

MES
ADRESSES
POUR



MANGER LOCAL



DANS LE TRIANGLE VERT
DES VILLES MARAÎCHÈRES
DU HUREPOIX



Le mot du président



Jérôme CAUËT, 1^{er} adjoint au Maire de Marcoussis

L'association du Triangle Vert a pour mission de protéger l'agriculture périurbaine des villes maraichères du Hurepoix en relocalisant l'alimentation. Créée en 2003, la gouvernance de l'association est aujourd'hui assurée par 5 communes et plus d'une trentaine d'agriculteurs, d'apiculteurs, de centres équestres, d'entreprises de transformation alimentaire ainsi que des associations locales.

Nous agissons en soutien aux agriculteurs et transformateurs, intervenons en milieu scolaire et sensibilisons le grand public aux enjeux de la transition agricole et alimentaire dans le contexte du changement climatique. Il s'agit de la 2^{ème} édition, largement enrichie, de notre Livret Manger Local, avec le soutien financier du Projet Alimentaire Territorial de la Plaine aux Plateaux et de la Région Île-de-France.



Association Le Triangle Vert des villes maraichères du Hurepoix
Association loi 1901, SIREN : 450520085
16 rue Agiboust, 91460 MARCOUSSIS

Conception graphique et mise en page : Le Triangle Vert
Dessins : Victor Bourdet

Papiers : Inapa Offset 250g et Inapa Offset 120g
Fonts typographiques : Aileron, Letter Gothic Std, Britannic Bold
Livret imprimé en 2024 par Art et Caractère

Pourquoi ce guide



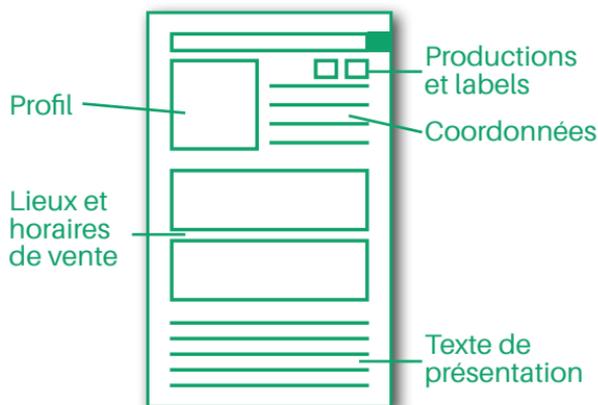
Ce Livret Manger Local, c'est une proposition d'aventure humaine et gourmande à quelques kilomètres autour de chez vous pour :

- 1 **Aller à la rencontre de 20 producteurs et productrices alimentaires** du territoire agri-urbain du Triangle Vert des villes maraichères du Hurepoix, situé entre l'Orge et l'Yvette.
- 2 **En apprendre plus sur les circuits courts alimentaires** qui sont multiples : vente à la ferme, AMAP, boutiques de produits locaux, paniers en point de livraison, mais aussi vente en grandes surfaces.
- 3 **Découvrir autrement votre territoire** et peut-être vous créer un nouveau parcours de courses et de nouvelles habitudes alimentaires. *Habiter quelque part et avoir des habitudes* ont pour racine le mot latin *habitus* qui signifie manière d'être.

Fiches détachables

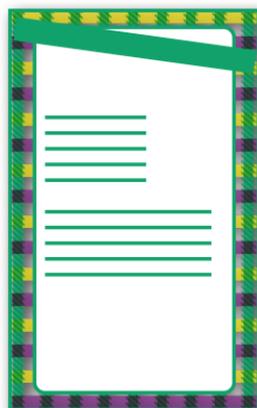
Face 1

les fiches de présentation



Face 2

les recettes des producteur-rices



PSSST !! Ce livret c'est aussi pour les enfants !

Ce guide t'a certainement été remis par ton école : grâce à lui, tu vas peut-être cuisiner avec ta classe ! Il y a 21 recettes, mais certaines d'entre elles ne sont pas de ton âge ou sont plutôt à faire à la maison, avec un adulte.



Régalez vous !

OÙ FAIRE SES COURSES



Bière



Céréales



Fruits/
Légumes



Miel et produits
de la ruche



Œufs



Pain



Plantes
aromatiques



Produits
laitiers



Agriculture
Biologique

Cheptainville

1



La Ferme La Doudou

Épinay-sur-Orge

2



La Ferme de
Compi

3



Le Brasseur de l'Orge

Gometz-la-ville

4



La Ferme de
Beaudreville

5



La Roue du
Levain

Limours

6



L'Abeille Autonome

Marcoussis

7



La Brasserie OX

8



La Ferme de la
Ronce

9



La Ferme de Léonard
Liberato

10



La Ferme de Marc et
Arlette Mascetti

11



La Ferme des Potagers
de Marcoussis

12



La Vie en Herbes

Nozay

13



Apiculteur Jacques
Morisseau

14



Apiculteur Jean-Denis
Muller

Ollainville

15



La Ferme de la Roche

Saulx-les-Chartreux

16



La Ferme du
Pas de Côté



Villebon-sur-Yvette

17



La Brasserie La
Bouledogue

18



La Ferme de la famille
Olivier

19



Le Fournil Faire Son
Pain Bio

Wissous

20



La Ferme de Géo

21



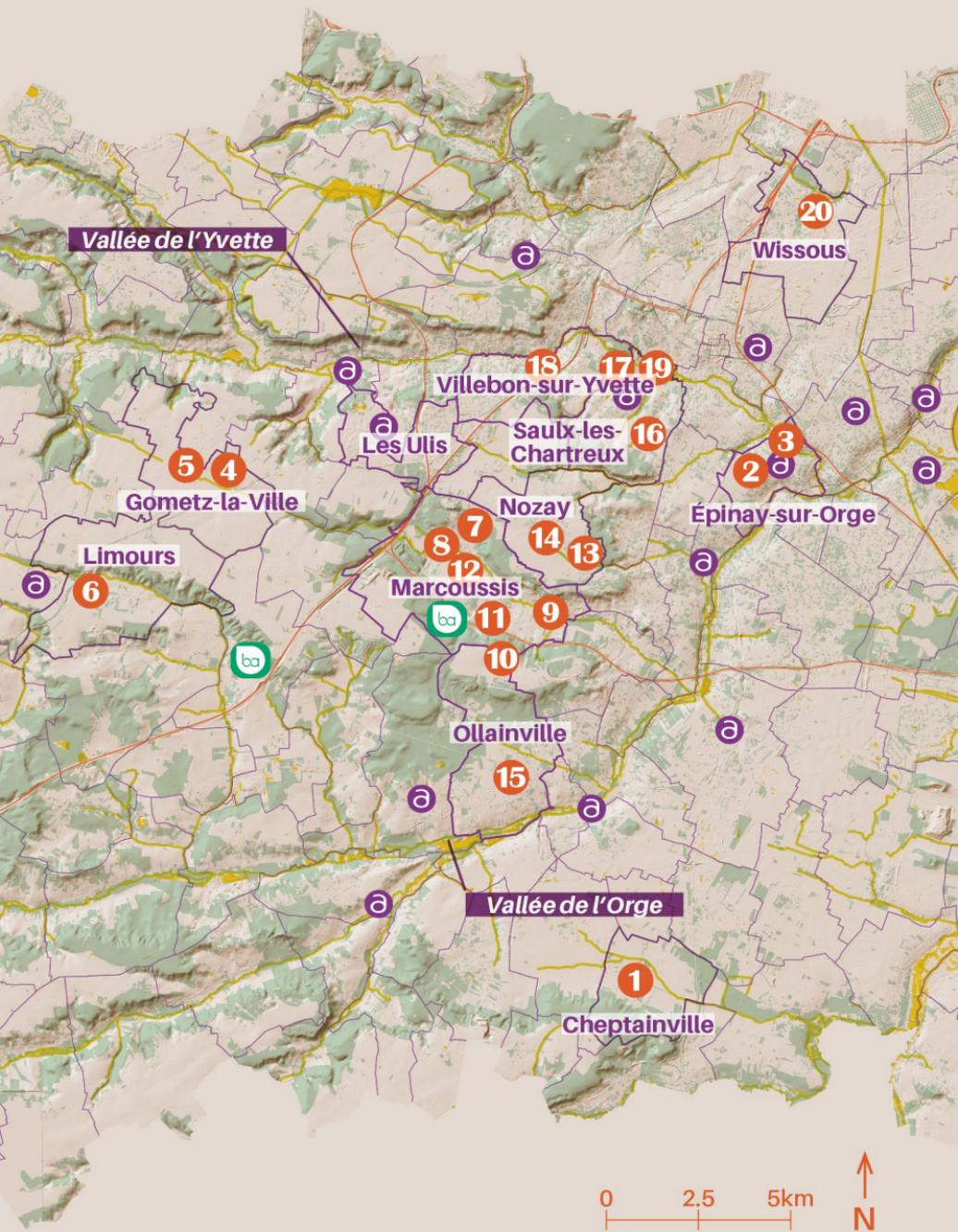
AMAP (Association
pour le Maintien d'une
Agriculture Paysanne)

22



Bouteilles d'Avenir

LE TERRITOIRE DU TRIANGLE VERT



LA FERME LA DOUDOU

1



8 Chemin du Cimetière

91630 Cheptainville

01 64 56 96 96

www.la-doudou.com

contact@la-doudou.com

Elevage La Doudou

[fermeladoudou91](https://www.facebook.com/fermeladoudou91)



VENTE DIRECTE

VENTE À LA FERME

Mar, Mer, Jeu 10h-12h et 14h-19h

Ven, Sam 10h-19h

Dimanche 10h-12h et 14h-18h

(fermé le Lundi)

L'élevage La Doudou est une ferme traditionnelle en production laitière chèvres et vaches, avec transformation du lait en fromages et produits laitiers.

C'est aussi une ferme pédagogique qui propose des visites pour découvrir les animaux (chèvres, vaches, lapins, basse-cour, ânes, chevaux, etc.) et dont le musée agricole vous permet un voyage dans le passé, afin d'en apprendre plus sur l'agriculture et la vie rurale d'autrefois.

Cette ferme familiale fut fondée en 1988, par Joël et Sylvie Nowakowski, qui se sont installés pour la passion des animaux, afin de transmettre leurs valeurs. Leur fille Angélique les a rejoint sur l'exploitation après ses études agricoles.



CHEPTAINVILLE

LA RECETTE DE LA DOUDOU

Toasts chèvre et miel

Ingrédients :

- 2 crottins de chèvre
- 10 g de noix
- Un peu de yaourt nature ou de crème fraîche
- 2 càc de miel
- 1 poignée de salade type roquette ou mâche
- 2 tranches de pain de campagne

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Tartiner les tranches de pain de crème fraîche ou de yaourt nature afin qu'elles ne dessèchent pas.
- Couper les crottins en deux dans la longueur, les disposer sur le pain.
- Ajouter les noix préalablement grillées et concassées, un filet d'huile d'olive et de miel, saler et poivrer.
- Faire cuire 10 min.
- Servir avec la salade, assaisonner, déguster !



LA FERME DE COMPI

2



12 Rue de la Croix Ronde

91360 Épinay-sur-Orge

06 79 74 20 49

www.lafermedecompi.fr

La Ferme de Compi



[lafermedecompi](https://www.facebook.com/lafermedecompi)



VENTE DIRECTE

VENTE À LA FERME DE COMPI

Mer, Jeu 17h-19h

Samedi 9h30-13h

Horaires saisonniers, consulter leur fiche google

VENTE INDIRECTE

AMAP D'ÉPINAY-SUR-ORGE

à partir d'octobre 2024

Maxence Vamur et Vincent Martinez sont deux maraîchers nouvellement installés à Épinay-sur-Orge. Ils ont le projet ambitieux de proposer des fruits et légumes bio et de reprendre les déchets organiques de leurs clients pour amender leur sol après compostage.

Ayant reçu le soutien de la commune et de la région lors de leur installation, les maraîchers ont pensé la Ferme de Compi pour qu'elle rende de multiples services au territoire dans lequel elle s'implante : vente locale de produits de qualité, respect de l'environnement, soutien de la biodiversité, sensibilisation...



ÉPINAY - SUR-ORGE

LA RECETTE DE COMPI

La tarte aux fraises

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 70 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 5 cl d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 500 g de fraises
- 40 g de sucre
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

- Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter un peu d'eau.

- Mélanger à la main la farine et le beurre coupé en morceaux pour obtenir une consistance sableuse. Verser la préparation œufs/sucre et mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

- Foncer un moule à tarte. Faire cuire à blanc 20 à 25 min, à 180°C.

- Mettre le lait à bouillir avec le sucre vanillé.

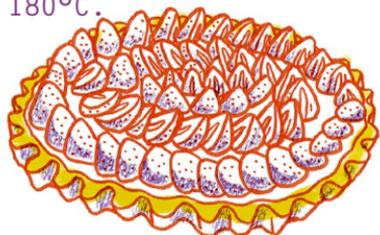
- À côté, mélanger l'œuf et le sucre jusqu'à ce que la pâte fasse un ruban, ajouter la farine.

- Verser le lait bouillant sur la préparation en mélangeant bien.

- Remettre le tout dans la casserole et faire chauffer en continuant de mélanger.

- Retirer du feu après ébullition puis verser la crème sur le fond de tarte.

- Disposer joliment les fraises coupées en 2.



LE BRASSEUR DE L'ORGE

3



41 Rue Henri Dunant

91360 Épinay-sur-Orge

06 88 52 52 79

thibaultconti@hotmail.fr

Thibault Conti



le brasseur de l'orge



VENTE DIRECTE

VENTE À LA BRASSERIE

Lun-Jeu 9h-16h

Vendredi 14h-16h

tous les jours en soirée sur rendez-vous

VENTE INDIRECTE

MARCHÉ COUVERT, ÉPINAY-SUR-ORGE

Vendredi matin

BEER'S NOT DEAD, DOURDAN (cave à bière)

Thibault Conti a fondé une micro-brasserie située dans le quartier du Mauregard à Épinay-sur-Orge. Son vif intérêt pour les bières artisanales, et le désir de créer un produit de proximité et de qualité, l'ont poussé vers cette aventure démarrée en 2017. Après plusieurs mois de peaufinage, ses portes sont désormais ouvertes pour vous proposer une gamme de bières brassées sur place. Thibault a hâte de vous faire découvrir son installation et de partager avec vous sa passion.



ÉPINAY-SUR-ORGE

LA RECETTE DU BRASSEUR DE L'ORGE

Les crêpes à la bière

Ingrédients pour 18 grandes crêpes :

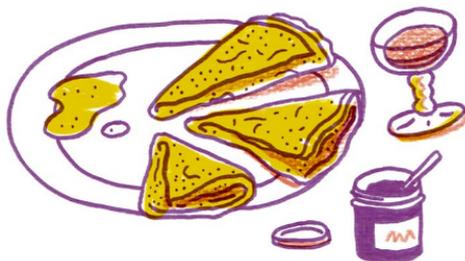
- 260 g de farine
- 30 cl de lait
- 33 cl de bière blonde (Pale Ale, Le Brasseur de l'Orge)
- 4 œufs
- 10 g de sucre
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait, puis ajouter la bière.
- Ajouter le sucre et le sel.
- Incorporer la farine tamisée sans cesser de fouetter, pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Laisser reposer la pâte pendant 1h à température ambiante.
- Faire chauffer un peu de matière grasse dans une crêpière et cuire les crêpes !

Suggestion :

Pour varier les goûts et les couleurs, utiliser une autre bière (Irish red, Triple, Oatmeal Stout).





25 Route de Beaudreville

91400 Gometz-la-Ville

06 78 53 87 30

www.fermedebeaudreville.fr

fermedebeaudreville@gmail.com

La Ferme de Beaudreville



[fermedebeaudreville](https://www.facebook.com/fermedebeaudreville)



VENTE INDIRECTE

SUPERMARCHÉ LECLERC, GOMETZ-LA-VILLE

BOULANGERIES DU TERRITOIRE, par exemple : Boulangerie Maison Pottier à Marcoussis, Fournil Faire Son Pain Bio à Villebon-sur-Yvette, Les Fran'Pains à Égly, La Roue du Levain à Gometz-la-Ville.

RESTAURATION COLLECTIVE VIA LA COOPÉRATIVE BIO IDF

Thibaut et Thomas Lerebour sont deux frères agriculteurs sur une exploitation céréalière en agriculture biologique. Située au cœur de la vallée de Chevreuse, la Ferme de Beaudreville relève le défi de produire des céréales de qualité tout en respectant l'environnement afin de proposer une alimentation saine et savoureuse.

La ferme de Beaudreville possède aujourd'hui son propre moulin et produit des farines paysannes de qualité. Elle commercialise ses productions en circuit court sur le territoire.



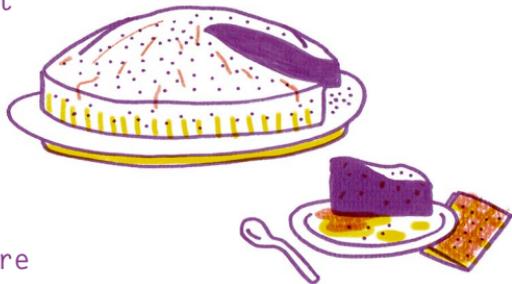
GOMETZ-LA-VILLE

LA RECETTE DE BEAUDREVILLE

Moelleux au chocolat

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 250 g de sucre
- 125 g de beurre
- 125 g de farine
- 4 œufs
- 1 sachet de levure



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat dans une casserole. Hors du feu, ajouter le beurre, la farine et la levure.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et un peu d'eau pour faire mousser, ajouter à la préparation chocolatée.
- Battre les blancs en neige et les incorporer dans la casserole tout doucement.
- Verser le tout dans un moule beurré à bords hauts et enfourner pendant environ 35 min.
- Facultatif : ajouter du sucre glace ou du chocolat fondu, pour décorer le dessus du gâteau.





Les Taillis Bourdrie

91400 Gometz-la-Ville

06 67 15 98 02

www.larouedulevain.fr

La Roue du Levain



La Roue du Levain



VENTE DIRECTE

VENTE AU FOURNIL

Mardi et Vendredi

Commande 48h avant directement sur le site internet

VENTE INDIRECTE

LA FOURMI VERTE, BURES-SUR-YVETTE

LA FOURMI VERTE, SAINT-RÉMY-LÈS-CHEVREUSE

LE VIGNERON DE LA VALLÉE, GIF-SUR-YVETTE

La Roue du Levain est un fournil traditionnel, fondé par Sylvain Renouf, qui propose des pains artisanaux aux levains naturels seulement à la commande. Fabriqués à l'aide de farines biologiques, de variétés anciennes de céréales locales, les pains sont pétris à la main, levés lentement et cuits à chaleur tombante dans un four au bois. Chaque pain est livré localement par vélo cargo directement chez les clients ou dans des épicerie partenaires.



GOMETZ-LA-VILLE



LA RECETTE DE LA ROUE DU LEVAIN

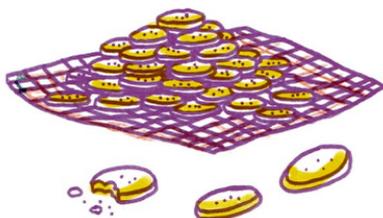
Biscuits de petit épeautre

Ingrédients :

- 250 g de beurre
- 7 g de sel
- 720 g de farine de petit épeautre
- 280 g de sucre de canne
- 25 g de levure boulangère

Préparation :

- Mélanger le sucre et le beurre puis ajouter la farine, le sel et la levure.
- Mélanger jusqu'à avoir une pâte puis diviser en petites boules.
- Laisser pousser à 25°C pendant 2h. Mettre au frigo jusqu'au lendemain.
- Étaler chaque boule pour avoir une épaisseur de 4-5 mm.
- Découper les biscuits avec un emporte-pièce ou un verre.
- Cuire 10 à 15 min au four à 160-180°C. Ils doivent être croquants mais pas brûlés.
- Les biscuits se conservent 1 à 2 semaines dans une boîte étanche.





30 Avenue de la Gare

91470 Limours

06 72 17 40 19

www.abeilleautonome.fr

abeille.autonome@gmail.com

Labeille autonome



[abeille_autonome](https://www.facebook.com/abeille_autonome)



VENTE DIRECTE

SUR COMMANDE via le site en choisissant le retrait sur place

MARCHÉ DE SAINT-RÉMY-LÈS-CHEVREUSE **Samedi 8h-13h**

MARCHÉ DE LIMOURS **Dimanche 8h-13h**

VENTE INDIRECTE

CARREFOUR, LES ULIS
rayon fruits et légumes

Lun-Sam 8h30-21h30

Dim 8h30-12h30

COCCINELLE - LES ARCADES, LIMOURS

Lun-Dim 8h30-21h

LA ROUE DU LEVAIN, GOMETZ-LA-VILLE

Mardi-Vendredi

Anciennement juriste, Maya Joubin est désormais apicultrice récoltante de miels et gelée royale en Essonne. Elle s'occupe avec soin et passion de ses 200 ruches installées dans un rayon de 15 km autour de Limours. Elle vous propose aussi des produits dérivés : bonbons au miel et gelée royale, savon et moutarde au miel.



LIMOURS



LA RECETTE DE L'ABEILLE AUTONOME

La brioche au miel



Ingrédients :

- 400 g de farine
- 200 g de beurre mou
- 12 g de levure fraîche ou 4 g de levure sèche
- 3 œufs
- 50 g de miel
- 60 g de sucre
- 8 g de sel

Préparation :

- Fouetter 100 g d'œufs puis les placer dans un saladier ou la cuve d'un robot.
- Ajouter la levure, mélanger puis ajouter le miel et une partie de la farine.
- Ajouter le sucre, le sel puis le reste de farine et commencer à travailler la pâte. Si trop sèche ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau. Incorporer ensuite le beurre en petits morceaux.
- Former une boule, recouvrir de film alimentaire et laisser lever dans un endroit tiède pendant 2h.
- Reprendre la pâte, la diviser en 3 pâtons identiques et former avec chacun une boule lisse.
- Beurrer et fariner un moule à cake et placer les 3 boules côte à côte. Recouvrir de film alimentaire et laisser lever au moins 1h dans le four éteint.
- Préchauffer à 180°C. Badigeonner la brioche du reste d'œuf et saupoudrer de sucre.
- Enfourner dans le bas du four pendant 30 à 40 min. Servir avec du miel ou de la confiture une fois tiède.



LA BRASSERIE OX

7



50 Rte d'Orsay, 91460 Marcoussis

01 69 63 45 54

www.brasserie-ox.fr/

brasserie.oxbier@gmail.com

BrasserieOX



[brasserie_ox](https://www.instagram.com/brasserie_ox)



VENTE DIRECTE

VENTE À LA BRASSERIE

tous les jours 10-13h et 17-20h

Soirées avec concerts régulièrement les vendredis soir : «ON S'EN BRASSE ?»

VENTE INDIRECTE

BOUTIQUE À LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

AUCHAN, MARCOUSSIS et autres aux alentours

MONOPRIX / FRANPRIX / CARREFOUR / LIDL EN IDF

LA CAVE DE NOZAY, NOZAY

LA CAVE BRUN HOUBLON, STE-GENEVIÈVE-DES-BOIS

LA CAVE/BAR BIÈRES À L'AFFUT, STE-GENEVIÈVE-DES-BOIS

LA SIRÈNE, GAMBRINUS, LE GRAMOPHONE, HALL OF BEER

VINI BIBI, LE BARNIS

Après 4 ans de projet et de travaux, la brasserie voit le jour en 2012. Elle connaît ensuite plusieurs évolutions, tant dans l'adaptation des locaux que dans la modernisation du matériel. La gamme de bières OX est produite à partir de matières premières certifiées bio. Toutes les étapes du cycle de fabrication de la bière sont opérées sur place.



MARCOUSSIS

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

LA RECETTE DE LA BRASSERIE OX

Le Bièramisù

Ingrédients :

- 250 g de mascarpone
- 2 œufs
- 5 càs de sucre
- 20 biscuits cuillère
- 20 cl de bière brune
- 1 càs de cacao en poudre



Préparation :

- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter le mascarpone pour obtenir un mélange crémeux et lisse.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.
- Tremper les biscuits à la cuillère un à un dans la bière et tapisser le fond du moule.
- Recouvrir les biscuits d'une couche de mascarpone et recommencer l'opération jusqu'à remplir votre ramequin.
- Saupoudrer de cacao en poudre et placer au frigo pendant 2h au minimum.



LA FERME DE LA RONCE

8



51 Chemin de la Ronce

91460 Marcoussis

www.amapdelaronce.sitew.org

gaecdelaronce@gmail.com

Ferme biologique de la Ronce



VENTE DIRECTE

AMAP DE MARCOUSSIS

Distribution Lundi 19-20H

Paniers de légumes, viande (volaille d'Essonne, bœuf et veau de Loire-Atlantique), œufs, miel, pain, farines, huiles, légumineuses, produits en Essonne et bio.

VENTE À LA FERME

en période estivale

Sébastien Bouet est maraîcher en agriculture biologique. Son projet d'installation s'est concrétisé en juin 2019. Son objectif est de commercialiser l'intégralité de ses productions en circuit court à travers la vente auprès d'une AMAP. La vente directe et le contact permanent avec les clients sont les éléments fondateurs de son projet qui répond à sa volonté d'exercer un métier au service d'un territoire et de ses habitants.



MARCOUSSIS

LA RECETTE DE LA RONCE

Le Crumble aux légumes d'automne

Ingrédients :

Pour le crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 80 g de parmesan râpé

Pour la garniture :

- 1 courge butternut ou 1 potimarron

- 4 carottes, 1 panais, 1 oignon

- 1 bûche ou 1 crottin de chèvre

- Huile d'olive

- Cumin, muscade, herbes aromatiques au choix, sel et poivre

Préparation :

Pour le crumble :

- Dans un saladier, ajouter la farine et le parmesan puis mélanger.

- Ajouter le beurre mou coupé en dés puis malaxer à la main jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Pour la garniture :

- Éplucher les légumes et les couper en dés.

- Émincer l'oignon puis le faire revenir à la poêle 2-3 min avec l'huile d'olive.

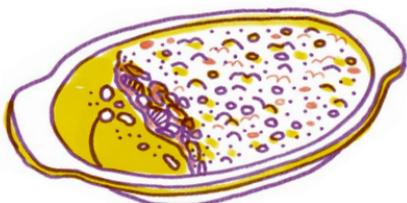
- Ajouter les légumes et les épices, saler et poivrer. Faire griller quelques minutes puis couvrir.

- Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Verser un peu d'eau s'ils accrochent.

- Préchauffer le four à 180°C.

- Ajouter un filet d'huile d'olive dans le plat puis verser les légumes. Disposer des rondelles de fromage de chèvre puis recouvrir de crumble.

- Enfourner pendant 25 min, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.





leonard.liberato@free.fr

Léonard Liberato



liberatoleonard



VENTE DIRECTE

MARCHÉ DE SAINT-CHÉRON
PARC DES TOURELLES

Jeudi matin

MARCHÉ DE SAINTE-GENEVIÈVE-DES-BOIS
PLACE DE LA GARE

Samedi matin

MARCHÉ DE MARCOUSSIS
PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

Dimanche matin

PLACE DE LA MAIRIE DE LINAS

Jeudi à partir de 16h30

Léonard Liberato est maraîcher sur la commune de Marcoussis depuis 2018. Ses terres se trouvent sur les communes de Marcoussis et de Linas.

Léonard Liberato est un jeune agriculteur passionné par son métier et l'histoire maraîchère locale de Marcoussis. Par son activité il a à cœur de perpétuer le savoir-faire des anciens agriculteurs.

Il contribue de ce fait à pérenniser cette agriculture qui fait l'identité du territoire du Triangle Vert.

MARCOUSSIS

LA RECETTE DE LÉONARD

Les tomates farcies

Ingrédients pour 4 tomates farcies :

- 4 belles tomates
- 500 g de chair à saucisse
- 200 g de riz
- Persil (facultatif)
- Sel, poivre



Préparation :

- Couper le haut des tomates pour obtenir des chapeaux.
- Vider le gros de l'intérieur des tomates.
- Mélanger la chair à saucisse avec la chair à tomates. Saler et poivrer, ajouter le persil.
- Mettre un peu de riz dans chaque tomate. Ajouter la chair puis refermer avec le chapeau.
- Placer les tomates farcies dans un plat, verser 1/2 verre d'eau dans le fond.
- Enfourner à 200°C pendant 35 à 40 min.



LA FERME DE MARC ET ARLETTE MASCETTI

10



Hangar agricole face au 27 Chemin du Fay

91460 Marcoussis

06 29 74 18 14

VENTE DIRECTE

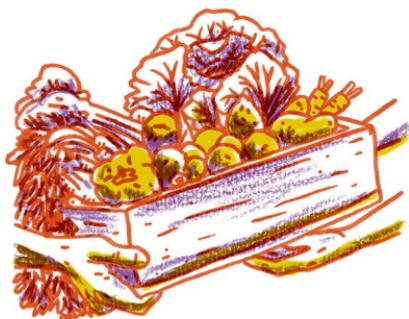
MARCHÉ DE PORT ROYAL (PARIS V)

Samedi matin

MARCHÉ PLACE MONGE (PARIS V)

Mer, Ven, Dim matin

Marc et Arlette Mascetti sont maraichers et arboriculteurs marcoussisiens depuis plusieurs générations. Leur exploitation se situe sur le plateau de Couard entre Marcoussis et Ollainville. Ils cultivent en plein champ une vingtaine d'hectares, sans aucun traitement ni irrigation. A l'écoute de leur clientèle, ils sont amenés à faire évoluer régulièrement leur gamme de produits.



MARCOUSSIS

LA RECETTE DE MARC ET ARLETTE

Une recette à faire
avec les enfants !

Les beignets de fleurs de courgettes

Ingrédients :

- Fleurs de courgettes mâle à aller chercher le matin quand elles sont ouvertes
- Mozzarella
- Saumon ou truite fumé
- Jaune d'œuf
- Chapelure

Préparation :

- Insérer un cube de mozzarella entouré d'une fine lamelle de saumon ou de truite fumé dans chacune des fleurs.
- Laisser les fleurs se refermer naturellement.
- À conserver au réfrigérateur une fois préparées et refermées.
- 1/4 d'heure avant de manger, tremper dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure.
- Cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à la plancha.
- Déguster encore chauds en entrée ou à l'apéritif.



LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

11



Chemin du Regard

91460 MARCOUSSIS

01 64 49 52 80

www.lespotagersdemarcoussis.org

commandes@pdm91.fr

Les potagers de Marcoussis



Fermedespotagers.demarcoussis



VENTE DIRECTE

VENTE À LA BOUTIQUE DE LA FERME

Mer, Jeu 10h-18h

Vendredi 10h-19h

Samedi 9h30-13h

Vente de fruits et légumes bio et de saison de la ferme et d'autres partenaires : œufs, pains, miel, yaourts, fromages, bières, cidre, conserves artisanales (soupes, confitures, sauces...), farines, légumineuses, champignons, etc.

VENTE INDIRECTE

Conserves artisanales distribuées dans des points de vente partenaires et légumes distribués sous forme de paniers hebdomadaires à Marcoussis et dans les villes alentours - Liste des points de vente consultable sur le site internet.

La Ferme des Potagers de Marcoussis, membre du réseau des Jardins de Cocagne, est un chantier d'insertion professionnelle par le maraichage biologique et la transformation alimentaire qui propose des contrats de travail à des personnes rencontrant des difficultés d'accès à l'emploi et/ou sociales afin qu'elles reprennent confiance en leurs compétences et ainsi faciliter leur retour sur le marché du travail. Outre la production maraichère, la transformation alimentaire pour leur marque propre «La Cuisine des Potagers» et l'activité de la boutique, la ferme propose des prestations de services via leur conserverie aux maraichers désireux de valoriser leur surproduction.



MARCOUSSIS

LA RECETTE DES POTAGERS

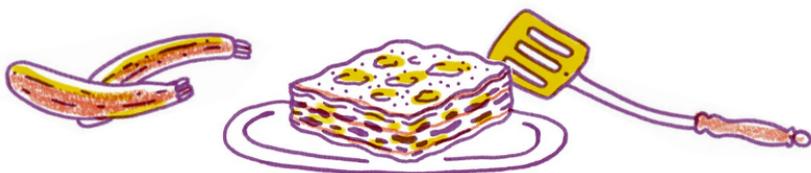
Le gratin de ravioles aux courgettes

Ingrédients :

- 800 g de courgettes
- Ravioles du Dauphiné
- 50 cl de crème liquide
- 60 g de comté ou de parmesan râpé
- 1 pincée de noix de muscade/d'herbes de provence/de curcuma selon les goûts
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Laver et râper les courgettes. Ajouter 40 cl de crème liquide, le fromage, le sel, le poivre, les herbes ou épices choisies. Mélanger le tout.
- Disposer dans le fond d'un plat à gratin beurré 2 à 3 plaques de ravioles.
- Étaler la moitié de la préparation des courgettes dessus.
- Recouvrir à nouveau de ravioles puis étaler le reste des courgettes et disposer les dernières ravioles sur le dessus.
- Verser 10 cl de crème sur le dessus et parsemer de fromage.
- Cuire environ 30 min, le dessus du gratin doit être doré.
- Servir chaud avec une salade verte.





Chemin des Bieds

91460 Marcoussis

01 64 49 36 75

www.lavieenherbes.fr

La Vie en Herbes



VENTE DIRECTE

VENTE À LA BOUTIQUE DE LA VIE EN HERBES

VENTE INDIRECTE

LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

NATUREO EN ÎLE-DE-FRANCE

NATURALIA EN ÎLE-DE-FRANCE

BOUTIQUE EN LIGNE : NATURALFORME

La Vie en Herbes est un Établissement et Service d'Accompagnement par le Travail (ESAT). Les travailleurs de la Vie en Herbes participent à la production biologique de plantes aromatiques et médicinales, depuis leur culture jusqu'à leur commercialisation, en passant par le séchage, le conditionnement, la préparation des commandes, etc.

Une trentaine de variétés de plantes sont cultivées sur une dizaine d'hectares.



MARCOUSSIS

LA RECETTE DE LA VIE EN HERBES

L'été est enfin là !

Infusion froide Thym Citron

Ingrédients pour 1L :

- 5 g de thym citron en feuilles ou 4 infusettes pyramides
- 1 L d'eau
- Glaçons ou glace pilée

Préparation :

- Laisser infuser les plantes dans l'eau de 12h à 24h au réfrigérateur, selon l'intensité souhaitée.
- Servir avec des glaçons ou de la glace pilée pour plus de fraîcheur.

Alternative saine aux boissons sucrées, l'infusion froide conserve toutes les vertus des plantes et peut être consommée à tout moment de la journée.

Bonne dégustation !



APICULTEUR - JACQUES MORISSEAU 13



www.jm-miel-nozay.fr

contact@jm-miel-nozay.fr

VENTE DIRECTE

À LA FERME uniquement sur rendez-vous **Mer, Ven 15h-19h**

Commande en ligne possible. Livraison gratuite pour toute commande supérieure à 10 pots, dans un rayon de 10 km autour de Nozay.

VENTE INDIRECTE

BOULANGERIE AU COEUR DE NOZAY

Jacques Morisseau est apiculteur sur la commune de Nozay. Il possède aujourd'hui une dizaine de ruches et produit des miels monofloraux. Outre la vente de miel, cet apiculteur propose également des activités pédagogiques et peut recevoir la visite de scolaires sur demande.

APICULTEUR - JEAN-DENIS MULLER 14



06 42 50 15 34

muller.jean-denis@wanadoo.fr

[jd_bzzz](#)



VENTE DIRECTE

VENTE À DOMICILE sur rendez-vous

VENTE INDIRECTE

BOULANGERIES : Au coeur de nozay (Nozay), Lemonnier (Nozay et Monthéry), La Boulangerie (Villejust), La Fournée de Linas (Linas)

CAVE DE NOZAY, BOUTIQUE VRAC NATURE (Palaiseau et Massy), LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS.

Localisées à plusieurs endroits sur les communes de Nozay et Marcoussis, les abeilles profitent d'environnements et de plantes variés, ce qui permet d'obtenir différents miels aux parfums caractéristiques.

NOZAY

LA RECETTE DES APICULTEURS

Agneau douceur au miel

Ingrédients :

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre d'eau
- 1 verre de vin blanc sec
- 3 càs de miel
- 4 càs de raisins secs
- 1 càs d'huile
- 2 clous de girofle
- 2 citrons
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Préparation :

- Faire revenir la viande découpée en morceaux.
- Ajouter le bouillon préparé avec le cube dissout dans l'eau bouillante, le vin, le miel, les raisins secs, les clous de girofle, l'ail haché et la moitié d'un citron pelé coupé en rondelles.
- Ne pas saler, poivrer seulement.
- Laisser cuire doucement pendant environ 40 min.
- Décorer avec le citron.





48 Rue des Primevères

91340 OLLAINVILLE

01 64 94 03 58

www.fermedelaroche.fr

contact@fermedelaroche.fr

Ferme de la roche - Dumont



[fermedelaroche](https://www.facebook.com/fermedelaroche)



VENTE DIRECTE

VENTE À LA FERME DE LA ROCHE

Mardi 16h30-19h30

Vendredi 10h-19h

Samedi 9h-13h

click and collect tous les jours sauf le lundi

VENTE INDIRECTE

MARCHÉ DE LONGJUMEAU, Place de Bretten

Samedi matin

MARCHÉ D'ARPAJON, sous la Halle

Dimanche 8h-12h30

Frédéric Dumont est maraîcher sur la commune d'Ollainville. Les parcelles de la Ferme de la Roche sont cultivées par la famille Dumont depuis 4 générations.

Ses objectifs : la recherche du goût et de la qualité pour une production authentique.

Ses priorités : respecter les saisons, la biodiversité et favoriser les circuits courts.

OLLAINVILLE



FERME DE LA ROCHE

LA RECETTE DE LA ROCHE

La ratatouille

Ingrédients pour 8 personnes :

- 4 aubergines
- 3 ou 4 poivrons, 1 de chaque couleur
- 4 courgettes
- 6 à 8 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de thym
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 kg de farce (facultatif)

Préparation :

- Laver tous les légumes.
- Couper les aubergines et les courgettes en cubes, les poivrons en lanières, les tomates en 8.
- Peler les oignons puis les couper en 4. Peler l'ail et écraser les gousses.
- Faire des boulettes de farce.
- Mettre tous les légumes et la viande dans une cocotte ou un grand fait-tout en alternant les couches de légumes. Arroser d'huile d'olive puis couvrir.
- Laisser mijoter à couvert 15 à 20 min puis découvrir et laisser cuire encore entre 15 et 20 min à feu moyen. Si vous aimez les morceaux plus fondant, laisser cuire quelques minutes de plus.





7 Avenue du 8 mai 1945

91160 Saulx-les-Chartreux

anne.fleur.t@gmail.com

VENTE DIRECTE

AMAP : SaulxGood ! à Saulx-les-Chartreux, La Blette Humaine à Antony, La Farigoule à Fontenay-aux-Roses

MARCHÉ DAUMESNIL
devant le 25 Bd de Reuilly, 75012 Paris

Vendredi 8h-12h30

CENTRE ÉQUESTRE RIDERLAND
11 Rue de la Salle, 91160 Saulx-les-Chartreux

Samedi 9h-13h

MARCHÉ DE BREUILLET
Impasse des Fleurs, 91650 Breuillet

Dimanche 9h-13h

La Ferme du Pas de Côté, située à Saulx-les-Chartreux, est un site qui fait partie de la coopérative Les Champs des Possibles, où l'on produit des légumes diversifiés, des œufs et du pain. C'est un espace test agricole, qui permet à des personnes d'expérimenter leur future activité agricole dans un contexte sécurisant, avant de s'installer sur leur propre ferme. La coopérative leur met à disposition du matériel, des terres et leur délivre un accompagnement.

La Ferme du Pas de Côté est un site de production de 10 hectares où l'on trouve des légumes diversifiés, 250 poules pondeuses, un verger participatif et un fournil. Plus de la moitié des produits est distribuée en AMAP.

SAULX - LES - CHATREUX

LA RECETTE DU PAS DE CÔTÉ

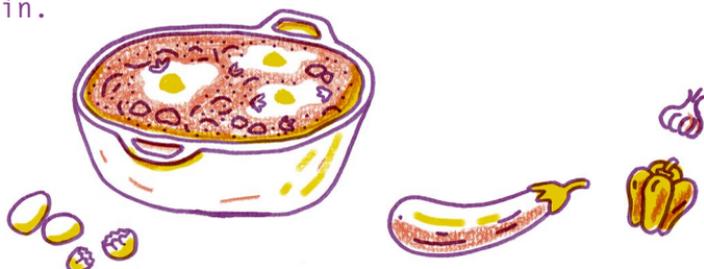
La Chakchouka

Ingrédients :

- 6 tomates
- 2 poivrons, 1 rouge et 1 vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Épices : 1 càc de cumin, 1 càc de paprika, 1 càc de piment
- Coriandre ou persil (facultatif)

Préparation :

- Émincer les oignons, éplucher les poivrons puis les couper en fines lamelles. Faire revenir 5 min dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Presser l'ail puis l'ajouter dans la sauteuse avec les épices. Mélanger le tout et laisser cuire encore 5 min.
- Couper les tomates en morceaux. Les ajouter avec leur jus dans la sauteuse. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu moyen environ 20 min.
- Au moment de servir, casser les œufs sur les légumes et laisser cuire environ 7 min à feu doux, jusqu'à ce que les œufs soient pris.
- Servir parsemé de coriandre ou de persil, avec du pain.



LA BRASSERIE LA BOULEDOGUE

17



Zone Industrielle de la Prairie,

Rue de la Prairie, 91140 Villebon-sur-Yvette

06 98 98 19 84 ou 06 83 11 81 27

www.labouledogue.fr

contact@labouledogue.com

la bouledogue



la_bouledogue



VENTE DIRECTE

VENTE À LA BRASSERIE

Lun-Vend 9h-18h

VENTE INDIRECTE

LA CAVE DE NOZAY 13 rue de Versailles, Nozay

INTERCAVES ORSAY 5 Rue du Dr Ernest Lauriat, Orsay

CAVAVIN PALAISEAU 153 Rue de Paris, Palaiseau

BIERES À L'AFFUT 18 Av de la Résistance, Ste-Geneviève-des-Bois

BARS À BIÈRES DES ENVIRONS : (Ar-Skewell, Omassypale, Hall of beer...)

La Bouledogue, brasserie indépendante fondée par les frères Hubert et Nicolas Couturier, est une aventure brassicole lancée en 2015 à Villebon-sur-Yvette. Avec une équipe dynamique et joyeuse, ils explorent leur passion pour l'expérimentation de nouvelles recettes. La gamme permanente de La Bouledogue offre une large variété de bières, répondant ainsi à une diversité de goûts et de préférences.



Depuis mars 2024, la brasserie a également élargi son offre avec une gamme de boissons sans alcool, comprenant une citronnade à l'orange sanguine, un bissap pétillant et un tonic au concombre et romarin, pour se rafraîchir tout au long de la journée.

VILLEBON-SUR-YVETTE

LA RECETTE DE LA BOULEDOGUE

Cocktail Monaco

Ingrédients pour 2 cocktails :

- 1 bière blonde de 33 cl
- 2 cl de sirop de fruits rouges
- 20 cl de limonade



Préparation :

Mélanger simplement tous les ingrédients ensemble, c'est prêt !

A déguster bien frais.





olivieretfils@orange.fr

VENTE INDIRECTE

HYPERMARCHÉ AUCHAN

Chemin de Briis BP 309, 91140 Villebon-sur-Yvette

HYPERMARCHÉ CARREFOUR, LES ULIS

MAGASIN DE LA FERME DE VILTAIN Chemin de Viltain, 78350 Jouy-en-Josas

LIROT HALLES Route de Chasse Rond Point de Ballainvilliers, 91160 Ballainvilliers

INTERMARCHÉ, VILLEBON-SUR-YVETTE

Installés à Villebon-sur-Yvette depuis plusieurs générations, les Olivier sont la dernière famille de maraîchers de la commune. Chez eux, le maraîchage est un véritable «mode de vie» ; toute la famille participe aux travaux de la ferme, avec une dizaine de salariés. Ils cultivent des légumes de manière raisonnée, de la graine jusqu'à leur vente ; cela permet de sélectionner les variétés les plus goûteuses et parfaitement adaptées à leur terroir, qui s'étend sur une soixantaine d'hectares (en rotation avec des céréales).

La production est majoritairement vendue sur le Carreau des Producteurs franciliens du MIN de Rungis (restaurateurs et détaillants), à la grande distribution, la restauration collective, et des grossistes. L'exploitation Olivier s'est engagée dans la démarche Mangeons Local en Île-de-France ; leurs produits répondent donc à la charte de qualité de la marque régionale. Depuis le mois de mai 2021, l'exploitation est agréée HVE 3 (exploitation de Haute Valeur Environnementale).

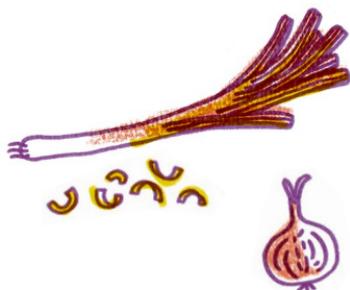
VILLEBON-SUR-YVETTE

LA RECETTE DE LA FAMILLE OLIVIER

Quiche poireaux et oignons

Ingrédients :

- 1 pâte brisée (à faire soi-même ou à acheter)
- 3 poireaux
- 2 oignons
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé
- 2 càs de moutarde
- Sel, poivre
- 1 pincée de noix de muscade (facultatif)



Préparation :

- Éplucher puis émincer finement les oignons. Dans une grande poêle, faire revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.
- Pendant ce temps, laver les poireaux puis les couper en tronçons. Ajouter les poireaux dans la poêle avec les oignons et faire revenir environ 20 min.
- Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le fromage râpé et la muscade. Saler et poivrer.
- Piquer le fond de tarte à la fourchette puis étaler la moutarde. Disposer les légumes sur la pâte, puis verser par-dessus la préparation à base d'œufs.
- Enfourner pendant 30 à 35 min jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.





Zone Industrielle de la Prairie
 Rue de la Prairie, 91140 Villebon-sur-Yvette
www.fairesonpainbio.fr
benoit@faresonpainbio.fr
 FaireSonPainBio 

VENTE DIRECTE

VENTE AU FOURNIL (commande en ligne)

Lun-Ven 12h-14h

VENTE INDIRECTE

AVEC LES AMAP PARTENAIRES (voir site internet)

DANS LES MAGASINS BIO PARTENAIRES (voir site internet)

LE P'TIT KIOSQUE, MASSY

Mercredi

MON EPICE'RIT, PALAISEAU

Vendredi

VIA LA BOUTIQUE EN LIGNE avec livraison dans un des points relais partenaires comme par exemple :

AU CAFÉ RECYCLERIE SPORTIVE, MASSY

Mercredi 16h-19h

L'ÉPICERIE DE SANDRINE, PALAISEAU

Livraison Vendredi 16h

Vous avez peut-être déjà croisé Benoît Papillault ou l'un de ses employés à vélo cargo ou en véhicule électrique autour de Villebon-sur-Yvette pendant leurs livraisons de pain. Benoît est installé depuis 2020 à la ZAC de la Prairie à Villebon-sur-Yvette.



«Je me concentre sur le pain bio au levain. J'aime ce pain et je suis convaincu qu'il est bon pour la santé. J'aime le faire, le manger, le partager et l'offrir.»

VILLEBON-SUR-YVETTE

LA RECETTE DE FAIRE SON PAIN BIO

Croûtons et soupe de légumes

Ingrédients :

Pour les croûtons :

- Pain en cubes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un grand bol, mélanger les cubes de pain avec l'huile, le sel et le poivre.
- Répartir les morceaux de pain en une seule couche sur une plaque de cuisson et cuire 20 min.

Pour la soupe :

- 600 g de légumes : carottes, navets etc...
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier, 3 brins de thym
- 1 càs d'huile d'olive

- Dans une grande casserole, sur feu doux, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail émincés. Ajouter le laurier et le thym.

- Laver et couper les légumes en petits cubes. Les ajouter au fur et à mesure dans la casserole. Saler, poivrer et recouvrir d'eau à hauteur.

- Faire cuire à couvert et à feu moyen pendant 30 min environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer laurier et thym avant de mixer.

- Servir chaud avec les croûtons.





2A Boulevard de l'Europe

91320 Wissous

07 82 78 59 25

contact@lafermedegeo.fr

lafermedegeo



la_ferme_de_geo



VENTE DIRECTE

VENTE À LA FERME

Mar, Ven 15h-19h

Samedi 10h-12h

MARCHÉ DES PRODUCTEURS

Place St Saturnin, Antony

le dernier samedi matin du mois

VENTE INDIRECTE

MA P'TITE ÉCHOPPE, Épicerie Solidaire et Coopérative, 210
Rue Adolphe Pajeaud, Antony

QUELQUES RESTAURANTS, WISSOUS

Geoffroy Alleton et son frère Adrien sont exploitants agricoles maraîcher et céréalier. Ils produisent une variété importante de légumes de saison qu'ils proposent en vente directe à la ferme sur la commune de Wissous.



Ayant repris l'exploitation de leur père, spécialisée dans la céréaliculture, ils développent progressivement l'activité maraîchère de leur ferme dans un souci de valoriser la vente en direct.

WISSOUS

LA RECETTE DE LA FERME DE GÉO

La confiture fraise-rhubarbe

Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 1 kg de rhubarbe
- 1,125 kg de sucre (750 g/kg de fruits)
- 1 citron

Préparation :

- Couper les fraises en morceaux. Laver la rhubarbe et la couper en tronçons de 1 à 2 cm de longueur.
- Mettre les fruits ensemble dans un saladier et couvrir du sucre, ajouter le jus de citron.
- Laisser macérer quelques heures, puis verser le tout dans une cocotte. Faire cuire pendant environ 30 min, jusqu'à épaississement.
- Pendant ce temps, préparer les bocaux en les stérilisant au four 15 min à 150°C.
- Les sortir, attendre un moment pour qu'ils refroidissent un peu, et verser la confiture bouillante dedans. Fermer aussitôt, renverser les bocaux et les laisser ainsi 5 min, puis les remettre à l'endroit pour qu'ils se ferment hermétiquement.
- Laisser refroidir, puis déguster sur des tranches de pain ou des bonnes crêpes maison !





AMAP DU TERRITOIRE

21

Arpajon, LES BIAUX ARPAJONNAIS, contact@biauxarpajonnais.org
Breuillet, AMAPLACE, amaplace2019@gmail.com
Bruyères-le-Châtel, AMAP À CHEVAL, contact@amapacheval.net
Bures-sur-Yvette, AMAP de l'Yvette, amapdelyvette@gmail.com
Chilly-Mazarin, LES PANIERS D'YVETTE, lespaniersdyvette@gmail.com
Épinay-sur-Orge, AMAP LES PANIERS D'ÉPINAY, amap.paniersdepinay@gmail.com
Juvisy-sur-Orge, AMAP EN SEINE BRIN D'ORGE, christianpessidous@gmail.com
Les Ulis, AMAP DES ULIS, ulis.amap@gmail.com
Longpont-sur-Orge, Les Paniers de Longpont, paniers.longpont@gmail.com
Marcoussis, AMAP DE LA RONCE, amapdelaronce@outlook.com
Palaiseau, LA CHÈVRE ET LE CHOU D'YVETTE, contact.ccy@ouvaton.org
Pecqueuse, LE PANIER DES THERMES, b.limbourg-bouchon@laposte.net
Saulx-les-Chartreux, SAULX GOOD !, saulxgood@gmail.com
Savigny-sur-Orge, PANIERS D'ORGE, paniersdorge@gmail.com
Viry-Châtillon, LA FERME DE L'ORGE, kbenlazar@free.fr



BOUTEILLES D'AVENIRS

22



bouteilles
d'avenirs

91680 Bruyères-le-Châtel

www.bouteillesdavenirs.fr

contact@bouteillesdavenirs.fr

Bouteilles d'Avenir



[bouteillesdavenirs](https://www.instagram.com/bouteillesdavenirs)



Bouteilles d'Avenir est une filière coopérative de réemploi des emballages en verre dans le sud francilien. Bouteilles d'Avenir collecte, trie et fait laver les contenants pour les revendre aux producteurs locaux.

- Pour une consommation plus durable en réduisant les déchets liés aux emballages, parce que le recyclage c'est bien, mais le réemploi c'est mieux (- 79% émissions gaz à effet de serre).
- Pour soutenir les circuits courts et la résilience des producteurs locaux.

Partenaire de la Ferme des Potagers de Marcoussis, des brasseries Ox et La Bouledogue...

LA RECETTE DE BOUTEILLES D'AVENIRS

Le Sirop de menthe

Ingrédients pour 1.5L de sirop :

- 1 kg de sucre
- 1 L d'eau
- 3 poignées de feuilles de menthe fraîche (environ 100 g de feuilles)



Préparation :

- Cueillir l'équivalent de 2 gros bols de feuilles de menthe fraîche.
- Passer les feuilles sous l'eau pour les débarrasser des impuretés.
- Faire bouillir 1 L d'eau et y mettre les feuilles à infuser toute la nuit.
- Le lendemain, filtrer l'infusion, presser les feuilles pour en extraire le maximum de jus.
- Peser et ajouter le même poids en sucre.
- Verser le tout dans une casserole et porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire 20 min à feu doux.
- Laisser refroidir le sirop obtenu, verser dans une bouteille en verre et conserver au frigo.
- Servir bien frais avec des glaçons et de l'eau.

Pour bien conserver ce sirop, veillez à bien remplir les bouteilles à chaud. Le sirop se conservera 1 mois au frais.





MES
RECETTES
POUR

MANGER
LOCAL

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.



LE
TRIANGLE
VERT