

L'APÉRO DU PIC



- L'APÉRO 100% LOCAL -

VOUS CROYEZ ÊTRE UN PRO DE L'APÉRO, ÊTES VOUS EN BIEN SÛR ?

AVEC L'APÉRO DU PIC C'EST POSSIBLE...

La semaine ou le weekend, entre amis ou en famille, quand sonne l'heure de l'apéro, vous êtes sans doute un pro, mais pourquoi ne pas changer un peu vos habitudes en passant un bon moment tout en dégustant des produits de qualités, locaux, de saison, issus de producteurs passionnés, et qui participent en plus à l'économie du territoire ?

L'APÉRO DU PIC, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'occasion de soutenir une alimentation durable dans une ambiance conviviale. C'est un moment 100% local, pour créer, le temps d'une rencontre, du lien entre producteurs et consommateurs sur un territoire. L'apéro du Pic c'est une forme de soutien direct aux petits producteurs, qui valorise leurs produits et leurs savoirs-faire, pour le plus grand plaisir de nos papilles.

ÊTES VOUS PRETS À DÉCOUVRIR CES PRODUITS ET CES PRODUCTEURS ?

- LE CHÈVRE FERMIER -

PARCE-QU'AU PIC, ON NE MANQUE PAS DE BIQUES...

DE L'ONCTUOSITÉ EN BOUCHE !

Le chèvre fermier est un fromage de chèvre produit à la ferme. L'appellation « fermier » désigne un fromage élaboré par un agriculteur producteur-transformateur fermier communément nommé producteur fermier. Celui-ci n'utilise que les laits de sa propre ferme et élabore ses fromages sur le lieu même.

VOUS L'AUREZ COMPRIS !

Le chèvre fermier est donc, un fromage produit à la ferme avec le lait de la ferme. Il est doux et onctueux et en bouche l'on ressent encore son goût de lait. C'est un fromage frais, blanc, juste égoutté, tapissant le palais. Très léger, il est délicieux en tartine, nature ou accompagné d'huile d'olive ou de noisette.



PORTRAIT PRODUCTRICE



Christelle Lescuyot, située au domaine de Montlous, élève seule 32 chèvres alpines chamoisées et fabrique elle même, sur place dans la fromagerie, son fromage de chèvre fermier.

C'est sûrement dû à l'amour qu'elle donne à ses biquettes que son fromage est si bon. Elle les aime ses chèvres et ça se voit ! Quand elle a beaucoup de lait, elle fait aussi de la tomme qu'elle pourra vendre en hiver quand il n'y aura plus de fromage frais. La tomme, ce n'est pas le même processus de fabrication, le lait est chauffé mais non cuit, la pâte est pressée et contient beaucoup plus de présure.

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez Christelle le dimanche au marché de Saint-Martin-De-Londres. Contactez la au 06.04.16.02.26.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

La tarte fine de Christelle

Sur une pâte feuilletée, ou pâte brisée, disposez des oignons doux émincés finement, ajoutez des morceaux de fromages frais un peu partout et du thym ou des fleurs de thym.

Mélangez ensuite 1 cuillère à soupe de miel avec 1 tout petit peu d'eau pour le ramollir un peu et verser sur le dessus de la pâte. Enfournez, bon appétit !

-LE PÉLARDON-

PLUS QU'UN FROMAGE, UN INDISPENSABLE DE L'APÉRO...

UN PRODUIT RECONNU.

Vous le connaissez sans doute, le pélardon, ce petit fromage de chèvre est un peu la star du fromage dans la région. A pâte molle, au lait cru et de forme ronde, son goût est le reflet d'un territoire, d'un terroir, et d'un savoir faire allant des Cévennes aux Garrigues.

Autrefois délaissé par la population aisée car la chèvre était considérée comme l'animal du pauvre, le pélardon revient en force. Il bénéficie d'un AOP, ce qui garantit la qualité du produit, dans le respect d'un cahier des charges par exemple les chèvres doivent pâturer au moins 210 jours par an, le pélardon doit être affiné au minimum 11 jours...

CELA PERPÉTUE LA TRADITION ET LE PATRIMOINE LIÉ AU PASTORALISME !

C'est donc grâce à ces virées dans la nature méditerranéenne que les chèvres se nourrissent d'une végétation endémique, et donnent ainsi ces saveurs spécifiques aux fromages. Frais, crémeux, demi-sec, ou sec, le pélardon prend du caractère à chaque jour d'affinage et offre donc une large palette de goûts.

PORTRAIT PRODUCTEURS



Camille Tourkevitch et Nicolas Delmas sont deux jeunes chevriers-fromagers nichés dans la Vallée de la Buèges. C'est dans ce cadre magnifique que ces passionnés, élèvent 55 chèvres de race Alpines et fabriquent sur place leur fromage de chèvre pélardon.

Très accueillants, ils se feront un plaisir de répondre à vos questions sur la chèvrerie, leur métier et leurs chèvres. Vous pouvez vous y rendre les matins de 10h à midi en vente directe.

OÙ NOUS TROUVER

?

Retrouvez Camille et Nicolas Chemin de Vareilhes à Saint-André-de-Buèges.

Aussi sur le marché des Arceaux le mardi et sur le marché de Saint-Martin de Londres le dimanche

Contactez les au 06.30.44.34.62 .

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

A l'apéro, ou pour finir un repas, le pélardon c'est un produit simple, bon, que l'on peut déguster tout simplement sur du pain.

Quand il est très sec, presque piquant, ajoutez des copeaux de pélardon dans votre salade d'été pour la rehausser. Vous pouvez également l'utiliser dans une sauce carbonara pour encore plus de gourmandise. Insérez des copeaux dans la crème fraîche après avoir coupé le feu.

-LE PAIN-

INUTILE DE VOUS FAIRE UN DESSIN, LE PAIN C'EST LA VIE !

DE LA MIE POUR CRÉER DES LIENS.

Le mot "copain" signifie personne avec qui l'on partage le pain.

ALORS INVITE LES POUR L'APÉRO !

Pour faire un pain, il faut de la farine, de l'eau, du sel, et une fermentation.

Après avoir récolté le blé en juillet pour la moisson, on retire la pellicule qui entoure chaque grain, c'est ce que l'on appelle le son. Les grains sont donc écrasés, puis passés au tamis pour obtenir de la farine qui partira chez les boulangers.



PORTRAIT PRODUCTEURS



Au Frouzet, Jean-Marc et Océane, paysans-boulangers font du pain bio avec des variétés anciennes de blé. Moulu sur une meule de pierre dans ce que l'on appelle la Meunerie, la farine est réceptionnée et transformée sur place. Avec un levain 100% naturel, le pain peut être conservé plus longtemps, et s'oppose aux baguettes blanches fades qui durcissent en quelques heures. Voilà donc le retour du vrai pain comme ceux que l'on trouvait au 18ème et 19ème siècle. Le père et la fille vous proposent donc plusieurs variétés de pains comme celui aux châtaignes, au seigle, aux graines, aux fruits secs, et aux noix...

OÙ NOUS TROUVER

?

Retrouvez Jean-Marc et Océane à la boutique paysanne de Ganges, et aux points de livraisons, Causse de la Selle, de Saint martin de Londres, AMAP de Saint Mathieu de Trévières. Contactez les au 06.31.64.57.08.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro le pain aux graines de lin, de sésame, et de tournesol est tout à fait recommandé par Jean-Marc et Océane, tout comme le pain aux olives ou aux noix, parfait pour accompagner des tartinades par exemple.

- LES TARTINADES -

VOUS REPRENDREZ BIEN UNE PETITE TARTINE ?

Côté sucré, ce sont des confitures de fruits avec des épices ou des purées à base d'olives sucrées. Des recettes des plus simples aux plus originales qui vous raviront au moment du petit déjeuner ou goûter.

MAIS POUR L'HEURE À L'APÉRO NOUS IRONS VOIR DU CÔTÉ DES TARTINADES SALÉES.

Des tartinades végétales à base de légumes de saisons d'inspiration méditerranéenne aux parfums des garrigues romarin, thym. D'autres à base de basilique, coriandre, et même certaines évoquant des pays plus lointains avec des touches de safran, de piments Et parmi toutes ces créations, il y en a une qui commence à faire des vagues en associant à la perfection beauté du visuel, goût, et bienfait santé : « la tartinade à la spiruline »

On vous l'a dit des tartinades il y en a !

CHACUN PEUT FAIRE SON CHOIX !

PORTRAIT PRODUCTRICE



Sarah est formatrice, située à Valflaunès. Dans son atelier à l'étrier des Cabanelles, elle sublime le végétal en le transformant au minimum afin de nous offrir une cuisine des plus vivantes. C'est au fil des rencontres que Sarah s'approvisionne chez des producteurs locaux et confectionne ses bouchées, plats frais, grâce à plusieurs techniques, dont la lactofermentation.

La nature lui offre une source d'inspiration inépuisable qu'elle cultive au grès des saisons. Jus frais, tartines, conserves et biscuits en sont le résultat. Le local, l'éthique et le zéro déchet, sont essentiels dans son travail. Chimiste et spirituelle, Sarah nous offre dans sa cuisine une reconnexion avec la Terre et nos papilles la remercient !

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez Sarah le mercredi de 14h à 16h dans son atelier, le vendredi AMAP St Mathieu de Trévières ou au Croq'local Viol en Laval. Contactez la au 06.49.61.86.73.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour 600g de houmous faire cuire 200g de lentilles. Ajouter 50g d'huile d'olive, 2 gousses d'ail cru, 6g de sel, 100g de jus de citron et une aromatique de saison (estragon, persil, basilic, shizo...). Mixer le tout au robot, et déguster avec des bâtonnets de légumes ou des toasts !

PORTRAIT PRODUCTEURS



Après plusieurs décennies passées à Paris, Louise, cette bretonne de coeur, décide de poser ses valises à Viols le Fort au milieu des garrigues. Dans ce pays où l'eau est plutôt rare et où les habitants il y a fort longtemps marchaient des kilomètres pour chercher de l'eau dans le village voisin.

Ça tombe bien la préservation de l'eau Louise en a fait son cheval de bataille, alors ouvrir une ferme aquacole pour cultiver de la spiruline ! Il n'y avait pas mieux pour sensibiliser à cette ressource. A travers leur production Louise et François souhaitent faire passer un message de bien être, de bienveillance envers la nature... Ils cultivent avec amour cette algue qui « donne la patate ».

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez les produits de Louise et François sur leur site www.les-siffleurs.fr. Contactez les au 06.69.36.71.20.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

La spiruline fraîche se consomme tout simplement sur une tranche de pain légèrement beurrée de beurre salé. Quant à la spiruline séchée en brindille, elle se saupoudre sur les aliments ou s'ajoute dans un yaourt. Effet garantie il se teintera d'une jolie couleur verte.

PORTRAIT PRODUCTEUR



Guillaume Pradeilles, est un maraîcher et un transformateur. Situé à Claret, il produit des légumes, des fruits et des plantes aromatiques en agriculture biologique, avec le soucis de respecter la terre et les hommes. Il enfile ensuite son tablier rentre dans sa cuisine pour réaliser des recettes qu'il a lui même conçues. C'est là que les tartinades, les confitures, les gelés et les sirops rentrent en scène! Vous l'aurez surement compris, Guillaume est très attaché à la qualité et ne rajoute donc aucun conservateur ! Que du naturel !

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez les produits de Guillaume à l'îlot Paysan à Congédiés dans le Gard ou sur le site

www.tartinesetbestiol.es.fr. Contactez le au 06.79.26.59.07.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Avec le pot « chez la cousine des îles » par exemple, on peut voir que l'on peut l'utiliser de plusieurs manières. En accompagnement d'une salade, en tartinade sur du pain. Vous pouvez l'utiliser en cuisinant, en badigeonnant par exemple un poisson en papillote. Vous pouvez également en étaler sur une pâte feuilletée, avec du fromage. Après avoir placé la pâte 10 min au frigo, sortez là, roulez la, puis coupez des tronçons que vous mettez au four à 150 degrés pendant 15 minutes. Laissez tiédir et vous obtenez de beaux toast pour l'apéritif !

- LE VIN -

QUE SERAIT L'APÉRO SANS LE VIN ?

A VOTRE SANTÉ !

Du bon vin dans la région ce n'est vraiment pas ce qu'il manque.

Au lieu de vous présenter tel ou tel domaine, nous choisissons de vous présenter un caveau, la Gravette de Corconne et le syndicat des vignerons du Pic Saint-Loup.

Deux acteurs qui valorisent et défendent à leur manière un terroir et le travail des Hommes.

TCHIN, TCHIN !



PORTRAIT PRODUCTEUR



Le caveau de la Gravette de Corconne à Saint-Martin-de-Londres vous propose une vingtaine de vins en bouteille et une quinzaine de vins en BIB. Marjorie Boyer et Jean-Denis Roudil sont deux cavistes passionnés et sauront vous conseiller dans le choix de vos vins, pour accompagner un repas, un dessert ou tout simplement à l'apéro. Plutôt blanc, rouge ou rosé? Au caveau de la Gravette de Corconne, il y en a pour tous les goûts et pour tous les prix.

OÙ NOUS TROUVER

?

Retrouvez Marjorie et Jean-Denis au caveau de la Gravette de Corconne au Rond Point de la Gloriette à Saint-Martin de Londres. Contactez les au 04.67.55.00.12.

LES BONNES IDÉES DES CAVISTES

Pour un apéro qui en jette, venez découvrir un vin blanc doux naturel, provenant d'une vendange tardive ayant lieu vers octobre. Cette méthode permet aux raisins de perdre en eau et de se concentrer en sucre. Vous pouvez tout à fait le déguster avec un roquefort ou un pélardon bien affiné, ou avec du foie gras.

Il y a aussi un rosé gastronomique, parfait pour être dégusté sur votre terrasse avec des amis cet été. Ou alors plus classique, des rouges si représentatifs du terroir aux parfums de garrigues. Marjorie et Jean-Denis se feront un plaisir de vous les faire découvrir.

PORTRAIT D'UNE APPELLATION

Pas de vin blanc en AOP Pic Saint Loup ! Historiquement membre de la famille des AOC du Languedoc, le vignoble du Pic Saint Loup est le plus septentrional de l'appellation. Son aire géographique commence au Sud, à la porte des faubourgs de Montpellier, englobant le Pic Saint Loup et le Causse de l'Hortus ; au Nord, elle rejoint la limite du Gard et de l'Hérault sur les premiers contreforts des Cévennes. D'abord VDQS, (Vins Délimités de Qualité Supérieure), en 1985 les vins du Languedoc sont reconnus en Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), Reconnue en 1994, en dénomination propre « AOC Languedoc - Pic Saint Loup ». C'est en 2017 que l'appellation d'Origine Contrôlée Pic Saint Loup est obtenue. Le Syndicat de Défense de l'AO Pic Saint Loup organise depuis 20 ans les Vignes Buissonnières, une véritable balade des sens au sein de son vignoble préservé, dans une découverte de ses paysages toujours renouvelée.

**PIC
SAINT LOUP**
— LES VIGNERONS —

OÙ NOUS TROUVER ?

Retrouvez le Syndicat
au Syndicat de
Défense de l'AO Pic
Saint Loup, 10 Rue de
l'Eglise Valflaunès.
Contactez le au
04.67.55.97.47.

LES BONNES IDÉES DES CAVISTES

A déguster avec nos rosés aux notes gourmandes et minérales une tapenade d'olives vertes mariant joliment le parmesan et l'ail frais.

- LES AROMATIQUES -

PARCE-QUE TOUT EST DANS LE DÉTAIL, LES AROMATIQUES C'EST FANTASTIQUE !

INUTILE D'ALLER BIEN LOIN !

Pour trouver en pleine nature, dans la garrigue, du thym, du romarin et bien d'autres plantes aromatiques qui parfument les plats et qui ont aussi des vertus médicinales.

Les Sirops, réalisés par décoction de fleurs et de plantes, sont tout à fait naturels et plein de goût car aucun arôme n'est ajouté. Fatiha et Marco fabriquent donc du sirop de thym, de romarin ou d'agastache qui sont délicieux simplement dans de l'eau fraîche.

Les huiles, réalisées par macération de plantes dans une huile de tournesol bio du Gers, permettent d'agrémenter des plats ou des salades avec par exemple l'huile aux herbes du jardin, composé d'estragon, de persil et de sarriette, l'huile au basilic ou à la coriandre. Ainsi que des liqueurs de plantes qui seront parfaites pour vos apéritifs .

PORTRAIT PRODUCTEURS



A Saint Martin de Londres, Fatiha et Marco Pratlong, deux cultivateurs passionnés par les plantes aromatiques et leurs utilisations vous reçoivent dans leur jardin, où ils cultivent pas moins de 50 à 60 plantes différentes. Installés depuis 2012, ils cultivent en bio, et transforment directement sur place et proposent donc des sirops, des huiles, et des liqueurs avec l'envie d'offrir des produits de qualité et goûteux.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

OÙ NOUS TROUVER

?

Retrouvez Fatiha et Marco chemin de la Liquière, à Saint-Martin-de-Londres. Contactez les au 06.74.17.33.31.

Fatiha et Marco réalisent un confit de thym qui s'accorde très bien avec un fromage de chèvre à l'apéro. La charmoloua, spécialité de la maison est un pesto marocain à base de coriandre, il peut être mélangé avec du fromage blanc, ou du chèvre frais pour accompagner des bâtonnets de carottes ou de concombres, ou tout simplement sur des toasts.

Coté Boisson, pour des cocktails pleins de goûts, mélangez deux doses de sirop de menthe verte à votre mojito, ou 2 doses de sirop de chiso avec de la glace pilée et du rhum et vous voilà dans les îles. Le sirop de lavande aspic, lui, se marie très bien avec un vin blanc sec pour déguster un kir.

- LES LÉGUMES -

UN PEU DE FRAÎCHEUR À L'APÉRO...

PLUTÔT CRU OU PLUTÔT CUIT ?

Les fruits et les légumes locaux et de saisons, c'est super bon! Mais pourquoi consommer des légumes de saison alors que l'on trouve au supermarché des tomates en plein mois de décembre? Et bien pour plusieurs raisons!

D'ABORD, C'EST BON POUR LA SANTÉ.

C'est sain, et oui car la tomate de décembre, elle, elle n'est pas très saine, elle est produite sous serre, provoque des désastre écologiques et est très fade.

Ensuite, consommer de saison, c'est respecter la nature, son rythme, les hommes, son corps et c'est du goût! Et quand vous consommez local, vous agissez pour l'environnement, et vous soutenez les producteurs de votre territoire. C'est pour ça qu'on vous a dégoté un maraîcher qui vend des produits de saisons, et qui est sur le territoire !

A VOS PAPILLES!

PORTRAIT PRODUCTEUR



A Fontanès, Kevin Ricard est un jeune maraîcher passionné, qui travaille et qui chouchoute ses légumes sur un petit peu moins d'un hectare. Son jardin est situé dans un cadre magnifique, où ses légumes sont cultivés en permaculture et en agriculture biologique. Il vient récemment d'obtenir la mention « Nature et Progrès ». Kevin, travaille dans le respect de la terre, c'est pour cela qu'il s'est tourné vers ce type de culture car pour lui il est primordial de favoriser la biodiversité et de rendre le sol vivant.

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez Kevin le jeudi à 17h pour la vente directe au jardin. Téléphoner avant pour la liste des légumes. Contactez le au 07.81.76.26.23.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro, rien de mieux que ses petites tomates cerises ou des petits bâtonnets de ses courgettes à tremper dans un bon houmous ou une sauce au fromage blanc. Pour changer un peu, vous pouvez déguster des fèves crues sur un toast, avec de l'huile d'olive, de la menthe ciselée et de la fleur de sel. Tout ceci accompagné de vos amis et la fête est réussie!

- COTÉ CARNÉ -

DANS LE MOUTON, TOUT EST BON...

BIENVENUE EN GARRIGUE !

La Garrigue, vous avez du le remarquer, c'est aussi la Terre des moutons. Et le mouton c'est très bon à manger, on croît souvent que cette viande est extrêmement forte mais avec les rillettes que nous avons dénichées c'est tout le contraire!

C'est avec les carcasses que sont réalisées les rillettes. Après avoir fait bouillir longuement les carcasses avec des bouquets garnis, la chair qu'il reste se décolle et peut être hachée menue avec laquelle on ajoute de la graisse de canard et voilà, le tour est joué !



- COTÉ CARNÉ -

...ÉT DANS LE PORC AUSSI !

LA COCHONNAILLE SYNONYME DE JOYEUSE RIPAILLE !

Qui n'a pas entendu parler de la fête "Tue cochon" tradition qui se perpétue dans certaine région. Un pretexte pour se retrouver entre amis pour tuer le cochon et élaborer toutes sortes de mets.

Mais ici en garrigue c'est plus rare on fête plus facilement le départ des troupeaux de moutons, brebis, en transhumance..... mais depuis peu nous pouvons croiser des porcs sur le territoire. Désormais vous pourrez aussi donc agrémenter vos apéros de cochonnailles saines et locales !



PORTRAIT PRODUCTEUR



Patrick Mayet est un éleveur transhumant et se situe durant quelques mois de l'année au Mas Neuf. Et c'est dans ce cadre qu'il fait pâturer son troupeau de 330 bêtes où l'on retrouve des chèvres, des moutons et une bourrique !

Patrick élève ses bêtes de races rustiques comme par exemple des brebis de race Raïoles ou des chèvres du Rove. Ce sont des races locales, et très résistantes. Et de la résistance, il leur en faut car cet éleveur les laisse en permanence en extérieur, même l'hiver. Elles se nourrissent exclusivement d'une alimentation naturelle et aucun complément ne leur ai donné. Ce mode d'alimentation permet aux bêtes de développer une chair persillée.

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez Patrick en vente direct au Mas neuf, où vous pourrez acheter ses pots de rillettes de mouton ou contactez le au 06.72.73.13.03.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro, un petit pot de rillettes de mouton, sur du pain ça change du saucisson et c'est un délice.

PORTRAIT PRODUCTRICE



Emilie est éleveuse d'une cinquantaine de porcs pure race Duroc.

Nichées en pleine garrigue à Notre-Dame de Londres, ses bêtes vivent en plein air toute l'année, sont nourries avec des céréales sans OGM et reçoivent beaucoup d'attention.

C'est un élevage porcin, qui nous offre une viande de qualité grâce à un travail réalisé avec passion. Les porcs proviennent du Gard ou de Lozère et la transformation se fait au Vigan ou à Alès. Région et vente en circuit de proximité sont à l'honneur !

OÙ ME TROUVER

?

Retrouvez Emilie le dimanche au marché de Saint-Martin de Londres, à la boutique paysanne de Montpellier et à la boutique "place du marché" au Crès. Contactez la au 06.83.60.24.48.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro ou en entrée, revisitez le chèvre chaud en y rajoutant une tranche de ventrèche !

- UNE TOUCHE SUCRÉE -

DE LA PLACE POUR UNE PETITE DOUCEUR ?

COMMUNÉMENT SALÉ, CE MOMENT D'APÉRITIF PEU AUSSI SE DÉCLINER EN SUCRÉ.

Il est possible de jouer avec les saveurs et de les marier chèvre et miel, confit de thym ou sarriette et chèvre, figue et jambon sec, les associations sucrées-salées que l'on préfère en cuisine sont délicieuses dégustées à l'apéritif... A l'association Pic'assiette, on aime les saveurs sucrées-salées qui étonnent mais cartonnent une fois que l'on y a goûté... Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies !

MATS POUR UN MARIAGE RÉUSSI, IL FAUT TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE.

Et créer des alliances qui aboutiront à une subtile alchimie... Pour cela nous faisons confiance à Nathalie qui nous a fait goûter une de ses associations originales. Vous ne connaissez pas les madeleines de Nathalie ? Goûtez les et vous ne pourrez plus vous en passer !

PORTRAIT PRODUCTRICE



Portrait d'une "artisane de l'agriculture". Nathalie est une fervente défenseuse de son territoire et cela se ressent dans ses produits. Afin de nous offrir une expérience gustative savoureuse et de qualité, elle se fournit chez des producteurs locaux qui travaillent en agriculture biologique ou raisonnée. Tout se passe dans son atelier situé à Teyran, confitures, tartinales, pralines, biscuits, tout est naturel et local ! Sans conservateurs, sans pectine, la matière première est respectée. Lors de la transformation, tout est réfléchi, impact carbone, recyclage de l'eau, compostage des déchets, lutte contre le gaspillage alimentaire par l'achat d'inendus. Nathalie est au bout de la chaîne agricole car elle propose en tant que "façonnière" ses services aux maraîchers pour transformer leurs inendus ou leur surplus de production en conserves.

OÙ ME TROUVER ?

Retrouvez Nathalie à la boutique marché local Montpellier, au caveau de la gravette Corconne à St Martin de Londres, Terra & Vina Sauteyrargues. Contactez la au 06.89.05.55.78.

LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Sur un fromage de chèvre, rajoutez des pralines aux graines de courges et de tournesol. Régal assuré !

-REMERCIEMENTS-

QUI SOMMES NOUS ?

L'association Pic'Assiette est une association qui sensibilise, qui questionne au quotidien notre façon de nous alimenter. Nous valorisons notre territoire, notre terroir, ses savoirs-faire et ses acteurs pour donner plus de sens à une alimentation locale en lien avec les hommes. Nous sommes aussi une association de sensibilisation à l'environnement, d'éducation populaire et nous mettons en place de multiples projets avec les scolaires.

NOUS REMERCIONS...

Tous les producteurs que nous avons rencontré pour leur disponibilité et accueil. Sophie Baudouin, pour ses photos des boulangers Jean-Marc et Océane : site web "Photosophie", Mathilde Ferry-Noël, étudiante en Master médiation et valorisation des patrimoines, Henri Moreau pour la photo de couverture le Pic Saint-Loup et la montagne d'Hortus vus depuis le Mas de Bouis en Saint-Martin-de-Londres. Carte: réalisation SIG CC GPSL-01-2013.

Ce livret n'est pas exhaustif, notre choix s'est porté sur certains producteurs.

N'hésitez pas à consulter notre page internet : <http://picassiette.org/wakka.php?wiki=PanierApero>

Ainsi que tous nos partenaires:



Pour soutenir une agriculture locale durable
ou servir d'une alimentation de qualité





Camille et Nicolas



Christelle



Jean-Marc et Océane



Guillaume



Patrick



Kevin



Sarah



Emilie



Jean-Denis



Fatiha et Marco



Louise



Nathalie



PIC SAINT LOUP
 LES TERROIRS
 Syndicat AOP Pic St Loup

A decorative yellow wavy line that spans across the top of the page, framing the text below it.

- VOS DÉCOUVERTES -

LES ADRESSES PRODUCTEURS...