:

- Le *Petit Lathuy*: pâte souple, crémeuse à croûte fleurie identique à celle du camembert, mûré en cave;
- Le *Léger de Lathuy*: fromage «allégé», pâte souple;
- Le *Doré de Lathuy*: pâte molle. Croûte lavée, jaune safran à fin duvet blanc. Délicat arrière-goût de noisette;
- Le *Cru des Fagnes*: pâte molle à croûte fleurie, proche d'un brie de Meaux;
- Le *Petit Rossé*: pâte molle. Croûte lavée orangée à fin duvet blanchâtre. Forme carrée. Proche du herve doux.
- Le *Cœur d'Ardenne*;
- Le *Bioferme*: pâte pressée mi-dure. Sa croûte est le fruit d'un équilibre entre bactéries d'affinage naturelles et moisissures;
- Le *Saint-Servais*: pâte dure à croûte lavée;
- Le *Wavreumont*: pâte pressée dont la croûte naturelle. Saveur franche avec arrière-goût de noisette;
- Le *fromage blanc* nature, aux herbes;
- Le *yaourt* vivant de type «brassé», nature ou aux fruits.

Allée de Wesomont 10  
4190 Werbomont  
086 43 42 69  
bioferme@swing.be

Vous trouverez leurs fromages dans la plupart des crèmeries spécialisées et des épiceries bio ainsi que dans 3 des principales enseignes de la grande distribution. La fromagerie des Ardennes commercialise également de la crème fraîche pasteurisée, du beurre et du jus de pomme sans sucre ajouté, non filtré.



## Frisée aux lardons et croûtons au Cœur d'Ardenne

Facile • Préparation: 20 mn • Cuisson: 10 mn • Repos: 24 h • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

1 c à c de graines de cardamome moulues

1 c à c de gingembre moulu

1 c à c de d'anis (ou badiane) en poudre

1 c à c de coriandre en poudre

2 c à s d'huile d'olive

2 Cœur d'Ardenne

4 tranches de pain de seigle

1 salade frisée

1 oignon

50 g de lardons

10 cl de vin blanc

10 cl de crème fraîche  
sel, poivre

- Mélangez les épices avec l'huile d'olive. Roulez les fromages dans les épices. Retournez-les plusieurs fois puis couvrez-les de film plastique et laissez reposer, 24 h.
- Coupez les fromages en 2 dans l'épaisseur et retournez-les chacun sur une tranche de pain de seigle de même taille, côté épicé vers le haut. Faites-les dorer, 5 mn, sous le grill du four.
- Nettoyez la salade, répartissez-la dans les assiettes.
- Epluchez l'oignon, coupez-le en rondelles et faites-les revenir avec les lardons à la poêle. Déglacez avec le vin blanc puis la crème fraîche, laissez mijoter, 5 mn puis assaisonnez et nappez-en la salade.
- Déposez les croûtons au fromage sur les salades et servez sans attendre.

### Bonne idée

Remplacez les épices par un mélange d'herbes. Dans ce cas, le temps de marinade est de 2 h.

PROVINCE DE LIÈGE



## La Caillebotte

Chèvre frais nature.

### FERME DE TOLUMONT

PAUL SLUSE

Derrière ces jolies chèvres se cache Paul Sluse. Depuis 27 ans dans le métier, Paul est un passionné. Il élève un troupeau de chèvres de race Saanen, une race rustique suisse, dans un endroit calme, entouré de bois et de nature. Paul produit une belle variété de fromages de chèvre au lait cru, frais ou affinés, natures, moulés à la louche dans les 24 heures et caillés à basse température (lait non chauffé):

- La *Caillebotte fourrée à la mousse de basilic* (sur commande);
- La *Caillebotte cendrée*: chèvre affiné et cendré;
- Le *crottin frais* disponible nature mais aussi, selon la saison, soigneusement habillé de feuilles et d'herbes fraîches (fenouil, herbes de Provence, etc.), de noix ou de raisins, épicé au poivre rose ou encore cendré;
- Le *Chevrotard*: crottin frais entouré de lard;
- La *roue* nature, fraîche ou affinée, environ 2 kg;
- La *bûche* nature ou selon la saison à l'ail des ours, ciboulette sauvage, basilic, tomate, fenouil frais. Environ 2 kg.

Ferme de Tolumont  
4160 Anthisnes  
04 383 65 31

Paul ne fait pas de vente directe. Ses fromages sont disponibles dans de nombreuses épiceries biologiques en région liégeoise et à Bruxelles ou sur les marchés via I. Sépulchre (voir p. 62).

## Baisers de Tolumont

Facile • Préparation: 10 mn • Bon marché

POUR 4 PERSONNES

12 abricots frais

2 c à s de moutarde douce

2 c à s de miel corsé solide

2 fromages de chèvre frais nature

sel, poivre

- 1 Coupez les abricots en 2, dénoyautez-les.
- 2 Nappez, dans le creux laissé par le noyau sur la moitié des abricots un peu de moutarde et sur l'autre moitié un peu de miel.
- 3 Ajoutez l'équivalent de 1 c à c de fromage de chèvre, salez et poivrez puis refermez les abricots à la manière d'un macaron.
- 4 Servez frais.

### Bonne idée

Présentez-les seuls à l'apéritif ou au dessert, comme un amuse-bouche gourmand. Sur un lit de salade, servez-les en entrée ou avant le dessert.







## Le Source de l'Oise

Fromage à pâte pressée non cuite, mi-dure, onctueux et crémeux. Croûte naturelle ocre, lisse et légèrement fleurie. Son goût de lait frais et de pain s'affirme au cours de l'affinage.



Lizin 2  
4590 OUFFET  
0485 89 86 57  
sebdem@skynet.be  
D. Jacques pour le  
Ferme d'Argenteau:  
0477 72 24 75  
www.biolo.be

Sur place, tous les jours de 9 à 18 h ou chez les autres producteurs de la coopérative. Aussi dans toutes les crémeries et épiceries bio de Wallonie et sur les marchés via I. Sépulchre (voir p. 62). Plus d'infos sur ces fromages et les autres produits disponibles sur le site Internet.

### GRUPEMENT BIOLAIT

SÉBASTIEN DEMOITIÉ ET DOMINIQUE JACQUES

Biolait est un groupement né il y a trois ans à l'initiative de producteurs laitiers bio qui se sont unis pour valoriser eux-mêmes leur production et redynamiser le marché du lait bio en Wallonie. Une heureuse collaboration avec le groupement flamand a permis à la coopérative Biolait/Biomelk de se développer. Aujourd'hui, elle récolte et valorise le lait d'une cinquantaine de producteurs bio en Belgique, soit douze millions de litre de lait revendus à des transformateurs bio. Depuis peu, Biolait a démarré la production de sa propre gamme de fromages sous la marque Biolé.

Un aboutissement qui leur permet, pour au moins une partie du lait, de maîtriser l'ensemble de la filière du producteur au consommateur.

Les fromages Biolé sont préparés à partir de lait cru pasteurisé:

- Le *Ferme d'Argenteau*: pâte mi-dure à croûte naturelle, type abbaye. Texture fondante et goût typé. Idéal pour vos apéritifs, repas et salades. En raclette, où ses arômes s'expriment pleinement...
- Le *Fromage de Dé*: pâte molle à croûte jaune orangé. Saveur franche et relevée;
- Le *Source de l'Oise*: un pur bonheur avec une bière brune;
- Le *Nid d'Hirondelle*: pâte molle, fondante, onctueuse à saveur très douce. Jolie croûte crème légèrement fleurie.
- Le *Nid d'Hirondelle épice*: les épices viennent ici réveiller les papilles endormies par tant de douceur.

## Saumon gratiné au Source de l'Oise

Facile - Préparation: 15 mn - Bon marché



### POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes de terre
- 4 pavés de saumon frais (150 g pièce)
- 2 c à s de fines herbes hachées (basilic, persil, cerfeuil)
- 200 g de fromage Source de l'Oise
- sel, poivre

- 1 Epluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches et faites-les cuire, 20 mn, à la vapeur.
- 2 Répartissez-les dans le fond d'un plat huilé. Salez et poivrez. Posez les 4 pavés de saumon par-dessus.
- 3 Saupoudrez les poissons de fines herbes. Posez une belle tranche de fromage sur chaque morceau de poisson.
- 4 Faites cuire, 15 mn, au four préchauffé à 200 °C. Servez aussitôt.

### Bonne idée

Selon le marché, optez pour un filet de cabillaud ou de truite.



## Le Stoffé au poivre

Fromage frais pressé, au lait cru, entièrement enrobé de poivre.  
Le Stoffé est la spécialité de la ferme.

### FERME LAROCK

LOUIS LAROCK

En 1986, Louis reprend la ferme familiale et la convertit directement à la biodynamie. Avec le lait de ses vaches Blanc Bleu mixte, une race rustique déjà attestée au Moyen-Age mais aujourd'hui menacée et souvent confondue avec le Blanc Bleu Belge auquel elle a donné naissance, il fabrique du beurre. Au fil des ans s'ajoutèrent le fromage blanc, le yaourt et le Stoffé, mais ce n'est qu'en 2000 que commence la véritable production de fromages à pâte pressée. Tout cela au gré et au rythme des personnes qui tournent autour de la ferme et qui, bien souvent, n'ont rien à voir avec le monde agricole. Chacune apporte sa contribution (produits laitiers, maraîchage, pain...) sur cette ferme ouverte et qui veut le rester. Les fromages sont préparés au lait cru et affinés au sel marin:

- Le *Vieux Ridé*: pâte pressé mi-dure;
- Le *Moussu*: pâte pressée souple, légèrement coulant;
- Le fromage à *pâte pressée mi-dure*, nature ou au cumin, à l'ortie...
- Le fromage à *pâte cuite dure, sec*, à râper ou à déguster;
- Le *Stoffé*: existe nature ou aux épices et herbes fraîches (mélange cumin, poivre, coriandre)
- Le *fromage blanc*.

Rue Duchêne 12  
4120 Rotheux-  
Rimière (Neupré)  
04 372 04 75  
louislalrock@yahoo.fr

En direct à la ferme le mercredi et le samedi de 13 à 17 h ou via les groupements d'achat, principalement sur Liège mais aussi en Brabant wallon. La ferme commercialise aussi les fruits du verger, des légumes et des colis de viande de bœuf.



## Tartelette au Stoffé

Facile • Préparation: 20 mn •  
Cuisson: 20 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 c à s de moutarde
- 2 c à s d'herbes fraîches hachées
- 1 Stoffé au poivre
- 3 tomates
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre

- 1 Etalez le rouleau de pâte et découpez-y 4 ronds pour en garnir 4 moules à tartelettes.
- 2 Enduisez le fond des ronds de pâte de moutarde. Saupoudrez-les d'herbes fraîches.
- 3 Coupez la boule de Stoffé au poivre en rondelles et posez-les dans chaque moule.
- 4 Coupez les tomates en rondelles et répartissez-les sur le fromage.
- 5 Salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive, enduisez les bords de pâte avec du jaune d'œuf et faites cuire, 20 mn, au four préchauffé à 180 °C.
- 6 Servez chaud décoré d'une feuille d'origan.

### Bonne idée

Servez avec une belle salade croquante.





## Le Bleu d'Heyoule

Bleu au lait cru de vache Jersey, affiné dans une galerie naturelle de la Montagne Saint-Pierre sur le site protégé d'Heyoule.

### LE CYNORHODON ASBL

FRANCIS KRAUTH ET MURIEL VANSIMAEYS

L'association est une entreprise de formation par le travail née en 2002. Son objectif: réapprendre l'autonomie et rendre le pouvoir aux personnes par le biais de l'élevage, du maraîchage et de la transformation de produits bio de qualité. L'asbl s'investit dans la gestion de la biodiversité locale avec Natagora et élève d'anciennes races de mouton (Roux d'Ardenne, Mergelland) sur les coteaux des réserves naturelles de la Montagne St-Pierre. Le reste du troupeau, à vocation laitière, est constitué de brebis des races mouton Laitier Belge et Lacaune, de chèvres et de deux vaches Jersey. Lillemor (à g) et Muriel (à dte) transforment le lait en fromages au lait cru:

- L'Etoile du Berger: tomme de brebis affinée;
- Le Bleu d'Heyoule;
- Le P'tit Ivrogne: fromage de vache affiné à la bière;
- Le fromage type feta: nature, à l'huile d'olive et épices;
- La Tomme de vache nature ou aux épices;
- La pâte molle à croûte fleurie;
- Le Petit Cynorhodon: brebis frais nature, aux fruits secs, au paprika, aux herbes ou plantes sauvages...
- Le petit frais de chèvre nature ou aromatisé;
- La ricotta de brebis;
- La maquée de vache Jersey et des yaourts variés.

Rue Haute  
Froidmont, 4  
4684 Haccourt  
04 374 14 44  
[www.cynorhodon.be](http://www.cynorhodon.be)

A la ferme, tous les vendredis de 14 à 18 h et sur livraison hebdomadaire (abonnement) en région liégeoise. La ferme propose aussi des fruits du verger, des légumes et des colis de viande d'agneau.

## Spaghettis au bleu

Facile · Préparation: 10 mn · Cuisson: 10 mn · Bon marché



POUR 4 PERSONNES

- 500 g de spaghettis
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de fromage Bleu de Heyoule
- 4 feuilles de sauge
- 1 gousse d'ail frais
- 1 botte de ciboulette
- poivre

- 1 Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, en suivant les indications du fabricant.
- 2 Versez la crème fraîche dans un poêlon et ajoutez-y le fromage coupé en cubes, la sauge finement ciselée et l'ail pressé. Faites chauffer la sauce sans bouillir jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Poivrez.
- 3 Egouttez les pâtes et arrosez-les de sauce, mélangez et saupoudrez de ciboulette ciselée. Servez sans attendre

### Bonne idée

S'il vous reste du fromage bleu, coupez-le en fines tranches et en morceaux avant de les ajouter aux pâtes chaudes.



## Le Bernister Fleuri

Pâte molle à croûte fleurie, douce et moelleuse.



### FERME GRODENT

GUY, ANNE-MARIE ET RAPHAËL GRODENT

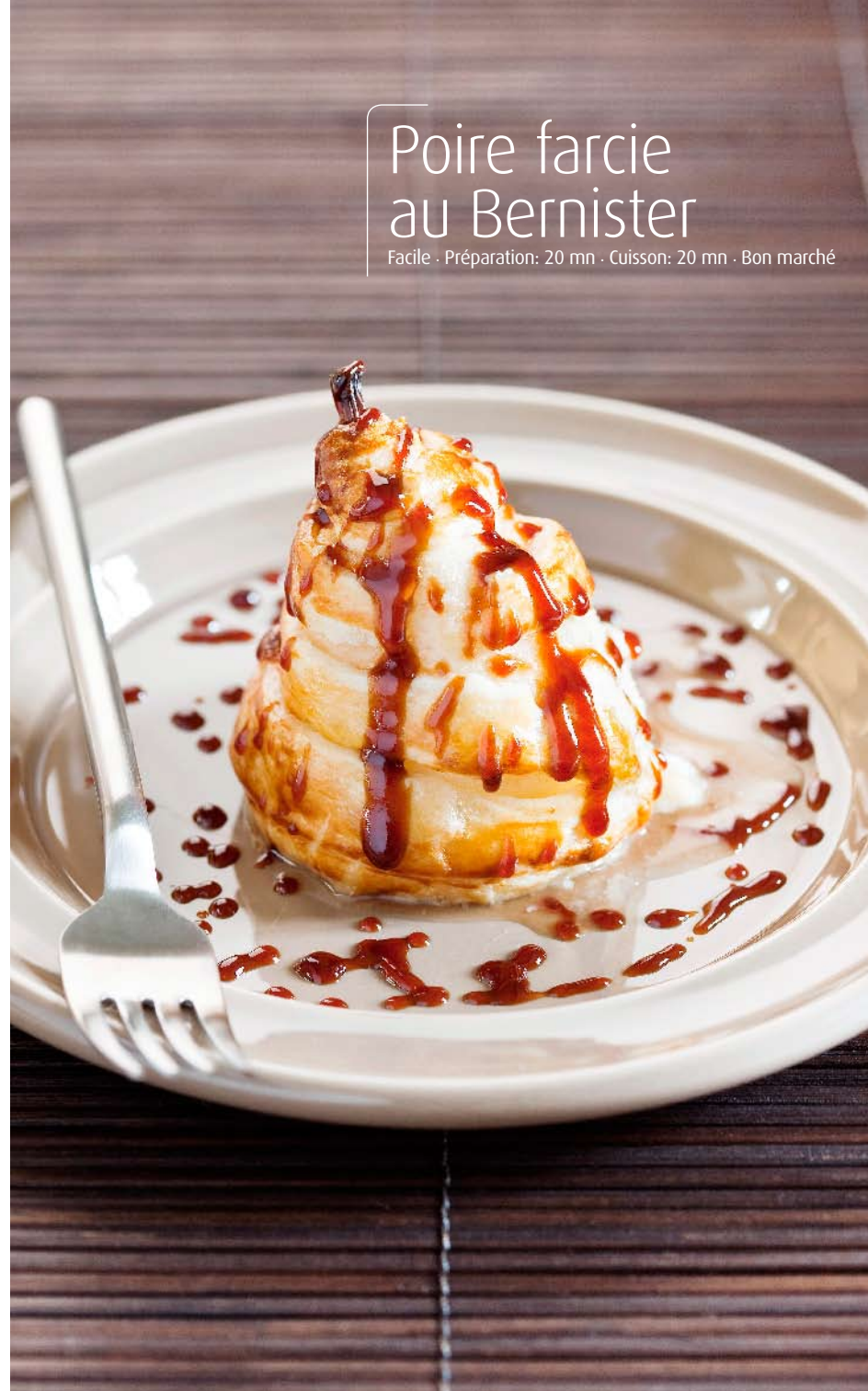
Guy et Anne-Marie font partie de ces quelques pionniers qui ont activement participé au développement de l'agriculture biologique dans notre région. En bio depuis 1974, cette ferme à structure familiale s'est orientée vers la fabrication d'une gamme généreuse de fromages au lait cru de vaches Pie Noire et Normande. La perpétuation de leur fabrication est aujourd'hui entre les mains de la jeune génération, David pour une partie de la commercialisation et Raphaël pour la fabrication:

- Le Malmedy: pâte molle à croûte lavée avec du ferment rouge et du sel marin. Parfumé et prononcé;
- Le Bernister Fleuri;
- Le Bernister Crémeux: pâte ferme non cuite, nature, à saveur de noisette. Existe aussi ail et fines herbes, basilic;
- Le Bernister allégé: lait en partie écrémé, mi-maigre;
- Le Vieux Herdier: pâte dure non cuite, long séjour en cave. Saveur fruitée, légèrement piquant;
- La Boulette de Malmedy: fromage frais à l'ail et fines herbes enrichi de crème fraîche;
- Le fromage blanc au lait entier, onctueux et savoureux. Idéal pour tartes ou tiramisu;
- La maquée maigre;
- La maquée babeurre: maigre, de consistance crémeuse, elle possède des vertus bénéfiques pour la santé;
- Le yaourt Malmedy nature, au lait entier.

Route de Spa 52  
4690 Burnenville  
(Malmedy)  
080 33 86 97  
[www.fermegrodent.be](http://www.fermegrodent.be)

En direct à la ferme, vendredi de 14 à 18 h, samedi de 10 à 12 h 30 ou au marché de Malmedy, place Saint-Géréon, vendredi de 8 à 14 h. Enfin dans de nombreux magasins bio et crémeries de la région...

La ferme propose aussi du beurre en motte au lait cru, naturellement riche en oméga 3.



## Poire farcie au Bernister

Facile · Préparation: 20 mn · Cuisson: 20 mn · Bon marché

POUR 4 PERSONNES

- 4 poires mûres
- 1 Bernister Fleuri
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s de lait
- 3 c à s de sirop de Liège

- 1 Pelez les poires et enlevez-leur le cœur.
- 2 Coupez le fromage en 4 gros bâtonnets, écroûtez-les et enfoncez les bâtonnets dans le cœur.
- 3 Étalez la pâte feuilletée, coupez 4 ronds de 6 cm de Ø pour emballer la base de chaque poire. Coupez 4 bandes de pâtes feuilletée de 2 cm de large et enroulez-les sur chaque poire en la soudant à la base.
- 4 Fouettez le jaune d'œuf et le lait et enduisez-en la pâte feuilletée.
- 5 Posez les poires bien droites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire, 20 mn, au four à 180 °C.
- 6 Faites fondre le sirop de Liège à feu doux.
- 7 À la sortie du four, déposez les poires sur les assiettes et arrosez de sirop de Liège chaud. Servez.





## Le Waterloo

Fromage à pâte mi-dure, moelleux, à croûte naturelle.

### LA FROMAGERIE BIOLOGIQUE DE VIELSAM DIDIER LOICQ

La fromagerie existe depuis 1930. Un peu à l'écart dans la nature et vue plongeante sur les vertes pâtures ardennaises, on y transformait du beurre. En 1999, Didier achète les bâtiments pour y développer une activité fromagère, une activité que son père avait lui-même exercé dans la région de Waterloo. Un vrai défi... Il y entreprend une rénovation complète, la remise aux normes et la construction d'annexes, en pierre du pays pour préserver le caractère et l'authenticité du site. Aujourd'hui, Didier et son équipe, dont le chef de production Alain Vedrines (à droite), valorisent et transforment le lait d'une bonne dizaine de producteurs bio ardennais en plusieurs types de fromages bio; soit 240 tonnes par an, principalement commercialisés en Belgique et en Allemagne et, si besoin, la fromagerie pourrait en valoriser un volume encore plus important. Très attaché à la notion de terroir tant dans l'origine ardennaise du lait que dans la revendication d'une identité locale, Didier vient d'inaugurer sur le site un point de vente directe.

Les fromages sont préparés à partir de lait cru pasteurisé:

- L'*Ardenner*: pâte pressée mi-dure, type gouda, nature, disponible à tous les stades d'affinage. Existe version basilic ou gingembre et poivre vert, affinés 8 semaines;
- Le *Waterloo*: en pain de 2,8 kg;
- L'*Ouverture*: pâte dure fruitée affinée 8 semaines;
- Le *Campagnard*: type gouda, 3 kg, 5 semaines d'affinage.

Rue du Vivier 36  
6690 Vielsalm  
080 21 67 71  
frombio@skynet.be

En direct sur place, mardi et jeudi de 10 à 14 h. Aussi dans un grand nombre d'épiceries bio et de crémeries spécialisées de même que dans deux des principales enseignes de la grande distribution.

## Raclette de Waterloo à la liégeoise

Facile • Préparation: 15 mn • Cuisson: 15 mn • Bon marché



### POUR 4 PERSONNES

- 1 pomme
- 1 poire
- 2 c à s de sucre
- 1 pain bio non coupé
- 4 c à s de sirop de Liège
- 1 c à s de beurre
- 200 g de Waterloo

- 1 Pelez et épépinez la pomme et la poire, coupez-les en tranches. Faites-les cuire, 10 mn, dans un poêlon avec le sucre et 1/2 verre d'eau pour qu'elles soient tendres.
- 2 Coupez 4 tranches épaisses dans le pain et tartinez-les avec la moitié du sirop de Liège.
- 3 Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer le côté du pain sans sirop puis retournez les tranches. Posez les tranches de pain dans un plat, côté sirop vers le haut.
- 4 Répartissez la tombée de pomme et poire sur le pain, couvrez avec une tranche de fromage.
- 5 Faites dorer, 5 mn, sous le gril du four.
- 6 Faites fondre le reste de sirop de Liège et arrosez-en les tartines.





## Le Berbizou

Petit brebis frais de type lactique, louché, nature ou épicé.

### LA BERGERIE DE L'ISBELLE

ANDRÉ ET DANIELLE CULOT

Née en 1989, la petite entreprise familiale pratique l'agriculture bio depuis 1995. Située à Laidprangeleux, elle héberge un troupeau laitier de 200 brebis Lacaune, race française de la région de Roquefort. La bergerie est entourée de prairies, de petites fagnes et de quelques zones protégées où se développe une flore typée tels le fenouil des montagnes et l'orchidée sauvage. Sur ces riches pâturages, où prend source le ruisseau d'Isbelle, les animaux broutent de mai à novembre. A l'abri en hiver, ils sont principalement nourris avec les réserves de foin récoltées en été. Après les agnelages, de décembre à janvier, la traite a lieu deux fois par jour, de janvier à fin septembre. Les brebis se tarissent jusqu'aux prochaines mises-bas.

En janvier, la fabrication de yaourts et fromages frais redémarre. Le lait est transformé sur place en fromages au lait cru entier:

- La *Tomme de l'Isbelle*: pâte pressée mi-dure à croûte lavée, 2 à 6 mois de maturation sur planche. Dès le printemps;
- Le *Berbizou*: de janvier à octobre;
- Le *Grillou*: Berbizou mi-affiné, nature, épicé, aux herbes;
- Le *Berbizan*: pâte dure mi-cuite, à croûte lavée naturelle, minimum 3 mois d'affinage, 4,5 kg. A partir de juin;
- Le *Bouton de culotte*: petit brebis sec affiné minimum 3 semaines (40 g);
- La *Roche Mouton* et le *Perail*: spécialités estivales, à pâte molle et à croûte fleurie;
- Le *fromage blanc* ou maquée nature;
- Le *yaourt* au lait entier pasteurisé, en bocaux.

Laidprangeleux 1  
6987 Rendeux  
084 47 78 51  
bergeriedel Isabelle@  
skynet.be

En direct à la ferme (en principe, jusqu'à 19 h) et sur le marché de Marcourt, place de l'Eglise, en juillet-août, le mercredi de 17 à 21 h. Aussi dans beaucoup d'épiceries bio, des crémeries spécialisées ou sur les marchés via I. Sépulchre, J. Duvieux, J. Defrenne, A. de Keyser, J.-B. Attout (p. 62), la Ferrière de Méan et la Fromagerie du Gros-Chêne (p. 26).

## Tartine au Berbizou aux légumes grillés

Facile · Préparation: 15 mn · Cuisson: 5 mn · Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de pain
- 8 c à s d'huile d'olive
- 4 Berbizou
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 12 olives noires
- 12 tomates-cerises
- 3 oignons ciboules
- 4 branches de thym sel, poivre

- 1 Enduisez les tranches de pain d'huile d'olive.
- 2 Coupez les Berbizou en tranches, posez-les en éventail sur les tranches de pain.
- 3 Epépinez les poivrons et coupez-les en cubes, versez-les dans un bol avec les olives noires, les tomates cerises et les oignons ciboules en rondelles. Arrosez d'huile d'olive et de thym émietté, salez et poivrez.
- 4 Couvrez le fromage de salade de légumes.
- 5 Posez les tartines sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faites dorer sous le gril, 5 mn. Servez chaud décoré d'un brin de thym.

### Bonne idée

Faites revenir une poêlée de champignons des bois avec une gousse d'ail et du persil plat haché et recouvrez-en les fromages avant de passer les tartines sous le gril.







## Le Petit Bourdon

Fromage blanc (maquée), moulé à la louche, au lait cru.

### FERME RENAUD

JOSEPH ET MATHILDE RENAUD

Joseph s'installe à Bourdon en 1986 et se tourne vers l'agriculture biologique dès 1997. Son fromage est fabriqué avec le lait de la Montbéliarde (vache originaire du Haut-Jura), race laitière rustique et équilibrée dont le lait est bien dosé en protéines intéressantes pour la fabrication du fromage (bêta-caséine notamment).

Grand Route 60  
6990 Bourdon  
084 31 53 07

A la ferme, tous les jours après 17 h. Aussi via un intermédiaire qui effectue des livraisons à domicile dans la région de Hotton et de La Roche (086 45 56 14) - et à la Maison Pirson à Jemelle (084 22 23 66). Autres produits de la ferme: lait, œufs.

## Cuillères au hareng et à la betterave

Facile · Préparation: 15 mn · Bon marché

POUR 4 PERSONNES

1 pomme verte  
1 betterave rouge cuite  
2 harengs marinés  
250 g de Petit Bourdon  
sel, poivre

- 1 Coupez la pomme verte en quartiers, épépinez-les et coupez la chair, avec la peau, en petits morceaux.
- 2 Egouttez la betterave et coupez-la en dés. Coupez les harengs en fines lanières.
- 3 Dans chaque cuillère apéritive, posez un morceau de pomme, ajoutez 1 c à c de Petit Bourdon, salez et poivrez.
- 4 Puis ajoutez quelques dés de betterave et une lanière de harengs. Servez frais.

### Bonne idée

Remplacez le hareng par du saumon fumé.





## La Bûchette aux épices

Fromage de chèvre frais roulé dans les épices.



Hameau  
de Mierchamps 14  
6980 La Roche-  
en-Ardenne  
084 41 19 59  
moreaubernard6@  
hotmail.com

En direct sur place  
(tous les jours en  
saison) et en juillet-  
août sur les marchés  
de Marcourt, mercredi  
de 17 à 21 h, et de  
Nassogne, vendredi  
soir. Aussi sur les mar-  
chés via J. Duvieusart  
(voir p. 62) et dans  
quelques restaurants:  
Chez Dadou  
à Louvain-la-Neuve  
et Le Village du Pain  
à Ixelles.

### LA CHÈVRERIE DU MOULIN DU WEZ

BERNARD MOREAU

En 1982, cet agronome s'installe à Mierchamps, un beau hameau abritant un vieux moulin bordé d'un ruisseau. Dès son installation, Bernard mène son troupeau de chèvres laitières selon les techniques de l'élevage bio. La gestion des prairies de fauche, reconnues à haute valeur biologique, est optimisée car la ferme dispose de très peu de terres en propriété. Les plantes qu'elles abritent augmentent la qualité du fromage et, originalité, les chèvres parcourent régulièrement des friches forestières assurant un complément d'alimentation riche en vitamines, minéraux et plantes médicinales sauvages. Bernard élève toutes les races (chamoises, Saanen, Poitevines et un bouc) et leurs croisements au sein d'une troupe bigarrée, rustique, adaptée aux parcours.

La fabrication fromagère traditionnelle, est gérée au quotidien, de mars à novembre: lait cru non refroidi afin de conserver un maximum de qualités gustatives, caillage lent, moulage à la louche, salage au sel marin:

- Le *Crottin*: chèvre frais disponible à tous les stades d'affinage;
- La *Bûchette*: nature, aux 4 poivres, poivre et citron, etc.;
- Un célèbre *Ail et fines herbes* du potager;
- Le *Cendré*: chèvre frais cendré affiné à point;
- La *Tomette*: pâte pressée mi-dure à croûte lavée, nature, épicée (cumin, fénugrec...) ou autres variations selon la saison et l'humeur du fromager.

## Filet de poulet à la Bûchette, poêlée de potiron

Facile · Préparation: 15 mn · Cuisson: 25 mn · Bon marché



POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de poulet
- 1 Bûchette aux épices
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 400 g de potiron
- 2 c à s de persil plat haché
- 1 poignée de graines de courges salées
- sel, poivre

- 1 Fendez les filets de poulet dans l'épaisseur, glissez-y une fine tranche de Bûchette et refermez. Posez-les dans un plat.
- 2 Coupez des tranches de bûchette et posez-en 2 sur les filets de poulet. Salez et poivrez. Arrosez de 2 c à s d'huile d'olive. Faites cuire, 25 mn, au four préchauffé à 180 °C.
- 3 Epluchez et hachez l'oignon. Pelez le potiron et coupez la chair en cubes. Faites-les confire à la poêle avec l'oignon et l'huile d'olive, 20 mn.
- 4 Ajoutez le persil et les graines de courge, salez et poivrez.
- 5 Coupez les filets de poulet en deux et posez-les sur les assiettes. Entourez-les de poêlée de potiron.

### Bonne idée

Utilisez du potimarron ou d'autres courges pour accompagner ce filet de poulet très doux.





## Le Crottin

Chèvre frais nature moulé à la louche. Le Crottin est disponible à tous les stades d'affinage.

### FERME DES SUREAUX

ANN LOICQ ET JEAN-POL NOLLEVAUX

En 1998, Ann reprend à Maissin, dans les Ardennes, une petite ferme de 12 ha avec le désir de l'exploiter en agriculture biologique diversifiée, tournée vers l'élevage caprin, la production de fromages et la vente directe.

Ann et Jean-Pol produisent tout le foin, les céréales et les légumineuses nécessaires à l'alimentation des animaux: chèvres, vaches, moutons, cochons, poules et poulets. Les chèvres, de races variées, nées à la ferme, sont sélectionnées selon leur rusticité puis élevées dans le plus grand calme.

Comme beaucoup d'autres fromagers bio, la ferme est signataire de la Charte éthique de Nature et Progrès et du Manifeste National des Paysans et Artisans de la FUGEA. Ann fabrique tous ses fromages au lait cru. Un atelier vitré laisse à la clientèle le loisir de suivre leur fabrication:

- La *Tomme des Gattli*: pâte mi-dure à croûte naturelle, avec pour ferment le yaourt maison qui lui donne un arrière-goût de noisette. De mai à septembre;
- Les *chèvres frais*: crottins et rondins, louchés, natures, épicés aux herbes ou relevés par des feuilles et fleurs fraîches provenant des herbes aromatiques et médicinales du potager;
- Les *chèvres affinés*: les crottins et rondins mi-vieux, vieux et extra vieux type parmesan (les P'tits cailloux), les cendrés et enfin, l'une des spécialités de la ferme, les crottins mi-vieux à l'huile d'olive et tomates séchées;
- La *maquée* et le *yaourt* de chèvre.

Rue des Roses 4  
6852 Maissin  
061 65 82 24  
www.fermedessureaux.com

Sur place au magasin, vendredi de 16 à 19 h, samedi de 10 à 12 h et de 16 à 18 h, dimanche de 11 à 13 h (fermeture annuelle en février) ou encore sur commande, via les groupements d'achat et la ferme du Bijou (p. 56). Sur commande, Ann réalise buffets campagnards, paniers cadeaux ou plateaux de fromages, et accueille dans une grange aménagée des groupes pour des événements festifs ou des conférences.



*Bonne idée*  
Servez avec une belle salade variée.

## Tourte au Crottin et au fenouil

Facile · Préparation: 20 mn · Cuisson: 50 mn · Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

- 2 oignons
- 2 fenouils
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 Crottins frais de chèvre
- 1 botte de coriandre
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s de lait sel, poivre

- 1 Epluchez les oignons et hachez-les. Hachez les fenouils.
- 2 Faites revenir les morceaux de fenouils hachés et les oignons dans l'huile d'olive, 15 mn, à feu doux. Laissez refroidir.
- 3 Mélangez le fromage, le fenouil, la coriandre, salez et poivrez.
- 4 Foncez un moule à tarte de pâte feuilletée avec son papier sulfurisé. Étalez la farce puis posez par-dessus la seconde pâte feuilletée. Soudez les bords, enduisez la pâte d'œuf battu avec le lait et faites un petit trou au centre.
- 5 Faites cuire, 30 mn, au four préchauffé à 180 °C. Servez tiède.

### Le +

Utilisez une pâte brisée pour le fond de tarte et ne la couvrez pas. Coupez le fromage en rondelles et posez-le sur un lit de légumes. Vous obtiendrez une tarte chaude délicieuse.



## La Tomme de Houmont

Pâte pressée mi-dure à croûte lavée, au sel marin, disponible à tous les stades d'affinage. Fromage bien goûteux qui devient plus piquant à partir de 3 mois d'affinage.

### FERME KEIRSE

PAUL, NICOLE ET VINCENT KEIRSE

Ferme familiale conduite en agriculture bio-dynamique depuis 1982. Paul et Vincent préparent tous les fromages à partir du lait cru de leurs vaches Pie Rouge mixte:

- La *Tomme de Houmont*;
- La *Boulette de Houmont*: fromage blanc épicé (poivre et sel) pressé et égoutté. Il s'agit d'une spécialité rare en Wallonie surtout en bio;
- Le *fromage blanc* maigre ou entier;
- La *maquée de babeurre* en été;
- Le *yaourt nature* demi écrémé;
- Le *beurre*.

Houmont 39  
6680 Saint-Ode  
061 26 65 53  
vincentkeirse@  
hotmail.com

A la ferme tous les jours, sur les marchés via J. Duvieusart (voir p. 62) ou encore dans beaucoup d'épiceries bio.

Autres produits de la ferme: carottes, pommes de terre, etc.

## Courgette farcie à la Tomme de Houmont

Facile • Préparation: 15 mn • Cuisson: 30 mn • Bon marché



### Bonne idée

Choisissez des courgettes vertes ou des courgettes rondes.

### POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes jaunes
- 200 g de haché de veau
- 1 c à c de moutarde
- 1 œuf
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de Tomme de Houmont fraîchement râpée
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 ravier de cressonnette
- 4 tomates cerises
- sel, poivre

- 1 Coupez les courgettes en 2 dans la longueur, épépinez le centre à la cuillère à café.
- 2 Mélangez le haché de veau avec la moutarde, l'œuf, la moitié des pignons de pin, les 3/4 du fromage râpé, salez et poivrez.
- 3 Farcissez-en les demi-courgettes. Saupoudrez du reste de fromage râpé et des pignons de pin.
- 4 Posez les courgettes farcies dans un plat et arrosez-les d'huile d'olive. Faites cuire, 30 mn, au four préchauffé à 180 °C.
- 5 Servez les courgettes farcies sur les assiettes avec un peu de cressonnette et une tomate cerise coupée en deux.





## Le Bijou aux orties

Le Bijou, au lait cru, est une pâte pressée mi-cuite, ici aromatisée aux orties et au fénugrec.



Rue de Notre Dame 18  
6880 Orgeo (Bertrix)  
061 41 16 30

En direct, le samedi à partir de 16 h sur le marché organisé par la ferme, auquel d'autres producteurs de la région participent (œufs, pains, fruits et légumes...). Sur différents marchés à Ansart, Ixelles, Uccle, etc. (p. 62). Dans les restaurants et magasins de la région: Epicentre à Meix-devant-Virton, les Vergers de la Gaume à Marbehan, etc.

### FERME DU BIJOU

MARIE-CHRISTINE ANSAY

La ferme du Bijou est située en centre Ardenne dans le petit village d'Orgeo à Bertrix. Marie-Christine est issue d'une famille d'agriculteurs. En 1997, elle se convertit au bio sans difficultés car elle pratiquait déjà une forme d'agriculture très proche et se lance dans la transformation. La production principale de la ferme est le lait. Une partie est destinée à la laiterie et l'autre à la fabrication de différents fromages frais ou affinés et de beurre à partir du lait cru de son troupeau de vaches Holstein croisées Normande et mixte:

- Le *Bijou* se décline aussi nature, au fénugrec, aux poivres ou encore au za'atar (mélange de serpolet sauvage et de graines de sésame);
- L'*Estivan*: fromage à pâte cuite à saveur légèrement fruitée. Fromage de saison produit uniquement en été;
- Le *fromage frais* nature crème, ail ou fines herbes.



## Brochettes de Bijou

Pour 4 personnes • Facile •  
Préparation: 15 mn • Bon marché

POUR 4 PERSONNES

- 1 pomme
- 200 g de Bijou au fénugrec
- 200 g de Bijou aux orties
- 12 tomates cerises

- 1 Coupez la pomme en quartiers, enlevez le cœur, ne pelez pas la pomme et coupez-la en morceaux.
- 2 Coupez les fromages en cubes.
- 3 Enfilez en alternant sur des brochettes en bois cubes de fromages, morceaux de pomme et tomates cerises. Servez à l'apéritif.

### Bonne idée

Présentez un peu de moutarde ou du sel de céleri.

### Le +

Plantez les brochettes sur une demi-pomme retournée.





## Le Blanc du Vivier

Fromage frais au lait cru maigre ou au lait entier.

### FERME DESSY

FRANCIS DESSY

Francis représente la 4<sup>e</sup> génération d'agriculteurs laitiers de la famille. Actif depuis 1986, c'est en 1997 qu'il saute le pas et passe officiellement à l'élevage biologique de vaches Pie Rouge et Pie Noire de souche rustique.

Aujourd'hui, cela fait 7 ans que Francis produit du fromage frais au lait cru:

- Le *Blanc du Vivier*: fromage blanc;
- Le *babeurre*: la maquée de babeurre est fabriquée à partir de l'eau résiduelle s'écoulant du beurre quand celui-ci est battu. Le babeurre est intéressant pour ses propriétés diététiques.

Azy 44  
6824 Chassepierre  
061 27 03 35 ou  
0495 82 22 58

En direct sur place mais téléphoner avant de passer pour s'assurer de leur présence. Egalement sur les marchés via J. Duvieusart (p. 62). La ferme propose aussi du beurre.

# Fromage blanc au muesli et compote de prunes

Facile • Préparation: 10 mn • Cuisson: 10 mn • Bon marché

### POUR 4 PERSONNES

6 belles prunes  
100 g de sucre  
300 g de fromage Blanc du Vivier  
4 c à s de muesli

- 1 Dénoyautez les prunes, coupez-les en morceaux.
- 2 Versez-les dans un poêlon avec le sucre et 1/2 verre d'eau. Faites cuire, 10 mn, à feu moyen, jusqu'à ce que les fruits se décomposent. Laissez refroidir.
- 3 Remplissez des verrines de compote. Couvrez avec du fromage Blanc du Vivier et saupoudrez de muesli. Servez frais.

### Bonne idée

Parfait pour le petit-déjeuner accompagné d'un verre de jus de pommes bio de nos contrées





# Le fromage en 7 questions

## Comment se forme un fromage?

La présure animale, enzyme naturelle contenue dans l'estomac du jeune ruminant, facilite la digestion et l'assimilation du lait. Par son action coagulante, les protéines du lait s'agglutinent pour former le «caillé»; on parle de «caillage enzymatique». En lui-même le lait ne contient pas de présure mais, si on le laisse traîner à l'air libre, il caille spontanément en milieu acide sous l'action des bactéries lactiques présentes dans le lait cru et qui, en se nourrissant du lactose (sucre du lait), provoquent la formation d'acide lactique. C'est le «caillage lactique». Ce lait aigre coagulé, nommé «caillé» ou «fromage blanc», est le moins élaboré et le plus primitif des fromages.

## Comment a-t-on découvert le fromage?

Ce serait en Mésopotamie, il y a environ 11 000 ans, que l'homme le découvrit par le plus grand des hasards, lui permettant de conserver et de transporter le lait. Cela a pu se produire de plusieurs façons:

- > En trouvant des restes de caillé dans l'estomac d'un jeune ruminant qu'il dépeça;
- En remplissant une gourde fabriquée avec l'estomac d'un jeune ruminant. Contenant encore des traces de présure, le lait avait durci à l'intérieur;
- > Du lait traînant dans un récipient avait caillé spontanément;
- > En mélangeant le lait avec des branches de végétaux contenant des sucs aux propriétés coagulantes (olivier, figuier, etc.). A cette occasion, fut découverte la «présure» végétale.

## QU'EST-CE QU'UN FROMAGE AU LAIT CRU?

Un fromage au lait cru est un fromage préparé avec un lait qui n'a pas été, avant fabrication, thermisé (45 à 65 °C), pasteurisé (65 à 80 °C) ou stérilisé à ultra haute température (UHT, à partir de 120 °C). Plus le lait est traité à haute température, plus il perd de vitamines, de minéraux, d'arômes, et plus sa flore bactérienne, utile à la coagulation et à l'acidification du lait, est altérée voire détruite. En outre, la stérilisation UHT peut entraîner l'altération des nutriments du lait en des substances allergènes voire même cancérigènes.



## Quels sont les avantages du lait cru?

Outre ses propriétés nutritives, le lait cru est un aliment poly-microbien, les cas d'intoxication sont donc assez rares. Se développant en premier, les bactéries lactiques sécrètent des substances inhibitrices vis-à-vis de nombreux germes pathogènes et l'acidification qu'elles provoquent est défavorable à leur survie. L'idéal est que le lait - récolté

naturellement tiède (36 à 37 °C) au moment de la traite - soit aussitôt transféré à l'atelier pour emprésurage et que l'acidification ait lieu le plus rapidement possible. Une bonne hygiène, les circuits courts de distribution et la fabrication de fromages au lait cru, sont donc les moyens les plus simples d'éviter les risques ...



## Qu'est-ce que le lactosérum?

Le lactosérum ou petit lait est l'«eau» résiduelle, riche en protéines et en sels minéraux, pauvre en matières grasses, qui s'écoule lors de l'égouttage du caillé. Additionné (10 à 20 %) ou non de lait, chauffé pour obtenir la coagulation des protéines qui ne l'ont pas été lors du caillage, acidifié, puis égoutté en moule, on obtient un fromage frais très intéressant pour ses qualités nutritives et diététiques. On le nomme «sérac», s'il s'agit de sérum de vache ou «ricotta» quand il s'agit de sérum de brebis ou de chèvre.

## Comment conserver les fromages?

- A la cave dans une pièce bien fraîche (10 à 12 °C) maximum.
- Dans une armoire «moustiquaire» placée dans la pièce la plus fraîche de la maison.
- Au frigo, mais alors sortir les fromages 1 ou 2 h avant de les consommer. Attention, si la température est trop basse (inférieure à 4 °C), ils durcissent et se figent.

## Comment fabrique-t-on un fromage?

A l'air libre et à température ambiante, le fromage caille spontanément en 2 ou 3 jours et ne s'acidifie pas assez vite; surtout si le lait est pasteurisé avant fabrication, qu'il est trop «propre». On ajoute donc de la présure et des ferments lactiques naturels supplémentaires qui accélèrent le processus et l'évolution du fromage. Son type dépendra principalement des ferments en action et de la durée d'affinage. Pour les fromages à pâte fleurie (camembert, brie, etc.), onensemence des moisissures nobles en surface; celles-ci peuvent être présentes naturellement en cave, à condition qu'elle ne soit pas ultra désinfectée.

# Où trouver les fromages bio de Wallonie?

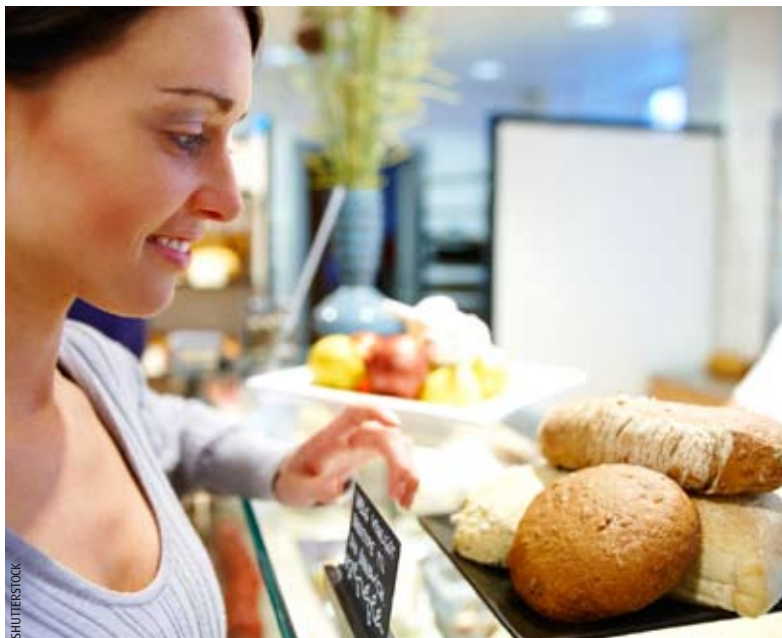
## Sur les marchés effectués par des revendeurs itinérants spécialisés en fromages bio

**Jean-Benoît Attout (Le Chemin Vert)** de 7 à 13 h Tirlemont (mardi), Huy (mercredi), Leuven (vendredi), Verviers (samedi) et La Batte à Liège (dimanche). 04 221 17 20.

**Ignace Sépulchre** de 7 à 13 h, place Sainte-Catherine à Bruxelles (mercredi), Auderghem (jeudi), Waremmé (vendredi) et Verviers (samedi) ou encore à Flostoy (rue du Gala 8) vendredi de 16 à 18 h. 0476 67 03 83.

**Jehan Duvieusart** Arlon, Virton et Sedan. 0475 31 48 06.

**Jacques Defrenne** Ixelles, place Flagey (samedi matin) et place du Châtelain (mercredi après-midi), Saint-Job (lundi) et Schaerbeek (vendredi après-midi). 0486 18 07 39.



SHUTTERSTOCK

**Agnès de Keyser** Bastogne (samedi), en alternance avec Houffalize. 061 50 25 57.

**Stéphane Goelff (Aux Vieux Prés)** de 8 à 13 h à Arlon centre (jeudi), Habay-la-Neuve (mercredi), Halanzy (samedi), Marbehan (mardi), Warnach (1<sup>er</sup> dimanche du mois, d'avril à septembre) et Tintigny (mercredi de 17 à 19 h). 0497 41 22 71.

## Dans les Maisons fromagères

### A BRUXELLES

**Le P'tit Normand** rue Tabora 8, 1000 Bruxelles. 02 512 61 75.

**Crèmerie Linkebeek** rue du Vieux Marché aux Grains 4, 1000 Bruxelles. 02 512 35 10.

**Fromagerie Langhendries** rue de la Fourche 41, 1000 Bruxelles. 02 512 22 18.

**Au Coq** chaussée de Wavre 730, 1040 Bruxelles. 02 647 44 70.

**Fromagerie VDH** Westland Shopping Center, 1070 Bruxelles. 02 522 84 42.

**Fromagerie VDH** Woluwe Shopping Center, 1200 Bruxelles. 02 770 67 82.

**Le Caprice des Lieux** rue Bois de Linthout 3, 1200 Bruxelles. 02 733 17 99.

**Le Livarot** chaussée de Boondaal 615, 1050 Bruxelles. 02 673 88 73.

**A la Petite Vache** chaussée de Louvain 69, 1210 Bruxelles. 02 217 39 69.

### DANS LE BRABANT WALLON

**La Casière** rue du Commerce 25, 1300 Wavre. 010 22 22 28.

**Le Solitaire** rue des Combattants 84, 1310 La Hulpe. 02 652 26 50.

**La ferme de la Tour** place St-Joseph 4, 1315 Glimes. 010 88 10 08.

**La Cornette** Centre commercial du Douaire, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve. 010 41 83 37.

**Les Délices d'Aliénor** place Communale 11, 1380 Ohain. 02 633 63 76.

**Les Délices de Sabrina** chaussée de la Libération 5, 1390 Grez-Doiceau. 010 84 15 50.

**Le Petit Chalet** rue du Messenger d'Anvers 2, 1400 Nivelles. 067 84 24 27.

**Crèmerie Saint-Michel** chaussée de Bruxelles 244, 1410 Waterloo. 02 354 90 28.

### DANS LE BRABANT FLAMAND

**La Caudalie** rue de Mons 61, 1480 Tubize. 02 355 59 89.

**Crèmerie Centrale** Basilielkstraat 56, 1500 Halle. 02 356 61 22.

### DANS LA PROVINCE DE LIÈGE

**Le Birous** rue Sainte-Walburge 6, 4000 Liège. 04 224 00 97.

**Maison Lemlyn** rue Clémenceau 19, 4000 Liège. 04 223 16 78.

## Chez les revendeurs itinérants

**Le Pain Gourmand** rue du Pré-Maleau 7, 4300 Waremmé. 019 33 29 36.

**RAG Distribution** Chez René, rue Carl Jost 46, 4621 Fléron. 04 358 54 83.

**Maison Taeter** rue de la Laiterie 18, 4632 Cerehxe. 04 377 35 32.

**Fromagerie du Vieux Moulin** rue Sur la Commune 14, 4651 Battice. 087 67 42 86.

**Crèmerie St-Siméon** rue de Sllins 32d, 4682 Houtain-St-Siméon. 04 286 26 42.

**Fromagerie du Pays d'Aubel** rue Croix Henri-Jacques 14, 4890 Thimister-Clermont. 087 44 71 45.

**Chez Martin** rue de Liberchie 3, 6238 Luttre. 071 84 44 12.

**Crèmerie J. Dauchot** rue du Roi Albert 3, 7120 Rouveroy. 064 77 27 58.

**Crèmerie des Prés** Pré-à-Parchon 102, 7971 Aseclès. 0478 90 98 68.

**Jacqy Cange** L'Artisan Affineur, rue des Meuniers 46, 7973 Stamburges. 069 57 97 69.

**Le Bonheur est dans le Pré** rue Saint-Paul 30, 4000 Liège. 04 222 05 08.

**Clos du Gourmet** rue Libotte 12, 4020 Liège. 04 342 19 77.

**La Maison du Fromage** rue Puits-en-Sock 103 4020 Liège. 04 343 31 62.

**Crèmerie Knapen** rue Puits-en-Sock 4, 4020 Liège. 04 343 96 11.

**Aux Délices du Terroir** route de la Vicomté 2, 4190 Ferrières. 086 40 02 57.

**A Table!** rue Albert 1<sup>er</sup> 80, 4280 Hannut. 019 51 10 59.

**Les Fawes** avenue Reine Astrid 60, 4470 St-Georges. 04 275 46 55.

**La Cave du Fromager** rue Diérin Patar 2, 4920 Aywaille. 04 384 44 57.

**La Fromagée** avenue des Martyrs 293b, 4620 Fléron. 04 358 17 90.

**Herve du Vieux Moulin** rue de Herve 60, 4651 Herve. 087 66 00 39.

**Crèmerie Straet** Crapaurue 27, 4800 Verviers. 087 33 68 94.

**La Fromathèque** Crapaurue 119, 4800 Verviers. 087 33 61 60.

**Le Caprice** route de Dolhain 16c, 4837 Baelen. 087 76 40 32.

**La Radette** place Verte 50, 4900 Spa. 087 77 20 38.

**La Souris Gourmande** place du Perron 21, 4910 Theux. 087 54 13 39.

**A mon Chavet** place de Rome 24, 4960 Malmedy. 080 33 02 25.

**Fromagerie du Baisrou** Henumont 3, 4980 Trois-Ponts. 080 86 44 72.



## Dans les épiceries bio

Pour connaître la plus proche, consultez le **Biottin Alimentation**, le répertoire de tous les points de vente bio en Wallonie et à Bruxelles, disponible gratuitement en version papier, ou téléchargeable sur le site de Nature & Progrès: [www.natpro.be](http://www.natpro.be) (voir p. 56).



## DANS LA PROVINCE DE NAMUR

### Le Temple du Fromage

passage de la Gare 1, 5000 Namur. 081 22 28 43.

### Aux Délices de Florence

rue Gaillot 8, 5000 Namur. 081 22 42 02.

### Crémerie Saint-Aubin

rue de l'Ange 11, 5000 Namur. 081 22 15 34.

### L'Alpage

avenue J. Materne 99, 5100 Jambes. 081 30 42 41.

**La Petite ferme** chaussée de Marche 431, 5101 Erpent. 081 30 87 90.

### Boucherie Charcuterie Crémerie

chemin d'Hestroy 14, 5170 Lustin. 081 41 18 71.

### Fromagerie des Tilleuls

place des Tilleuls 13, 5300 Andenne. 085 84 52 53.

### Magasin à la ferme

rue de la Gare 20, 5310 Eghezée. 081 81 21 44.

### Fromagerie du Samson

chaussée de Gramptinne 37, 5340 Gesves (Goyet). 081 58 36 66.

### Maison Dozot

rue Grande 60, 082 22 26 18.

### Au Fin Bec

rue Jacquet 4, 5580 Rochefort. 084 21 20 14.

### Plaisir Gourmand

place J. Meunier 25, 5640 Mettet. 071 72 60 72.

### Le Bonheur est dans le Pré

rue du Commerce 93, 5590 Ciney. 083 21 75 25.

### Le Fromageon

rue Neuve 42, 6000 Charleroi. 071 32 03 66.

### Le Fromager

rue du Général De Gaulle 4b, 6180 Courcelles. 071 45 61 37.

### Le Fromageon

chaussée de Philippeville 198b, 6280 Gerpennes. 071 21 42 77.

### Le Barnichèvre

Am Eck 27, 6700 Barniche. 063 42 44 15.



### La Fromagerie

Grand'rue 38, 6700 Arlon. 063 21 79 69.

### La Souris Gourmande

Grand'rue 41, 6800 Libramont. 0498 68 74 69.

### Histoire de Goût

rue Porte Basse 7, 6900 Marche-en-Famenne. 084 44 49 10.

## DANS LA PROVINCE DU HAINAUT

### Fromagerie Vandoorne

rue d'Havré 8, 7000 Mons. 065 31 84 32.

### Fromandise

rue de la Station 84, 7090 Braine-le-Comte. 067 55 78 06.

### Au Fin Bec

Grand'Place 8, 7130 Binche. 064 33 71 36.

### Crémerie Manageoise

Grand'Rue 56, 7170 Manage. 064 55 64 83.

### Le Craquegnon

rue du Village 143, 7390 Quaregnon. 065 77 00 07.

### Caséine

rue de Nazareth 5, 7800 Ath. 068 33 42 09.

### Fromagerie du Vieux Marché

place du Vieux Marché 52, 7850 Enghien. 02 395 50 03.

### La fermette

Grand'Rue 38, 7900 Leuze en Hainaut. 069 66 21 44.

### Jacqy Cange

L'Artisan Affineur, rue des Meuniers 46, 7973 Stamburges. 069 57 97 69.

Liste complète des Maisons fromagères sur toute la Belgique sur le site [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

APAQ-W, Philippe Borguet, rue Burniaux 2, 5100 Jambes. 081 33 17 16 et 0495 22 10 06. [p.borguet@apaqw.be](mailto:p.borguet@apaqw.be)

## NATURE & PROGRÈS BELGIQUE

# Pour notre santé et celle de la Terre

L'Asbl Nature & Progrès, œuvre activement depuis 30 ans à l'information des consommateurs ainsi qu'à la promotion de l'agriculture, du jardinage et de l'alimentation bio en Wallonie, en Belgique et en Europe.

Elle regroupe un réseau de plus de 6 500 membres consommateurs, producteurs et transformateurs bio, sur lequel elle s'appuie et travaille en partenariat étroit pour agir en faveur du développement dynamique et harmonieux d'une agriculture biologique à visage humain. Une agriculture bio de proximité, faisant appel aux ressources et aux compétences locales. Une agriculture

bio qui préserve aussi nos patrimoines naturel, animal, végétal, rural, culturel et culinaire et, surtout, notre savoir-faire, gage d'autonomie et d'indépendance pour les générations présentes et à venir...

### Vous soutenez les valeurs que nous défendons et vous voulez

- Rester informés des actualités et de l'évolution du monde bio;
- Découvrir les producteurs et les artisans bio de votre région;
- Mieux comprendre les enjeux de société liés aux thèmes de l'agriculture et de l'alimentation bio, de l'éco-construction, de l'environnement et de l'énergie;
- Découvrir nos campagnes d'information et de sensibilisation ainsi que nos différentes publications;

- Ne pas manquer les portes ouvertes, les événements et les foires organisés par Nature & Progrès chaque année (Valériane, Bio en Liège, Aubépine, Eglantine, etc.), ni l'agenda des activités organisées par les 20 locales Nature & Progrès partout en Wallonie et Bruxelles: conférences, débats, ateliers de jardinage bio ou de cuisine.

### Devenez membre de Nature & Progrès et recevez 6 numéros par an de la revue Valériane!

Il vous suffit de verser 25 € au compte 068-0575350-70 (indiquer en communication «affiliation N&P»).

### Surfez sur notre site [www.natpro.be](http://www.natpro.be)

Vous y trouverez une quantité de documents pratiques et de brochures d'information à consulter, à télécharger gratuitement ou à obtenir par courrier (avec frais de port), parmi lesquels:

- Le *Biottin Alimentation*, répertoire de tous les points de vente bio, à la ferme, sur les marchés ou dans les magasins;
- Le calendrier illustré des fruits et légumes bio locaux et de saison «*Nous Sommes à Croquer!*»;
- Le Guide de consommation des fruits et légumes bio *A Croquer toute l'année!*...

### Rendez-nous visite

Une librairie spécialisée vous y attend: plus de 2 000 références disponibles sur place ou par correspondance, dont Les Editions Nature & Progrès (cahiers thématiques): [www.docverte.be](http://www.docverte.be).

### Contactez-nous

Nature & Progrès Belgique  
rue de Dave 520  
5100 Jambes  
081 30 36 90  
Fax 081 31 03 06  
[www.natpro.be](http://www.natpro.be)





est une publication de  
Sanoma Magazines Belgium



Rédaction et siège social  
Telecomlaan 5-7 - 1831 Diegem  
RCB: 378.504 TVA: 404.802.477

**RÉDACTRICE EN CHEF**  
Anouk Van Gestel

**RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE**  
Anne Daix

**CONCEPTION ET COORDINATION**  
Nathalie Bruart (Femmes d'Aujourd'hui)  
et Noëlle Leroy (Nature & Progrès)

**RÉDACTION**  
Noëlle Leroy (Nature & Progrès)

**CONCEPTION DES RECETTES**  
atelierdessources.com  
et les fromagers bio de Wallonie

**SHOPPING**  
Annick Oth

**PHOTOS (RECETTES ET FROMAGERS)**  
Alexandre Bibaut

**PHOTOS (FROMAGES)**  
Lars Deneyer

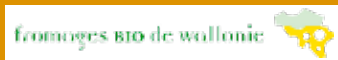
**RELECTURE**  
Chantal Despontin

**CONCEPTION GRAPHIQUE**  
Sophie Bultiaux

**MARKETING**  
Clémentine Duvieusart



LES MINIDÉLICES DE  
**Femmes**  
D'AUJOURD'HUI



Ce supplément est vendu avec le magazine  
Femmes d'Aujourd'hui n° 42 du 15 octobre 2009 au prix de 4,20 €