

De nouveaux produits à la boutique de la Ferme des Potagers

Toujours à la recherche de nouveaux producteurs, de nouvelles coopératives et de nouveaux produits, **Artisans du Monde** et sa centrale d'achat **Solidar'Monde** vous présentent les fruits séchés de Fruandes (Colombie).

Fruandes regroupe **7 associations** de petits producteurs indépendants réparties dans 6 régions de Colombie, tous victimes directes ou indirectes du conflit armé qui a ravagé le pays pendant des années. Les **petits producteurs** bénéficient de conditions très favorables : un prix très rémunérateur de **plus de 25 % supérieur au marché**, du conseil agronomique, des formations à la gestion, un partage des meilleures pratiques entre les groupements et l'appui technique sur place d'une quinzaine de volontaires issues d'ONG occidentales.



Elle permet aussi la **réinsertion de femmes déplacées** suite au conflit armé ; ce sont elles qui travaillent dans la bonne humeur à préparer les fruits dans la petite unité de transformation d'ibague. Fruandes a aussi mis en place pour elles un système de prêts à des conditions très préférentielles qui leur permet d'accéder à leur propre logement.



Ananas séchés Bio

Variété sucrée avec une belle couleur dorée, riche en calcium, en vitamine C et en fer.



Bananes séchées Bio

Variété très parfumée, présentation en rondelles, extra riche en fer, en potassium, en vitamine B6 et en magnésium.

Physalis séchés Bio

Un peu acidulés, vous pouvez les déguster seuls ou accompagnés de céréales et de fruits secs. Extra riche en vitamines C, en fer, calcium et vitamine A.



Fruits du Dragon séchés Bio

Avec sa texture moelleuse, vous pouvez les déguster dans vos céréales ou vos smoothies. Naturellement sucré, le Fruit du Dragon est riche en fer et en phosphore.



Consommés depuis la nuit des temps, les fruits secs sont à la base de nombreuses cuisines ethniques. En plus des multiples avantages santé qu'ils apportent, ils offrent des **saveurs intenses** qui complètent la plupart des plats. Les fruits secs, comme leur nom l'indique, sont obtenus par **déshydratation** des fruits frais. Ils concentrent donc leurs intérêts nutritionnels, en contenant **plus de fibres** et **plus de vitamines**. Mais à quantité égale, ils contiennent aussi moins d'eau et plus de sucre.

Les fruits secs sont aussi plus **caloriques** que les fruits frais, ils ne sont pas faits pour remplacer d'autres aliments mais pour être introduits, en petite quantité, dans notre quotidien pour bénéficier de leurs bienfaits.

Dans le cadre du petit déjeuner, il est possible de mélanger des fruits secs avec des céréales dans du lait ou dans un yaourt. Lors du déjeuner ou du dîner, dans un plat sucré-salé ou en dessert (salade mixte de fruits frais et fruits secs, dans un fromage blanc...) ou encore en « en-cas », pendant un goûter ou une collation, notamment avant ou après un exercice physique, etc.

Artisans du Monde proposent également des **mangues séchées Bio** en provenance du Burkina Faso, à découvrir à la **boutique de la Ferme des Potagers**, en plus de tous nos légumes de saison, fruits frais et bio !

Zoom sur nos partenaires maraichers bio et locaux

Depuis début février, pour compléter nos paniers, vous avez pu découvrir les légumes bio de nos **partenaires maraichers** que nous sommes heureux de vous présenter.



Tout d'abord, **Didier SKURA** et son épouse, situés à **Nozay** (commune limitrophe de Marcoussis), ils travaillent sur l'exploitation familiale d'environ 200

hectares. C'est une exploitation à la pointe de la technologie avec une agriculture de précision grâce à des tracteurs guidés par satellites. Cette technologie s'accorde avec une autre passion : celle des engins agricoles anciens. L'équilibre parfait entre hier et demain ! Et puis le savoir-faire, Didier SKURA a fait le choix du bio il y a plusieurs années notamment en raison de son implantation en zone péri-urbaine et pour sa propre santé. A la boutique et dans nos paniers, ses lentilles vertes, ses betteraves (cruës ou cuites) et ses pommes de terre bio.

Et **Denis RENARD**, agriculteur à **Allainville-en-Beauce** (Loiret limite sud-Essonnes), a choisi de conduire son exploitation agricole sous une forme totalement bio. Denis RENARD a repris l'exploitation familiale en 1995 et décide, 5 ans plus tard, d'abandonner l'agriculture « conventionnelle » pour devenir paysan, selon sa propre expression. Il décide alors de ne plus jamais recourir aux pesticides sur ses 65 hectares, ni même aux OGM. Il produit des céréales (semences de blé et d'orge) et des légumes (pommes de terre, oignons et carottes que vous retrouvez dans vos paniers) en bio exclusivement.



La recette de la semaine

Tarte à la carotte, oignons et fromage



Ingédients (pour 6 personnes) : 1 pâte brisée toute prête ou « fait maison », 300 g de carottes, 1 oignon, 1 càc de moutarde à l'ancienne, 100 g de fromage râpé (comté, gruyère, celui que vous aimez), 20 cl de lait, 1 càc de cumin, 3 oeufs, huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Préchauffez le four à 200°C

Lavez et râpez les carottes et émincez finement l'oignon.

Dans une poêle, faites revenir légèrement l'oignon émincé dans un peu d'huile puis ajoutez les carottes râpées. Laissez cuire environ une quinzaine de minutes à feu doux.

Ajoutez un peu de cumin à cette préparation.

Battez les 3 oeufs ensemble. Ajoutez le lait et le fromage râpé. Salez et poivrez.

Déroulez et piquez la pâte. Déposez la moutarde sur le fond puis recouvrez avec le mélange carottes/oignons avant d'ajouter le mélange oeufs/lait/ fromage râpé.

Mettez à cuire au four environ 30 minutes et servez cette tarte chaude accompagnée d'une salade de mâche.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 soupe de légumes d'hiver faite par la Conserverie avec les légumes des Potagers, 2 kg de pommes de terre* (chair fondante), 2 kg de carottes*, 1 kg d'oignons*, 1 chou frisé, 1 botte de radis roses, 125 g de mâche, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 kg de pommes de terre*(chair fondante), 1 kg de carottes*, 500 g d'oignons*, 1 chou chinois, 1 botte de radis roses, 125 g de mâche

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

*Pommes de terre, carottes et oignons proviennent de maraichers en agriculture Bio situés à Nozay et à Allainville-en-Beauce

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020