

CAP Val de Saône

LE MAGAZINE DE VOTRE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Automne 2022

LE MAG'

HORS-SÉRIE



PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL : la Communauté de Communes s'engage pour demain



Le Conseil Départemental de la Côte-d'Or s'est engagé depuis 2011, en partenariat avec la Chambre d'Agriculture, dans une politique de relocalisation de sa production alimentaire. Notre but est d'offrir aux consommateurs des produits de qualité, de proximité et accessibles à tous les Côte-d'Oriens.

Le Plan Alimentaire Territorial départemental « Alimen'Terre 21 », mis en œuvre en 2019, s'inscrit dans cette démarche et vise à réintroduire et valoriser une alimentation de proximité tout en favorisant la structuration de filières locales.

Ce sont aujourd'hui 10 territoires qui sont impliqués dans la mise en œuvre au niveau local de notre plan « Alimen'Terre 21 ». Les communautés de communes Auxonne-Pontailier Val de Saône (CAP Val de Saône) et Terres d'Auxois se sont engagées à nos côtés et contribuent au succès de ce projet d'avenir.

Le Conseil Départemental, soucieux d'apporter aux générations futures une alimentation tournée vers le bio et le bien manger, accompagne également les acteurs de la restauration collective et conduit une politique en faveur d'une agriculture durable dans les cantines. Notre objectif est de porter la part des produits locaux dans les menus scolaires de 50 % actuellement à 80 % d'ici 2027.

Pour concrétiser notre Plan Alimentaire Territorial départemental, nous avons engagé 2 actions phares :

- la plateforme « Agrilocal 21 » créée en 2017 qui met en lien direct les producteurs et les fournisseurs dans le cadre d'une vente directe.

- la marque « Savoir-faire 100% Côte-d'Or » dont l'objectif est d'offrir aux consommateurs une traçabilité claire et transparente sur la provenance des produits qu'ils consomment. La marque fête aujourd'hui ses 3 ans. Elle compte 250 agrées pour 300 agréments ainsi que 7 restaurateurs ambassadeurs. Preuve de l'engouement suscité par la marque et l'envie des producteurs, agriculteurs, artisans, entreprises et restaurateurs de rejoindre cette belle aventure qui fait rayonner la Côte-d'Or au-delà de ses frontières.



Conscients de devoir développer un Plan Alimentaire global et coordonné sur l'ensemble du département, nous avons engagé une logisticienne le 13 septembre dernier. Elle est ainsi chargée d'optimiser les logistiques alimentaires favorables au développement des circuits courts.

Nos producteurs sont une chance pour la Côte-d'Or ! La très grande diversité de nos productions fait de notre territoire une véritable « petite France agricole ». Soyons fiers des actions que nous avons engagées pour l'avenir des générations futures !

François SAUVADET,
Ancien Ministre,
Président du Département de la Côte-d'Or

SOMMAIRE

Comprendre le Projet Alimentaire Territorial

- P.3 Qu'est-ce qu'un P.A.T. ?
- P.4 Définitions

Valoriser nos produits

- P.5 Les légumes
- P.9 Les grandes cultures
- P.11 Les élevages
- P.13 Les fromages de chèvre
- P.15 Les productions particulières

Agir pour l'alimentation locale

- P.17 Carte des producteurs du Val de Saône
- P.20 La saisonnalité des produits
- P.20 Zoom sur les actions en restauration scolaire
- P.21 Quiz : quel mangeur êtes-vous ?

La Communauté de communes Auxonne-Pontailier Val de Saône a une histoire forte avec l'alimentation et l'agriculture, inscrites au cœur du territoire et de sa stratégie de développement. Le Projet Alimentaire Territorial est une opportunité de mettre en valeur les acteurs des filières agricoles et alimentaires du territoire et de créer des emplois locaux non délocalisables.

En 2019, nous avons rassemblé une cinquantaine de ces acteurs, producteurs, élus et techniciens, habitants du territoire, à l'occasion d'ateliers participatifs. Ensemble, ils ont co-construit la feuille de route du Projet Alimentaire de la CAP Val de Saône, en esquisant les actions à mener pour favoriser l'économie alimentaire locale, du champ à l'assiette. Approvisionnement, accessibilité sociale, économie locale, prix ou encore respect de l'environnement, ont été évoqués.

Les objectifs que nous nous sommes donnés sont simples : avoir une réflexion globale sur la restauration collective du territoire et effectuer un travail de fond sur la restauration scolaire ; développer l'offre alimentaire locale et relocaliser la consommation de ce que nos agriculteurs produisent sur le territoire ; se créer une vision d'avenir de l'agriculture du territoire ; et enfin, créer du lien entre les acteurs.

Ce Projet Alimentaire s'inscrit bien entendu dans la stratégie territoriale globale, en lien avec le Plan Climat-Air-Énergie Territorial, le Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés, les projets de développement économique (tiers-lieu, zones d'activités), etc.

Après une période d'incertitude et révélatrice de potentiels, nous accélérons aujourd'hui la mise en œuvre du projet. Nous créons et soutenons de nouvelles dynamiques, du producteur au consommateur final. La CAP Val de Saône peut également faire œuvre de pédagogie en partageant et diffusant les bonnes pratiques. Et pour cela, l'éducation et la sensibilisation sont des leviers concrets et essentiels pour donner aux citoyen-consommateurs la capacité d'être acteurs de leurs choix de consommation, et de participer ainsi au développement local et au partage de la valeur.



L'alimentation est un patrimoine, un savoir familial, culturel, qui constitue une réelle richesse. Il est primordial de la partager tout en valorisant nos savoir-faire locaux. C'est l'une des ambitions de ce hors-série du magazine communautaire, véritable guide pour s'informer et consommer local au quotidien.

Marie-Claire BONNET-VALLET

Présidente de la Communauté de communes
Auxonne-Pontailier Val de Saône

Vous vous sentez concerné par le Projet Alimentaire Territorial, vous avez des idées d'actions ou souhaitez simplement suivre le projet ?



Contactez Agathe Mathey

Chargée de mission Projet Alimentaire Territorial de la CAP Val de Saône
03 80 63 68 97 • 06 42 27 46 93
agate.mathey@cotedor.fr



CAP Val de Saône Le Mag'

Directrice de publication et de rédaction : Marie-Claire BONNET-VALLET

Réalisation : Marine BURGER ICHTERTZ et Agathe MATHEY

Crédits photos : Communauté de communes Auxonne-Pontailier Val de Saône, Freepik, Confrérie de l'Oignon d'Auxonne, La Réserve Bio, Illustrations Sébastien Lombardo, Philippe Bruchot CD 21, Ouvrage « Le Canton d'Auxonne en 1900 à travers les cartes postales » édité par Martine Speranza

Impression : ROUGE CEKOYA

1 Route De Dijon, Pont de France, D905, 21130 Villers-les-Pots

Communauté de communes Auxonne-Pontailier Val de Saône

Ancienne route nationale, 21130 AUXONNE

contact@capvaldesaone.fr - 03 80 27 03 20 - www.capvaldesaone.fr

Le Projet Alimentaire Territorial

Les projets alimentaires territoriaux (PAT) ont pour objectif de relocaliser l'agriculture et l'alimentation dans les territoires en soutenant notamment l'installation d'agriculteurs, les circuits courts ou encore les produits locaux dans les cantines. Ils sont élaborés de manière collective à l'initiative des acteurs d'un territoire (collectivités, entreprises agricoles et agroalimentaires, artisans, citoyens, etc.).



Sur notre territoire, la CAP Val de Saône souhaite soutenir le secteur agricole et les projets en lien avec l'alimentation du territoire. Son Projet Alimentaire Territorial s'articule ainsi autour de cinq thématiques :



MANGER LOCAL À LA MAISON

Faciliter l'achat de produits locaux pour tout le monde

Structurer l'offre alimentaire locale



MANGER LOCAL À LA CANTINE, AU SELF ET DANS LES MAISONS DE RETRAITE

Accroître la part des produits locaux dans les assiettes

Structurer une filière d'approvisionnement

Garantir une juste rémunération des producteurs



RÉPONDRE AUX ENJEUX AGRICOLES PRÉSENTS ET D'AVENIR

Faciliter l'installation et la transmission des exploitations

S'adapter aux changements climatiques (agroécologie)



LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ET VALORISER LES DÉCHETS

Organiser ses repas pour moins gaspiller

Diminuer les emballages

Encourager le compostage



PERPÉTUER LES TRADITIONS DU VAL DE SAÔNE

Cuisiner autour des produits locaux

Créer du lien du producteur au consommateur

Valoriser l'histoire du territoire

Fabrice Vauchey, Vice-président délégué au Projet Alimentaire Territorial

Où en est le PAT sur notre territoire ?

Le Projet Alimentaire Territorial a été initié en 2019, labellisé par l'Etat en 2021, et est aujourd'hui entré en phase opérationnelle.

À ce jour, plusieurs entreprises de notre territoire ont été soutenues financièrement par la CAP Val de Saône, l'Etat et la Région pour mener à bien leurs projets de développement économique.

Quelle action phare pouvez-vous nous présenter ?

Notre Communauté de communes s'est notamment orientée en faveur du soutien des filières de productions locales à travers un projet de restauration collective du territoire. Nous espérons ainsi répondre aux attentes « du mieux manger » des familles, tout en développant les circuits courts et les débouchés locaux pour les producteurs.

Pourquoi avoir voulu réaliser un hors-série du magazine communautaire ?

Après avoir rencontré à plusieurs reprises les producteurs de notre territoire, il nous a semblé important de mettre en lumière les productions locales, les différentes facettes du métier d'exploitant agricole, mais également les autres acteurs qui gravitent autour des produits locaux.

À travers des portraits que nous avons voulu représentatifs des acteurs économiques de notre territoire, des femmes et des hommes engagés et passionnés par leur métier vont vous faire découvrir la réalité de leur quotidien et la richesse des productions locales.



DÉFINITIONS

AGRICULTURE : Au sens le plus large, ce secteur de l'économie comprend les cultures, l'élevage, la chasse, la pêche et la sylviculture (entretien et exploitation des forêts).

AGRICULTURE CONVENTIONNELLE : Technique de culture la plus classique et la plus répandue, apparue après les grandes guerres mondiales, et pratiquée depuis la mécanisation de l'agriculture dans de nombreux pays. C'est une agriculture où les traitements sont réalisés grâce à des produits chimiques plus ou moins nocifs. Ceux-ci sont appliqués pour prévenir des maladies et des insectes nuisibles des cultures.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE : Mode de production réglementée (cahier des charges, contrôles, label...) excluant l'usage de produits chimiques de synthèse, les OGM et limitant l'emploi d'intrants. Pour beaucoup, elle va bien au-delà, elle est un mode de vie, de pensée et de pratiques soucieux et respectueux des équilibres naturels et du bien-être animal.

AGRICULTURE RAISONNÉE : Gestion des pratiques agricoles en tenant compte de la protection des écosystèmes (de l'environnement), de la maîtrise des risques sanitaires, de la sécurité au travail et du bien-être animal.

AGROÉCOLOGIE : L'agroécologie désigne une multiplicité d'initiatives et de pratiques. Derrière ce terme on retrouve un grand principe : mieux faire cohabiter la biodiversité et l'agriculture, produire avec l'environnement, le sol ayant une place centrale dans ces systèmes de production.

INTRANTS : Ensemble des produits qui ne sont pas naturellement présents dans le sol et qui y sont ajoutés afin d'améliorer le rendement de la culture.

COOPÉRATIVE AGRICOLE : Créée par des agriculteurs afin d'assurer en commun l'utilisation d'outils de production, de conditionnement,

de stockage, la commercialisation ou la transformation des produits de leurs exploitations ainsi que leur approvisionnement en engrais et autres intrants. Il existe des coopératives agricoles pour tout type de production : lait, céréales, vin, viande, fruits, fromages, légumes, etc.

CIRCUIT-COURT : Mode de vente limitant le nombre d'intermédiaires entre le producteur et l'acheteur final. Les experts du sujet s'entendent sur 2 intermédiaires maximum et 80 km parcourus environ. A l'inverse, lorsque l'on compte plusieurs intermédiaires, on parle de filière longue. En effet, les producteurs vendent leurs récoltes soit en « circuit long » à des chaînes de supermarchés, à des centrales d'achat (grossistes en alimentation) ou à l'industrie agroalimentaire, soit en « circuit court », directement de l'agriculteur aux consommateurs (marché, AMAP etc.).

PRODUIT LOCAL : Tout comme le circuit-court, il n'existe pas de définition officielle. A l'échelle de notre projet alimentaire, nous considérons qu'il s'agit prioritairement des produits issus du territoire de la Communauté de communes, mais aussi des territoires limitrophes.

BIEN MANGER : Il n'existe pas d'alimentation idéale qui convienne à tout le monde. Chacun a des besoins nutritionnels spécifiques, mais nous avons tous besoin d'un régime équilibré comprenant toute une palette d'aliments offrant les différents types de nutriments en juste quantité pour nous maintenir en bonne santé.

MARAÎCHAGE : Le maraîchage est la culture de végétaux à usage alimentaire, et plus particulièrement de légumes, de manière professionnelle, c'est-à-dire dans le but de les vendre.

LÉGUMINEUSE : Les légumineuses désignent un type de cultures récoltées dans le but d'obtenir des grains secs. Les haricots secs, les lentilles et les pois sont les types de légumineuses les plus connus et les plus consommés.

Les légumes

Tout commence en 1845 avec le démontage des remparts d'Auxonne et l'assèchement des marais alentours. Après l'assèchement, il y avait six cents hectares de terres cultivées sur les sept communes maraîchères du canton : Auxonne, Athée, Villers-les-Pots, Tillenay, Les Maillys, Poncey-lès-Athée et Labergement-les-Auxonne. Le jardinage qui servait majoritairement à l'autoconsommation laissa alors progressivement place au maraîchage, qui compte en 1910 jusqu'à 1 200 exploitations.

L'arrivée du chemin de fer a favorisé un essor considérable, avec l'expédition de 22 000 tonnes de produits maraîchers en 1880. Plus de cinquante-cinq légumes étaient cultivés sur les terres du canton, dont le melon et l'asperge, qui faisaient la renommée de la ville d'Auxonne. Le melon a disparu des productions locales avec l'évolution des transports. Auxonne n'était plus compétitive par rapport aux régions méridionales.

Le canton comptait jusqu'à 2 000 exploitations au début du siècle, contre une dizaine aujourd'hui. Pendant un siècle, le maraîchage a été le poumon économique du canton



mais l'exode rural, la Première Guerre mondiale et la crise économique de 1929 ont engendré une régression des exploitations.

La terre riche et sablonneuse du Val de Saône favorise la culture d'une grande diversité de légumes. Si les salades et les pommes de terre représentent le plus gros de la production, on trouve aussi choux, choux-fleurs, céleris, courgettes, navets, poireaux et radis, etc., sans oublier l'oignon !

DU CÔTÉ DE NOS PRODUCTEURS...

Caroline PELLENARD

Le Jardin du Ti Bout à Vonges

Installée en maraîchage bio à Vonges depuis juin 2018, Caroline cultive des légumes et fruits de saison : fraises,



petits pois, tomates, haricots verts, courges, etc.

La culture se fait en pleine terre sur 3 000 m² et la production est de plus en plus adaptée à la demande, afin de s'assurer des ventes et d'éviter les risques de surplus.

Caroline souhaite que les consommateurs puissent cuisiner et manger de bons produits, cultivés localement, en les achetant à leur juste valeur.

Elle vend ses produits en circuits-courts : vente directe, magasins de producteurs, épicerie itinérante...

Le jardin du Ti Bout est référencé sur J'veux du local et agréé « Savoir-faire 100% Côte d'Or ».

Retrouvez d'autres producteurs du Val de Saône en pages 18-20

Félicien KREMPP

EARL ABKBUS

Ferme de la Buissière à Flagey-lès-Auxonne

Félicien a démarré en agriculture biologique en 2008 en partant de zéro, autour de la ferme familiale.

Il cultive désormais sur 15 hectares des légumes biologiques racinaires / légumes d'hiver de stockage : pommes de terre, carottes, céleris, betteraves, patates douces ; mais aussi courges butternut (aussi appelées doubeurres ou courges cacahuète), courges bleues de Hongrie, etc.

Il est l'un des fondateurs « De la Terre à l'assiette », des paniers bio notamment livrés dans les entreprises.

Avec une exploitation très bien équipée et un savoir-faire spécifique autour de l'optimisation de la production, il fournit également les collectivités (cuisines centrales principalement).



Son objectif est de rendre accessible le bio à tous en augmentant la production et en réduisant les coûts de production et de stockage.

Geoffroy GAVIGNET

À Labergement-lès-Auxonne

Originaire du territoire, Geoffroy est maraîcher à son compte depuis 2014. De 3 hectares de maraîchage, il dispose aujourd'hui de 20 hectares en bio.



Il produit une quarantaine d'espèces maraîchères : carottes, pommes de terre, céleris, oignons, courges, choux, salades, radis, courgettes, etc.

Il a également 65 hectares en grandes cultures, en céréales-protéagineux (blé, soja, féverole), qu'il vend à une coopérative, et en prairies temporaires.

La majorité de l'activité de production est mécanisée avec du matériel acheté via une CUMA (coopérative d'utilisation de matériel agricole) avec d'autres maraîchers.

Geoffroy produit toute l'année, il a une grosse gamme de légumes de garde, c'est-à-dire qui peuvent être stockés après la récolte (pommes de terre par exemple).

Il commercialise tous ses légumes en local, de Dijon à Lons-le-Saunier, à travers des magasins de produits locaux mais aussi des cuisines de restauration scolaire.

Julie KRAWEZINSKI

Radicelles et Cotylédons à Poncey-lès-Athée

A son compte depuis le début d'année 2022 à Athée, Julie produit des plants de légumes bio.

Son travail s'organise sous les serres de février à juin pour les légumes de printemps et d'été, ainsi que de septembre à octobre pour les légumes d'automne. Pour le moment elle commercialise ses plants principalement auprès des particuliers mais le but est d'en proposer plus tard aux maraîchers.

Elle ne fait que des plants bio non-hybrides (c'est-à-dire non croisés avec d'autres pour en améliorer les caractéristiques), semés à la main.

Julie propose également des visites et ateliers autour de la pollinisation, la production de graines non-hybrides... à destination des écoles et des familles.



Gaëlle LENZI

Prim'Frais à Auxonne

Issue d'une famille de maraîchers depuis plusieurs générations et originaire de Tillenay, Gaëlle a ouvert Prim'frais en 2004 avec sa maman.

Prim'frais propose fruits, légumes, crèmerie et produits régionaux.



L'approvisionnement du magasin est prioritairement local, départemental ou régional, puis national. Selon leurs disponibilités, les produits peuvent venir de leur production personnelle, de Saône-et-Loire ou de Rungis.

Ce que Gaëlle Lenzi aime dans son métier de commerçant de proximité, c'est l'aspect diversifié et la création de liens avec les habitants. Elle et son mari sont présents et investis au maximum dans ce qu'organise la ville ou la Communauté de communes.

Elle aimerait d'ailleurs que chacun modifie ses habitudes alimentaires car nous avons malheureusement l'habitude de tout avoir, tout le temps.

Elle rappelle également que les petites enseignes ne sont pas forcément les plus chères et permettent de créer du lien commerçant-client.

Florian BOUCHARD

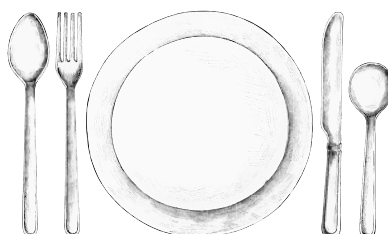
Le Corbeau à Auxonne

Florian Bouchard, Auxonnais de 26 ans, s'est associé il y a un an à Julien et Rémi Robert au sein du Groupe Home Cooking, qui compte 3 établissements : le restaurant-traiteur du même nom à Brazey-en-Plaine, le Café de la Place à Aiserey, et depuis mars dernier, l'hôtel-restaurant Le Corbeau à Auxonne.

Avec des plats faits maison, la volonté du Corbeau est de proposer des menus de qualité, variés, à un prix accessible.

Le Groupe est fortement engagé dans la transmission du savoir, en lien notamment avec le collège et le lycée d'Auxonne, et embauche de nombreux apprentis.

Les échanges intergénérationnels ont également leur importance : dans les cuisines du Corbeau, la Cheffe âgée de 25 ans, est appuyée par un Auxonnais, ancien chef retraité de 64 ans.





DU CÔTÉ DE NOS HABITANTS...

Philippe, d'Athée

Avec sa famille, Philippe a commencé à acheter localement sa viande et ses fruits et légumes lorsque cela a commencé à se démocratiser il y a une petite dizaine d'années. Il est client du **Marché d'Elodie** et d'**Eric Vachon** à Auxonne, et d'un producteur de bœuf, porc et volaille aux Longevilles et à Métabief. Lorsqu'il travaillait, il a beaucoup utilisé les Drives de supermarchés, principalement pour une question de temps. Aujourd'hui retraité, Philippe continue de faire ses courses au Drive, et ne déroge ainsi pas à sa liste de courses ! Un jardin potager lui permet de produire quelques légumes, notamment ceux qui coûtent plus cher en magasin, et lui permet de partager avec ses enfants, quand ils lui rendent visite.

Julien, d'Auxonne

Habitant dans le centre ville d'Auxonne, Julien a à sa disposition l'ensemble des commerces de proximité et plusieurs primeurs, qui proposent des produits locaux qui ont du goût et qu'il faut valoriser. Ses critères d'achat sont la qualité, la provenance et le prix.

Les astuces de Julien : toujours avoir une boîte d'œufs, produit de base qui peut sauver un repas en quelques minutes et cuisiner en gros volumes des recettes qui sont encore meilleures réchauffées (ratatouille, hachis parmentier, sauce bolognaise, etc.).

RECETTE

L'oignonade Auxonnaise

De Jean Houbron, chef du restaurant Le Corbeau à Auxonne en 1972

Ingrédients (pour 8 pers.)

8 oignons	2 cuillères à soupe de concentré de tomate	16 tranches de pain
1 bouteille de Bourgogne Aligoté	½ litre de crème liquide	8 tranches de jambon coupées en deux
20 cl d'huile d'olive	250 g de beurre	16 œufs pochés
30 cl de vinaigre balsamique	Sel et poivre	16 pommes de terre
1 litre de fond blanc de volaille	Coriandre	
	Persil	

- Éplucher les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive. Dégraisser, déglacer avec le vinaigre, faire réduire, puis ajouter l'Aligoté et faire réduire.
- Ajouter le concentré de tomate et le fond blanc de volaille, saler, poivrer, ajouter la coriandre et faire confire doucement les oignons à couvert pendant 1h30/2h (vérifier la cuisson de l'oignon en le piquant).
- Pendant ce temps, préparer les pommes de terre et les cuire à la vapeur.
- Pour la sauce : après cuisson des oignons, les débarrasser en prélevant un peu de jus de cuisson. Faire réduire le jus de cuisson restant au trois quart, ajouter la crème liquide, laisser cuire doucement une vingtaine de minutes puis monter au beurre, rectifier l'assaisonnement.
- Réchauffer les oignons dans le jus de cuisson. Faire pocher les œufs 4-5 min. Faire dorer les tranches de pain dans un peu d'huile et de beurre puis poser dessus une demi-tranche de jambon et un œuf poché.
- Sur une assiette, poser un oignon, deux tranches de pain garnies et napper de sauce. Puis poser deux pommes de terre par personne et saupoudrer de persil haché.



Les grandes cultures : céréales, oléagineux, protéagineux

Les grandes cultures se composent des céréales : blé, orge, maïs ; des oléagineux : tournesol, colza, soja ; et des protéagineux : pois, lentilles, féveroles...

Plus de 200 exploitations produisent des grandes cultures sur le territoire de la CAP Val de Saône, sur 10 800 hectares, soit 28% du territoire (63% des surfaces agricoles).

Reconnaître les céréales :



DU CÔTÉ DE NOS PRODUCTEURS...

Frédéric FAUROIS

À Binges

Frédéric Faurois commence à produire des céréales et grandes cultures ainsi que du maraîchage en vente directe



à la ferme en 1998 avec son cousin. En 2014, il se sépare de son cousin et exploite de son côté 200 hectares en jachères, miscanthus, luzerne, et en assolement diversifié (blé, orge, colza, moutarde, soja, maïs).

Il teste régulièrement de nouvelles pratiques pour utiliser moins d'intrants, de nouvelles variétés, etc. Ses traitements sont ainsi de plus en plus ciblés, et utilisés seulement si nécessaire. Il explique que l'agriculture française n'est pas parfaite, mais c'est la plus sécurisée au monde.

L'exploitant ne fait plus de vente directe mais sa sœur Catherine, envisage de produire de l'huile et de la moutarde à partir de sa production.

Jonathan LEBEAU

Ferme des Herbuottes à Tréclun

Installé depuis septembre 2017 à Tréclun dans le cadre de sa reconversion professionnelle, Jonathan Lebeau produit une quinzaine de cultures sur environ 100 hectares : des céréales, des oléagineux (tournesol, colza, cameline), et des protéagineux/légumineuses (lentilles, haricots secs, pois, quinoa), ainsi que des pommes de terre.

L'exploitation vend notamment des farines et des huiles transformées en direct à la ferme. La production est

ensuite vendue localement, dans quelques magasins de producteurs, en restauration collective et à la ferme. Son message : sensibilisons les enfants à la consommation locale, faisons germer cette petite graine dans leur tête.



DU CÔTÉ DE NOS COMMERÇANTS...

Sébastien MACKOW

L'Echo des Blés à Cléry

Seul boulanger au fournil depuis sa reprise en décembre 2020, il fait tout de A à Z. Il propose des pains au levain,



brioche et tartes, ainsi que des biscuits, réalisés avec passion. Le travail du levain naturel nécessite beaucoup de temps et de travail, il agit ensuite sur la conservation du pain et sur le développement des arômes.

Les diverses méthodes de boulange permettent de satisfaire tous les goûts des consommateurs !

Sébastien Mackow travaille des matières premières biologiques, qu'il achète localement, en direct auprès des producteurs, au GAEC de la Modestine à Cornot (70). Il vend ses pains en vente directe au fournil 2 fois par semaine, sur un petit marché à Dijon, en dépôt dans des épicerie ou des AMAP en Côte d'Or, dans le Jura ou en Haute-Saône.

Anaïs DE BRUYN

La Réserve Bio

C'est en avril 2018 qu'Anaïs De Bruyn a créé La Réserve bio, épicerie itinérante bio, vrac, locale et zéro déchet. Elle a ouvert par la suite son magasin à Auxonne en avril 2021, et va bientôt ouvrir un épicerie à Dijon.

Pour elle, tout le monde doit pouvoir se retrouver dans son magasin, et si le prix au kilo peut parfois « faire peur », on se rend rapidement compte que ça peut être moins cher qu'en grande surface. Avec le vrac, on évite

le coût de l'emballage et surtout on mange des produits de qualité. Elle approvisionne ainsi son épicerie avec des produits locaux des fermes et propose à la vente toutes les semaines des paniers de fruits et légumes.



RECETTE

Les gaufres de la Fraternelle Lamarchoise

De Viviane Nebout, responsable de la bibliothèque municipale de Lamarche-sur-Saône

Ingrédients (pour environ 50 gaufres)

1 kg de farine	20 g de sel	Vanille ou fleur d'oranger selon les goûts
1 litre de lait	100 g de margarine	Une goutte d'alcool type eau de vie (facultatif)
400 g de sucre	100 g de saindoux	
8 œufs	200 g d'huile (« un bon verre »)	

- Mettre la farine, le sucre, le sel, et les œufs dans un saladier. Bien mélanger.
- Faire fondre margarine et saindoux puis les ajouter au mélange. Ajouter l'huile puis le lait en dernier.
- Bien mélanger. Il est conseillé de faire la pâte la veille de la cuisson car elle va gonfler la nuit. Si elle est trop épaisse, la désépaissir avec un bon verre d'eau.
- Cuire dans un gaufrier.



Les fromages de chèvre

On compte près de 1 000 chèvres dans les élevages caprins de Côte d'Or. Deux éleveurs se trouvent sur le territoire de la CAP Val de Saône, qui partagent leur amour des chèvres et leur savoir-faire.

Les étapes de fabrication du fromage de chèvre :



01.

Emprésurage :

Ajout de la présure au lait pour obtenir du lait caillé.

02.

Moulage : Moulage du caillé dans les faisselles.

03.

Égouttage, retournement, salage :

Récupération du petit lait après égouttage, puis le fromage est salé et retourné.

04.

Démoulage, salage, séchage :

Après démoulage, le fromage est salé sur l'autre face puis le fromage sèche et s'affine dans les séchoirs.

DU CÔTÉ DE NOS PRODUCTEURS...

Alain BOUTREUX

Au Caprice du Loup à Poncey-lès-Athée



Exploitant agricole retraité, Alain Boutreux est éleveur de chèvres depuis 2015 avec un cheptel d'une vingtaine de chèvres en liberté.

Il produit du fromage de chèvre frais, demi-sec et sec, qu'il vend dans les 80 km autour de son exploitation. Ses chèvres ont toutes un prénom et leur alimentation est contrôlée pour assurer un lait de bonne qualité. La traite a lieu à la main 2 fois par jour, matin et soir, durant la saison de « lactation naturelle » des chèvres (en général de février à octobre, après la naissance des chevreaux).

Camille BERNARD

Ferme des Quintefeuilles à Etevaux

Camille Bernard est chevrière-fromagère, elle produit du lait de chèvre, transformé sur place en fromages lactiques au lait cru, en tomme, et en yaourts.

Ses produits sont majoritairement vendus à la ferme, et dans les 25 km alentours, de mars à décembre, car les chèvres ont une saisonnalité de production que Camille Bernard respecte.



DU CÔTÉ DE NOS COMMERÇANTS...

Pauline et François CHAUDRON-TAIEB *Le Nymphéa à Lamarche-sur-Saône*



Pauline et François Chaudron-Taieb ont repris Le Nymphéa en 2020. Après un parcours en hôtellerie de luxe et restaurants étoilés, ils ont souhaité appliquer les codes des restaurants gastronomiques au Nymphéa, à savoir cuisiner des produits frais et locaux, et en faire une cuisine traditionnelle.

La carte est limitée pour garantir la fraîcheur des produits. Tout est fait maison. Le jambon persillé fait d'ailleurs l'unanimité !

Le Nymphéa a l'ambition d'être un lieu de vie autour de l'alimentation : pas uniquement un restaurant sur la Saône, mais un lieu où se reposer, se divertir, se retrouver en famille ou entre amis...



DU CÔTÉ DE NOS HABITANTS...

Vincent, de Flagey-lès-Auxonne

Enseignant à Dole et habitant de Flagey-lès-Auxonne, Vincent fait ses courses essentiellement en grandes surfaces à Auxonne. Ses critères d'achat sont le rapport qualité/prix ; la provenance quand c'est possible ; la saisonnalité, surtout car les prix sont moins élevés quand les produits sont de saison ; et parfois le bio, quand la différence de prix est faible. Il achète surtout les

produits dont il a envie et cuisine peu, en moyenne 20 minutes par jour avec ce qu'il y a dans le frigo, dans le congélateur ou dans les placards. Quand il cuisine un peu plus, ce sont des plats familiaux (tartiflette, choucroute, etc.).

RECETTE

La terrine de fromage de chèvre

De Pauline et François Chaudron-Taieb du Nymphéa

Ingrédients

150 g de crème épaisse

500 g de fromage de chèvre frais

4 feuilles de gélatine

Sel et poivre

Un beau bouquet de mélange d'herbes fraîches

- Faire chauffer la crème dans une casserole à feu moyen.
- Y incorporer la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide.
- Dans un saladier, remuer le fromage de chèvre à l'aide d'une maryse pour le détendre.
- Y incorporer le mélange crème / gélatine, assaisonner à convenance et ajouter les herbes fraîches finement ciselées.
- Mouler dans une terrine, laisser reposer au réfrigérateur 6 heures.
- Servir en tranche avec une salade.



Les élevages : viandes, lait, oeufs

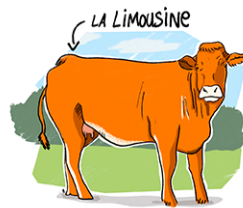
Une soixantaine d'exploitations font de l'élevage sur le territoire, dont la majorité est de l'élevage de bovins : boeufs, veaux, vaches laitières (pour la production de lait) et vaches allaitantes (pour la production de viande).

On dénombre pas moins de 88 000 volailles, 7 800 bovins,

1 400 moutons et brebis, et 150 chevaux sur le territoire (données recensement agricole 2020).

Le long de la Saône, en raison de l'humidité prononcée des sols et des risques de crues, les prairies sont valorisées par l'élevage, mis en pâture l'été.

Les différentes races de vaches élevées en Val de Saône :



DU CÔTÉ DE NOS PRODUCTEURS...

Lisa MOREAU

EARL des Lochères à Flagey-lès-Auxonne

Associée à ses parents depuis 1 an, Lisa Moreau travaille sur l'exploitation familiale de 180 hectares. L'élevage compte 240 bêtes dont 90 bœufs à l'engraissement et 50 vaches laitières. Ils cultivent également du blé, de l'orge, de l'avoine, du soja, du maïs et de l'épeautre, en partie pour l'alimentation des animaux.

La production animale de l'exploitation est vendue et majoritairement consommée localement. La question du bien-être animal y est importante car c'est un facteur

primordial pour obtenir une viande goûteuse.

Lisa Moreau aimerait que les consommateurs se rendent compte des engagements des agriculteurs et que ces derniers puissent avoir un avenir plus sécurisant.



Maxime DURAFORT

GAEC de Saint-Léger-Trieux et Talmay

Maxime Durafort est installé en GAEC avec son père Christophe, ainsi qu'avec Eric et Romain Laffuge, depuis janvier 2013. Le GAEC, créé en 1971, produit des céréales (colza, blé, triticale, soja, maïs et tournesol), et élève des bovins à l'engraissement et des vaches allaitantes. Ils produisent également du porc plein air, élevé sur paille, en vente directe. L'exploitation est diversifiée et

a une démarche de valorisation globale : les céréales nourrissent l'élevage, et le fumier est utilisé pour fertiliser les terres.

Pour Maxime Durafort, le métier d'éleveur est de plus en plus exigeant, il doit s'assurer de la viabilité économique de son activité et produire de la viande tout en respectant les attentes du citoyen vis-à-vis des conditions d'élevage. Mais si chacun pouvait manger à minima français, voire local, ce serait déjà un grand pas.

DU CÔTÉ DE NOS COMMERÇANTS...

Jonathan DEBORDE

Boucherie Jo' à Pontailler-sur-Saône

Boucher depuis 15 ans et à Pontailler-sur-Saône depuis 2017, Jonathan Deborde connaît tous les aspects du métier. Pour lui, toutes les étapes sont importantes pour avoir une



viande de qualité : l'alimentation des bêtes, leur bien-être, la mise au champ, l'engraissement, etc.

La boucherie s'approvisionne notamment auprès de l'abattoir de Besançon, et propose du bœuf charolais, du porc plein air du Doubs (IGP Comtois), du veau du Limousin, de l'agneau de lait du Pays d'Oc, des volailles des Landes, etc. tous choisis minutieusement pour leur qualité.

Les plats cuisinés sont faits maison avec 95% de produits frais.

Jonathan Deborde recommande de manger de la viande de qualité, quitte à en manger moins, et souhaiterait que l'on revienne à des modes de consommation plus respectueux des hommes, des animaux et de l'environnement.

Mathilde DROUHIN

Le Goût du Local à Saint-Léger-Triey

Mathilde Drouhin a créé Le Goût du Local en 2021, qui propose notamment de la livraison de viande locale aux particuliers. Ses objectifs : aider son père et son conjoint à vendre leur production, et mieux valoriser les produits de la famille et du territoire.

Les produits sont vendus en détail ou en colis, dans le respect des saisons et d'une juste rémunération, il n'y a donc pas de régularité dans les approvisionnements.

Le message que Mathilde souhaite faire passer : soutenons moralement et économiquement nos producteurs locaux, qui font beaucoup pour notre alimentation.



RECETTE

Le pâté de Papy Serge

De Nathanël Fraichot, 5 ans, habitant d'Auxonne

Ingrédients

1,5 kg de plusieurs viandes au choix
(cochon, lapin, sanglier, etc.)

1 oignon

1 oeuf

Sel, poivre

Persil

- Couper en tout petits morceaux ou passer au hachoir les viandes, hacher les oignons et mélanger le tout puis ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger.
- Mettre en petits bocaux ou en terrine. Ajouter une petite rondelle de carotte sur le dessus pour la déco (marque de fabrique de Papy Serge).
- Cuire au bain-marie à 100-150°C pendant 3h.
- Une fois refroidi au réfrigérateur, déguster le pâté avec du pain et des cornichons.



Les productions particulières : champignons, noix, safran, miel, escargots, pisciculture

Quelques producteurs du territoire proposent des productions particulières, voire confidentielles.

On retrouve ainsi les Champignons bio du Val de Saône

chez Etienne Nurdin, les noix bio Amailli de Régis Roux, le Safran bio des Aulnes de Joël Patin, les Escargots du Val de Saône de Franck Mougine, les poissons d'étangs de Michel Couturier, ou encore des apiculteurs, qui produisent du miel.

DU CÔTÉ DE NOS PRODUCTEURS...

Régis ROUX

Amailli à Labergement-lès-Auxonne

Originaire de Labergement-lès-Auxonne, Régis Roux est nuciculteur, le seul en Côte d'Or. Il planta 160 noyers aux Maillys en 1991, au départ comme plantation d'avenir : le



bois de noyer est un bois particulièrement recherché en ébénisterie de luxe. En 2017 il crée son entreprise agricole « Amailli », certifiée bio, pour exploiter ses noix.

Il propose ainsi des noix entières, des cerneaux de noix, de l'huile de noix, et de la poudre de tourteau de noix.

Il ne travaille que ses noix, dont la récolte se fait manuellement sans secouer les arbres, tous les 2 jours, de fin septembre à début décembre au plus tard. Les noix sont ensuite triées, lavées à l'eau claire et séchées sur des clayettes à l'ombre, pendant 1 à 2 mois. Pour faire de l'huile de noix, les cerneaux sont pressés avec des pressoirs que Régis Roux a fabriqués. La qualité de l'huile dépend de nombreux facteurs, des noyers au ramassage, en passant par le pressage. Régis Roux ne recherche pas la quantité, mais la qualité d'excellence de ses produits.

Michel COUTURIER

À Drambon

Pisciculteur et maire de Drambon, Michel Couturier pratique la pêche d'étang depuis plus de 40 ans.

Amoureux de la nature, il élève des poissons de manière extensive, c'est-à-dire que la production est assez marginale, de l'ordre de 150 kg par hectare et par an. Les poissons sont récoltés de mi-octobre à mi-mars, au moment des vidanges des étangs. Michel Couturier récolte notamment des carnassiers (brochets, sandres) et des carpes, mais aussi des écrevisses (bien que la production soit difficile à maîtriser) et des grenouilles, consommées essentiellement au mois de mars.

La période d'entretien des étangs a lieu en juin-juillet.

Michel Couturier nous confie qu'il a eu un coup de cœur pour ce métier par rapport au milieu naturel et la biodiversité mais que c'est une profession qui est malheureusement peu représentée.



Etienne NURDIN

Les Champignons du Val de Saône à Labergement-lès-Auxonne

Fils de maraîchers bio installés depuis 40 ans à Labergement, Etienne Nurdin est champignonniste. Il produit 3 variétés de champignons bio sur une partie de l'exploitation familiale : des champignons de Paris, des pleurotes et des shiitake. Les conditions de production des champignons sont particulières : taux d'humidité, température, aération, luminosité, qui varient selon le type de champignon et son cycle de pousse.

Le champignons agit comme une éponge, Etienne s'assure donc que l'environnement soit le plus naturel possible. Il commercialise ses champignons localement auprès de restaurateurs, en épiceries, sur quelques marchés ou en AMAP.

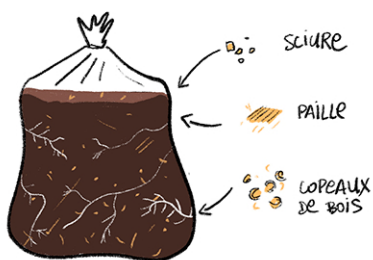


Zoom sur la production de champignons



01. LE MYCÉLIUM

Le mycélium est l'appareil végétatif des champignons qui va permettre de faire pousser des champignons. On l'appelle aussi le blanc de champignon, il s'obtient à partir de champignons déjà adultes.



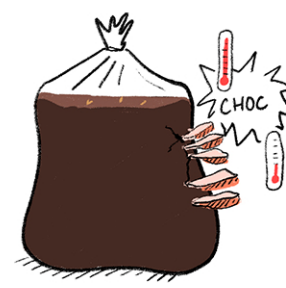
03. LA PRÉPARATION

Après nettoyage et pasteurisation, le mycélium est assemblé dans un contenant (sac, poche ou seau) avec du substrat pour se nourrir.



03. L'INCUBATION

Les sacs sont placés dans le noir dans une pièce chaude, jusqu'à ce que les champignons apparaissent.



04. LA FRUCTIFICATION

Une fois la colonisation complète, un choc thermique est nécessaire pour que le champignon perce alors le sac et pousse en grappe.

RECETTE

Les moelleux au tourteau de noix

De Martine Roux, épouse de Régis Roux, nuciculteur

Le tourteau de noix est une poudre obtenue après la pression des noix pour extraire l'huile

Ingrédients (pour 20 petits moelleux)

100 g de tourteau de noix

155 g de sucre de canne

125 g de beurre

2 oeufs entiers

100 g de farine

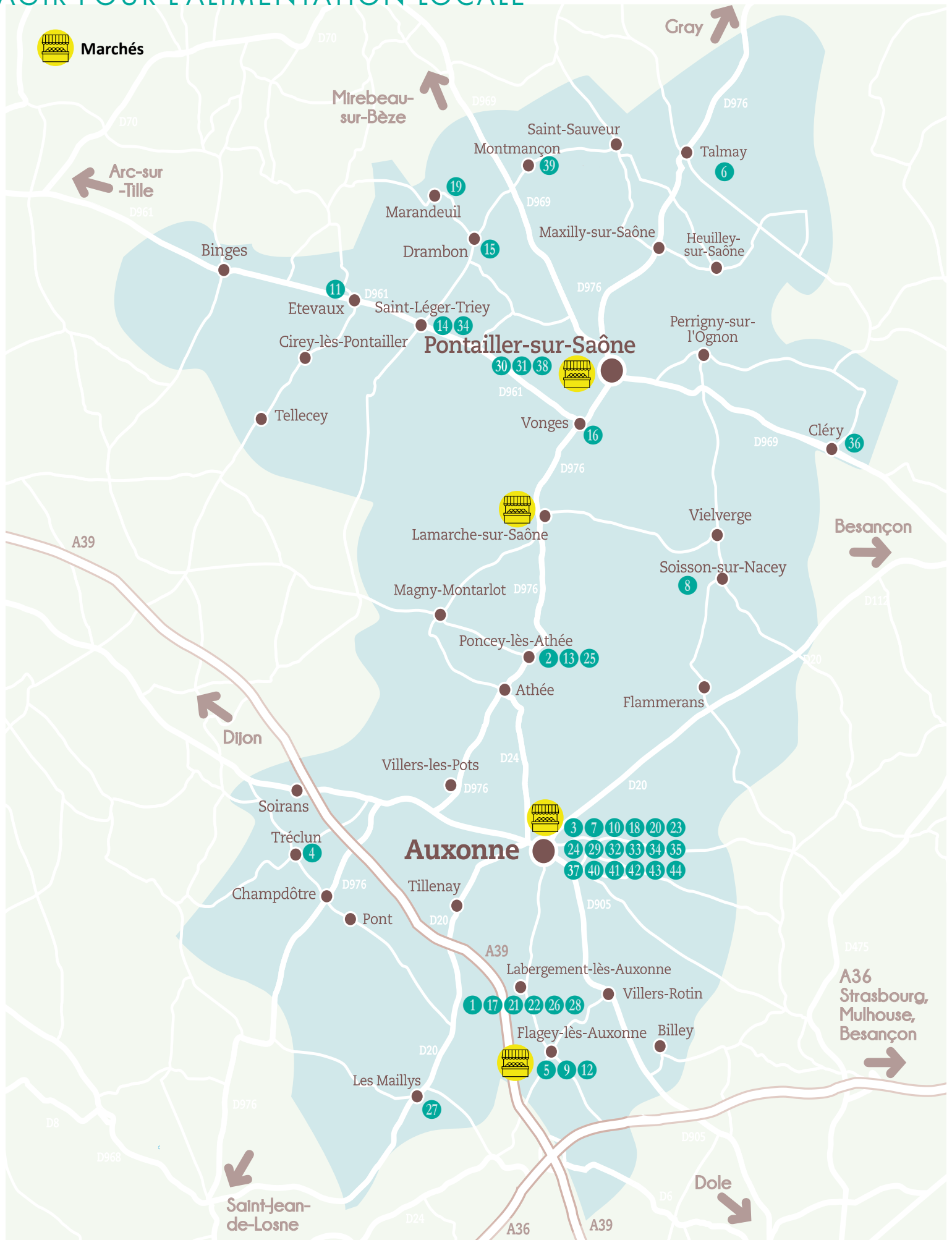
80 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe d'extrait de café

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger le tourteau avec le beurre fondu et le sucre, puis avec les oeufs et la farine, la crème et enfin l'extrait de café.
- Remplir des petits moules individuels et cuire 15 à 20 min.
- Laisser refroidir avant de démouler.



AGIR POUR L'ALIMENTATION LOCALE



Annuaire des producteurs, commerces et artisans locaux

PRODUCTEURS EN VENTE DIRECTE

1 Amailli

11 rue d'Amont, Labergement-lès-Auxonne

Noix

06.95.64.57.21

► Marché de la Bussière

2 Au Caprice du Loup

Petite rue communale, Poncey-lès-Athée

Fromages de chèvre

06.06.81.96.50

► Mer. au sam. 10h-12h et 16h-18h30

3 De la Terre à l'Assiette

1 rue du Limousin, Auxonne

Produits maraîchers biologiques

06.83.55.41.42

contact@de-la-terre-a-lassiette.fr

www.de-la-terre-a-lassiette.fr

► Sur commande

4 Ferme des Herbuottes

26 rue du Grand Vay, Tréclun

Produits maraîchers, légumineuses et farines biologiques

06.73.44.66.21

► Sur rendez-vous, AMAP

5 EARL des Lochères

10 rue Des Vignes, Flagey-lès-Auxonne

Viande

06.88.45.92.65

contact@olimousine.fr / www.olimousine.fr

► Sur commande

6 EARL Michel Fontaine

8 chemin charmois, Talmay

Viande

03.80.47.87.09

► Sur rendez-vous

7 Eric Vachon

4 rue Jean Vachon, Auxonne

Produits maraîchers

03.80.31.10.15 / www.vachon-legumes.fr

► Lun. au sam. 8h30-12h et 14h-18h30

Dim. 8h30-12h

8 Escargots du Val de Saône

1 rue de la Clavière, Soissons-sur-Nacey

Héliciculture

06.03.58.55.67

escargotsvaldesaon.wixsite.com/website

► Magasin ouvert en novembre et décembre

Jeu. et ven. 18h-20h / Sam. 8h-12h

► Sur commande le reste de l'année

9 Ferme de la Bussière

Lieu-dit Ferme de la Bussière, Flagey-lès-

Auxonne

Produits maraîchers, viande

07.50.04.10.84 / ferme.la.bussiere@gmail.com

► Magasin «Au Maquis Paysan» à Saint-Seine-en-

Bâche (ven. 17h30-19h30 et sam. 8h30-12h)

► Marché de la Bussière 2ème sam. du mois 9h-12h

10 Ferme de Rosière

Rue de Rosière, Auxonne

Plants de légumes

06.31.44.88.93 / lafermederosiere@gmail.com

www.facebook.com/La-Ferme-de-Ro-

sriere-Les-poules-du-potager-dHo-

rae-2378107469080141

► Sur rendez-vous

11 Ferme des Quintefeilles

Rue de Cirey, Etevaux

Fromage de chèvre

06.32.20.07.96

fermedesquintefeilles@gmail.com

► Mer. 10h30-12h, 16h30-19h / Ven. 16h30-19h /

2ème dim. du mois 10h30-12h

► Marchés d'Arc-sur-Tille et Lamarche-sur-Saône

► La Ruche Qui Dit Oui

12 Ferme du Clos Simonin

Lieu-dit Clos Simonin, Flagey-lès-Auxonne

Viande agriculture biologique

06.31.48.15.23

contact@olimousine.fr / www.olimousine.fr

► Ven. 16h30-19h / Sam. 9h-12h

13 GAEC Collin Père et fils

4 rue du champ communal, Poncey-lès-Athée

Pommes de terre et asperges

06.63.15.00.39

► Sur commande par téléphone

14 GAEC de Saint-Léger-Triey

18 rue de la Mairie, Saint-Léger-Triey

Viande

06.17.13.26.50 / gaecstleger@gmail.com

► Sur rendez-vous

15 Le Jardin des Illottes

Chemin Saint Pierre, Drambon

Produits maraîchers biologiques

06.24.55.18.16 / lejardindesillottes@gmail.com

www.facebook.com/bourrieralexandre

► Ven. 17h-19h

16 Le Jardin du Ti Bout

Rue du Potet, Vonges

Produits maraîchers biologiques

06.50.59.52.64 / lejardindutibout@gmail.com

www.facebook.com/lejardindutibout

► Sur commande

17 Le Marché d'Elodie

31 rue de Moissey, Auxonne

Produits maraîchers, viande

03.80.37.41.52 / earl-polygone@orange.fr

► Lun. au mer. 9h-12h30 / Jeu. et ven. 9h-12h et

15h-19h / Sam. 9h-12h

18 Le Panier Maraîcher

23 rue d'Amont, Labergement-lès-Auxonne

Produits maraîchers

06.26.04.89.60 / www.lepaniermaraicher.com

► Système de paniers

19 Le Potager des Marais

7 route de l'Ormois, Marandeuil

Produits maraîchers biologiques

06.20.49.93.21

www.facebook.com/lepotagerdesmarais

► Sur commande

► Marchés de Marnay et Arc-les-Gray

20 Légumes Bio des Sables

8 rue du Vieux Chemin de Labergement, Auxonne

Produits maraîchers biologiques

06.77.78.50.56 / legumesbiodessables.fr

► Marchés de Besançon et Pugey, Marché de la

Bussière, AMAP

21 Les Champs'Ignons Bio Du Val De Saone

7 rue d'Amont, Labergement-lès-Auxonne
Champignons

06.46.74.34.21

► Marché de Dijon, AMAP

22 Les Jardins du Val de Saône

7 rue d'Amont, Labergement-lès-Auxonne
Produits maraîchers biologiques

03.80.37.46.11

lesjardinsduvaldesaone@hotmail.fr

► Marché de Dijon mar., ven. et sam. 7h-13h

23 Philippe Vachon

24 rue de Chevigny, Auxonne

Produits maraîchers

03.80.37.37.47

► Lun. au sam. 9h-12h et 14h-18h

24 Pré Velot

33 ter rue de Rainans, Auxonne

Produits maraîchers biologiques

03.80.31.40.91

pre-velot@orange.fr / www.prevelot.fr

► Système de paniers le ven. soir

► Marché de Dijon mar., ven. et sam. 7h-13h

25 Radicelles et Cotyledons

Route départementale 976, Poncey-lès-Athée

Plants de légumes

06.79.58.07.60 / radicoty@gmail.com

www.facebook.com/Radicelles-et-Cotyle-

dons-287433533050228

► Printemps : lun. 14h-17h, mer. 14h-18h, jeu.

9h-12h, ven. 16h-19h et sam. 14h-18h

Automne : lun. jeu. ven. 9h-12h et 14h-19h, mar.

9h-12h et 14h-17h, mer. 9h-12h et sam. 14h-19h

26 Safran des Aulnes

9 rue du vieux chemin de Labergement, Auxonne

Safran

06.29.43.68.28 / www.safrandesaulnes.fr

► Sur rendez-vous

27 SCEA Jovignot

22 rue de Charme, Les Maillys

Viande

03.80.39.13.43 / scea.jovignot@wanadoo.fr

► Sur commande

28 SCEA Milesi Jovignot

46 rue d'Amont, Labergement-lès-Auxonne

Produits maraîchers

06.06.71.21.59

► Système de paniers le ven. (commande le lun.)

COMMERCES

29 Alimentation Générale Moreau Fabienne

33 rue Antoine Masson, Auxonne

Epicierie

► Mar. au sam. 8h-13h et 15h-20h

30 Au Panier Gourmand

45 rue du 8 Mai 1945, Pontailler-sur-Saône

Epicierie

► Mar., jeu., ven. 8h30-12h30 et 15h-19h

mer. 8h30-13h / sam. 8h30-19h / dim. 9h-12h30

31 Clas Primeurs

51 rue de la gare, Pontailler-sur-Saône

Epicierie

► Lun. au sam. 9h-12h et 15h-18h30

32 Gamm Vert

13 rue Colonel Redoutey, Auxonne

Magasin spécialisé

► Lun. 14h-19h / mar. au sam. 9h-12h et 14h-19h

33 La Réserve Bio

13 rue Thiers, Auxonne

Epicierie bio

► Mar. au sam. 9h-12h30 et 15h-19h

34 Le Goût du Local

Epicierie en ligne : www.legoutdulocal.fr

► Retraits à Saint-Léger-Triey (18 rue de la Mairie)
jeu. 16h-17h30 / ven. et sam. 9h-11h

► Livraison à Auxonne sam. 14h-19h

35 Prim'Frais

64 avenue du Général de Gaulle, Auxonne

Epicierie

► Mar. au sam. 9h-12h et 14h30-18h45

ARTISANS

36 L'Echo des Blés

1 rue de Nillieux, Clery

Boulangerie

► Mar. et ven. 17h-19h30

37 Pâtisserie Randon

6 rue Lafayette, Auxonne

Pâtisserie

► Mar. au sam. 7h-19h / dim. 7h-13h

38 Boucherie Jo

73 rue du 8 mai 1945, Pontailler-sur-Saône

Boucherie

► Mar., mer., ven., sam. 8h30-12h30 et 15h-19h

Jeu. et dim. 9h-12h

39 Brasserie Zuthos

1 rue de l'Eige du Four, Montmançon

Brasserie

► Sur rendez-vous

40 Le Fournil de Virgil

98 rue Emile Gruet, Auxonne

Boulangerie

► Mar. au sam. 5h30-19h30 / dim. 5h30-13h

42 Boulangerie Simon

85 rue Emile Gruet, Auxonne

Boulangerie

► Jeu. au mar. 5h-19h45

43 La Grange à Pain

46 avenue General De Gaulle, Auxonne

Boulangerie

► Tous les jours 6h-20h

44 Boucherie Vautrin

79 rue Antoine Masson, Auxonne

Boucherie

► Mar. au sam. 8h-12h30 et 15h-19h / dim. 9h-12h

Retrouvez les restaurants du territoire sur le site de notre Office de Tourisme :
www.capvaldesaone-tourisme.fr rubrique « se restaurer »

Fruits et légumes de saison

Un produit de saison est un aliment que l'on consomme quand il arrive naturellement à maturité, sans que cela ne soit accéléré par son mode de production (avec des serres chauffées pour les légumes par exemple).

Même si nous les trouvons toute l'année sur les étals, la viande, les poissons et les laitages sont aussi soumis aux saisons. Le respect du bien-être animal, des cycles naturels, de la reproduction, ou encore la qualité de l'alimentation, jouent en effet sur la disponibilité ou la qualité de ces produits.

Manger des produits de saison, c'est donc bénéficier des meilleures qualités nutritionnelles de nos aliments, mais c'est aussi avoir les meilleurs produits au prix le plus juste, au cœur de la période de production.



PRINTEMPS



Artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, choux, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, lentille, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, pois gourmand, poivron, radis, salade, tomate

Fraise, framboise, pomme, prune, rhubarbe

ÉTÉ



Ail, artichaut, aubergine, batavia, betterave, blette, brocoli, carotte, choux, concombre, cornichon, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, navet, oignon, oseille, pâtisson, poireau, poivron, radis, salade, salsifis, tomate

Cassis, figue, fraise, framboise, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude

HIVER



Betterave, brocoli, carotte, céleri, choux, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, oseille, panais, poireau, potiron, radis, salsifis, topinambour



Poire, pomme

AUTOMNE



Betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, cèpe, choux, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, navet, pleurote, poireau, potiron, radis, salade, salsifis, topinambour, trompette de la mort

Châtaigne, coing, figue, myrtille, noix, pêche, poire, pomme, prune, quetsche, raisin

Zoom sur les actions en restauration scolaire

Egalement engagée dans un Plan Local de Prévention des Déchets, la CAP Val de Saône mène, depuis la rentrée 2021-2022, des actions de lutte contre le gaspillage alimentaire sur 2 des 16 sites de restauration scolaire : Pasteur à Auxonne et Soirans.

Une pesée témoin réalisée pendant 1 semaine auprès des élémentaires sur chaque restaurant scolaire a permis de faire un état des lieux chiffré : un gaspillage moyen de 175g/ enfant/repas a été observé suite aux pesées, ce qui est

supérieur aux moyennes nationales. Plus parlant, les pertes peuvent être évaluées à 15 à 20 repas par jour au total. Les équipes des 2 restaurants scolaires pilotes ont ensuite été accompagnées à travers des ateliers de sensibilisation et la mise en place d'actions concrètes.

Le projet devra être prochainement étendu à d'autres sites de restauration scolaire, afin de permettre à toutes les équipes d'acquiescer une culture commune sur le sujet et de pouvoir agir au quotidien.

Quel mangeur êtes-vous ?

Un locavore est quelqu'un qui consomme, de temps en temps ou à tous les repas, des produits frais locaux.

Et vous, quel mangeur êtes-vous ?

Qu'est-ce qu'un légume moche ?

- C'est un légume qui n'a rien à faire dans mon panier et encore moins dans mon assiette
- C'est un légume aussi bon que les autres, que je prends parce qu'il a moins de chance d'être choisi et risque de finir à la poubelle
- Ça doit être un légume que je ne connais pas, car sur les étales les produits sont tous identiques

Est-ce que la peau d'une pomme se mange ?

- Oui. Si elle est bio, pas besoin de la peler, la peau regorge de vitamines !
- Oui, peu importe les pommes
- Non, je n'imagine même pas !

Quand vous achetez des tomates, comment les choisissez-vous ?

- Je regarde la provenance et/ou la façon de produire
- Je prends les moins chères
- Je les achète en vente directe et je sais qu'elles sont bien produites

Pour vous, bien manger c'est :

- Commander une pizza végétarienne
- Cuisiner un plat avec des produits frais
- Avoir le ventre plein

Quand vous achetez un plat tout fait, vous regardez :

- La liste des additifs et sa composition
- Peu importe, du moment que je mange
- Le nutri-score

Les tomates en hiver, pour vous c'est :

- Normal, il n'y a pas de saison avec les serres chauffées
- Une aberration, les tomates c'est l'été
- Ça ne me fait ni chaud ni froid

Un produit de saison, c'est :

- Des fruits et des légumes qui ont du goût et des vitamines
- Il y a des saisons pour les légumes ?
- Un produit cher

Pour vous, les circuits longs :

- C'est quand cela vient du producteur du bout de la France
- Quand il y a eu plusieurs intermédiaires du producteur aux consommateurs
- Quand cela vient du bout du monde

Manger local, qu'est-ce que cela signifie ?

- Des produits cultivés près de chez moi et un soutien à l'agriculture locale
- Du marketing
- Revoir à la hausse son budget alimentaire

Qu'est-ce qu'une AMAP ?

- Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne
- Un partenariat entre consommateurs et producteurs
- Une association pour Apprendre à Manger À Profusion

Pour vous, un produit frais, c'est :

- Un produit froid
- Des fruits et légumes pleins de vitamines et de nutriments
- Des produits alimentaires

Vous avez un maximum de

Réveiller le locavore qui sommeille en vous, c'est tellement bon, vous allez voir... Manger local, cela n'est pas si difficile, pas forcément plus cher et tellement plus vertueux. Les fruits et les légumes sont bons pour la santé, et quand ils sont produits de saison, les fruits et légumes locaux ne subissent pas d'altération des nutriments. Ainsi, ils ne sont pas soumis aux transports sur de longues distances et sont cueillis à maturité, au moment idéal.

Vous avez un maximum de

Bravo, vous êtes un locavore en or ! Vous consommez déjà des produits frais locaux, produits à côté de chez vous. Vous consommez local parce que c'est bon, simple, pas plus cher, bénéfique pour l'économie locale et la planète. Être locavore, c'est agir concrètement pour une agriculture durable. C'est aussi soutenir l'agriculture locale et la juste rémunération des productrices et des producteurs, puisque moins d'intermédiaires.

RÉSULTATS

Vous avez un maximum de

Vous êtes un locavore, oui oui, mais vous pouvez faire encore mieux... Comment ? En repensant votre façon d'acheter et de vous nourrir. Acheter local, c'est bon pour l'économie, l'écologie et votre santé. Une piste serait de chercher des informations sur la façon de produire et sur les diverses possibilités pour s'approvisionner.