



Notre rendez-vous de la semaine

« Manger bio et local pour créer plus d'emplois, protéger l'environnement et sa santé, et œuvrer pour un profond changement dans l'agriculture et l'alimentation. »

Pour la 9^{ème} année consécutive, les agriculteurs-trices et acteurs de l'Agriculture Biologique se mobilisent pour aller à la rencontre des consommateurs et des citoyens et leur faire découvrir les produits bio locaux à travers des animations variées. A cette occasion, des rendez-vous auront lieu dans de nombreuses régions de France à la découverte de l'agriculture bio locale, de ses valeurs, de ses circuits de commercialisation et de ses acteurs. Un temps fort du 20 au 29 septembre 2019 et d'autres RDV programmés dans l'année seront proposés suivant les régions. Le climat sera mis à l'honneur autour de la déclinaison du slogan « Manger Bio et Local, c'est bon pour le climat ».

Le bio et le local ne s'opposent pas, bien au contraire ils se complètent. La consommation de denrées alimentaires produites localement réduit le nombre d'intermédiaires, diminue les transports polluants et contribue activement à renforcer la vitalité économique de nos territoires.

Toutefois les méthodes de production de ces aliments locaux ont également un impact sur l'environnement. C'est la raison pour laquelle **consommer bio et local est doublement intéressant !**

Manger bio c'est faire le choix d'une alimentation de qualité qui garantit des produits sans pesticides, engrais chimiques de synthèse, ni OGM.

Les circuits-courts qui proposent des produits bio se développent et sont aujourd'hui largement accessibles et diversifiés : vente à la ferme, marchés, magasins de producteurs, AMAP, systèmes de paniers, vente en ligne, restauration collective...

A cette occasion, les **Potagers de Marcoussis et sa boutique à la Ferme** ouvrent leurs portes **le samedi 28 septembre de 10 h à 12 h30** et proposent **une dégustation de nos conserves artisanales**, mais aussi de **miel d'Été et d'Acacia** grâce à notre apiculteur Jean-Denis MULLER, **deux visites de la conserverie** (la première à **10 h30** et la deuxième à **11 h30**) et la découverte **d'autres produits locaux** (bière, pain, oeufs extra-frais, produits laitiers, produits céréaliers, etc.).

Cette animation est ouverte à toutes et à tous, c'est le moment de venir nous rencontrer : parlez-en autour de vous !

Pour retrouver les animations recensées par le GAB (Groupement des Agriculteurs Bio d'Ile-de-France) tout au long de cette semaine, [cliquez ici pour voir le programme.](#)

Plus d'information sur www.bioetlocal.org ou www.bioiledefrance.fr



Quoi de neuf à la boutique ?

Depuis le mois de juin, nous vous proposons à la boutique de la Ferme les **fromages de chèvre Bio** de la **Ferme de la Noue**.



Claudie et Philippe LEQUERE élèvent à la **Celles-Bordes**, petite commune au cœur du Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse (proche de Rambouillet), depuis 2000, un troupeau diversifié d'une cinquantaine de chèvres de races alpines et boucs, de brebis, cochons, lapins et poulets, tous élevés en plein air sur 20 hectares de prairie. Le troupeau est nourri avec les céréales de la ferme voisine : maïs, féverole et froment. Nous vous proposons dorénavant de déguster d'autres produits laitiers de leur production comme **la faisselle** ou encore le **lait de chèvre** dont les apports nutritionnels sont similaires à ceux du lait de vache mais dont le goût est un peu plus marqué : à tester donc.

Artisans du Monde a sélectionné les meilleurs terroirs pour vous faire découvrir des cafés authentiques de caractère, des **Cafés Grands Crus** en provenance d'Ethiopie, du Mexique et du Pérou dans des **boîtes réutilisables** et **100 % recyclables**.



La recette de la semaine

Gaspacho de tomates et pastèque



Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g de tomates, 300 g de pastèque, 1 poivron, 1 gousse d'ail, feuilles de basilic, 1 pincée de piment d'Espelette, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre, sel & poivre

Préparation :

Lavez la pastèque, séchez-la, coupez-la en morceaux et retirez les pépins.

Lavez le poivron et les tomates, épépinez-les et les détailler en cubes. Pelez et hachez finement la gousse d'ail.

Mettez tous les ingrédients dans un blender, en y ajoutant la pincée de piment, l'huile et le vinaigre, et mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe homogène.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin avant de réserver au frais.

Servir bien frais dans des verrines, en décorant avec des feuilles de basilic.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 pastèque, 700 g d'oignons, 1 kg de tomates, 2 concombres, 600 g de tomates cerises, 1 salade, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 1/2 pastèque, 700 g de tomates, 1 concombre, 600 g de tomates cerises, 1 salade, 1 botte de ciboulette

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

Boutique ouverte : mercredi jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30

