

INFORMATION SUR LES PRODUITS ET LES FOURNISSEURS

Produits	Provenance	Producteur	Détails
Pommes	Oizé (72)	Pierre LEROY	Nous avons dû élargir notre distance d'approvisionnement, car tous les producteurs du Loiret ont leur production de pomme qui ont gelé, si bien que nous n'aurions pas pu vous en proposer. Nous profitons d'un transport qui ne sera pas spécifique aux pommes! 1824 = Création de la SARL Leroy, engagée dans la qualité, le respect des cultures et de l'environnement, en proposant des produits émanant d'un suivi de qualité. Toutes les pommes sont labellisées "Vergers Éco-responsables", celles qui sont proposées sont certifiées bio (Goldrush) ou conversion bio (Canada).
Cidre, jus de pomme, vinaigre de cidre.	Louzouer (45)	GILLET Frederic	Qu'ils soient brut ou demi-sec, dans le gâtinais les cidres sont travaillés avec des variétés de pommes acidulées et locales comme : la bouteloup, le sebin paquet, sebin vert; cela permet de développer les arômes, pour un cidre plus doux, plus fruité et plus aromatique. Il se boit bien frais, à l'apéritif ou en accompagnement de plat comme les galettes salées ou sucrée, les crêpes ...et bien d'autres. Le vinaigre est élaboré à partir du cidre, puis vieillit en fût de chêne, il n'est ni filtré, ni pasteurisé .
Miels et pain d'épices	Mardié (45)	Sylvain Part	Rucher en forêt d'Orléans, dans le Morvan et en Sologne Sylvain Part est installé à Mardié. Il est apiculteur certifié bio. Pour avoir ce label, il faut que le rucher soit au centre d'un vaste périmètre garanti sans pesticides. Dans le Loiret, ils sont uniquement 2 à remplir ce critère. En fonction de l'implantation de ses ruches, Sylvain produit différents miels. Il vend en direct, sur les marchés et à des groupes comme Ingré-Ormes 2030. Cette fois, nous vous proposons son goûteux miel de Sologne et son pain d'épices (en conversion bio) qu'il fabrique avec ses miels, ce dernier doit être consommé sous un mois, sinon, pour les fêtes, il est conseillé de le congeler. Cet été, il est allé dans le Morvan pour produire du miel de fleurs. Nous vous le proposons en petits pots pour faire de beaux cadeaux de Noël.
Farine, Pâtes	Maves (41)	Ferme du Chat Blanc	Depuis la fin des années 1980, Benoit Lonqueu cultive semences potagères, céréales, asperges vertes, noyers sur un domaine situé au coeur d'une zone Natura 2000 (préservation des oiseaux de plaine). Les pâtes sont bio (AB) et transformées à la ferme. Le blé dur est récolté et moulu à la meule de pierre, puis transformé en pâtes sèches à l'atelier. (ingrédients : semoule de blé dur bio, eau) La farine de froment bio (AB) type 55 est réalisée artisanalement à la ferme. Après nettoyage, triage puis brossage, le froment bio est moulu dans un moulin à meule de pierre. La farine garde ainsi toutes les qualités nutritives du grain et de son germe. Incomparable pour vos confectons de pâtisseries, de pâtes à tarte ou encore de pain, cette farine est garantie sans additif.
Huile de Colza et Tournesol Légumes secs	LA CHAPELLE ST MARTIN (41)	LA FERME DES 4 VENTS	David Paschard et Marie-Pierre Boutin Produits de la ferme depuis 2013, huiles vierges biologiques de 1ère pression à froid, graines aux grandes vertus nutritionnelles (protéines).
Oignons, PDT Mona Lisa Echalotes, courges	St Cyr en Val (45)	FERME DE LA PATTE D'OIE	Vincent Dumuis vous propose ses légumes d'hiver cultivés en plein champs, des potimarrons, pour préparer cet hiver, des soupes, des tourtes... Installé en 2015, Vincent pratique le désherbage manuel, paillage ou semis d'engrais vert. La production est labellisée "Bio Cohérence", plus exigeant que la certification bio.
Noix	Darvoy (45)	Frank Goujon	Les noix de variété Franquette s'énoient facilement, et ont une très bonne qualité gustative, à l'arôme délicat. Faites vos réserves pour 9 mois!
Oeufs	OUZOUER SUR LOIRE	Domaine Ste Marie des Gués	Philippe Le Grelle Le domaine Sainte Marie des Gués est une exploitation familiale sur les bords de Loire basée à Ouzouer-sur-Loire (Loiret 45) particulièrement préservée. L'exploitation ne cesse de grandir tout en gardant l'esprit familial. Philippe Le Grelle élève des poules pondeuses, un troupeau de bovins salers ainsi qu'un troupeau d'ovins à base solognote. Ses produits sont vendus en vente directe et sont certifiés « Agriculture biologique ».
Légumes : Radis et Kiwis	St Hilaire St Mesmin (45)	FERME DES PERRIERES	Eric Duriez maraichage bio depuis plus de 30 ans ! Eric nous propose des radis d'hiver rares : les Daïkon (radis blancs) et les Rose de Chine (roses). Communs dans la cuisine asiatique, ce sont des radis qui peuvent se manger crus en salade, rapés, au beurre ou cuits. Ou cuisinés en Kimchi. Propriétés drainantes. Les Kiwis sont produits eux aussi à St Hilaire St Mesmin. Ils sont sucrés, de petite taille et faciles à éplucher. Tous ces produits seront les bienvenus après les fêtes !

TABLEAU de classement des huiles

huiles végétales	Rapport** oméga6/oméga3	Acides gras saturés	Acides gras monoinsaturés	Acides gras polyinsaturés	
		Acide palmitique*	Acide oléique* (oméga 9)	oméga 6 : Acide linoléique*	oméga 3 : Acide alpha-linolénique*
Perilla	0,22	5,5 à 5,7%	12,6 à 13,5%	13,2 à 15,2%	60 à 66%
Lin	0,25	4 à 9,3%	14 à 39%	7 à 19,6%	35 à 66%
Caméline vierge	0,44	4 à 7,5%	9 à 24%	11 à 22,6%	33 à 43,1%
Inca Inchi	0,74	4%	10%	35%	47%
Chia	0,79	7,60%	14%	30%	38%
Rose musquée du Chili	1	3,20%	15,90%	40,70%	39,40%
Argousier (amande)	1,3	8,3 à 22,3%	22,3 à 35,3%	5,5 à 33%	0,2 à 30,4%
Bourrache vierge	1,7	9 à 11%	14,5 à 21,3%	34,5 à 40%	17,5 à 25%
Colza	2	2 à 6,3%	7 à 70%	10 à 40%	3,35 à 25%
Chanvre vierge	2,9	5,8 à 9,4%	11,4 à 17%	49,3 à 59%	14 à 23,1%
Noix	4,4	6,8 à 8,1%	15,2 à 23,1%	52,9 à 60,6%	9,65 à 14,9%
Soja	6,6	7,7 à 12,2%	21,9 à 26,6%	46,2 à 58,6%	7 à 8,5%
Germe de blé	9,3	14 à 19%	12 à 23%	41,9 à 59%	2,4 à 10%
Olive	9,3	8,26 à 12,5%	62,4 à 76,6%	5,82 à 8,2%	0,7 à 0,8%
Noisette	30,2	4,5 à 5,7%	72,7 à 86,2%	9,3 à 12%	0,70%
Amande douce vierge	141	4 à 9%	58,4 à 86%	11,9 à 32,4%	0,1 à 0,4%
Pépin de raisin	234	6,1 à 9,7%	12,7 à 20,5%	63 à 75,7%	0,28 à 0,49%
Argan	247	11,5 à 15%	43 à 49,1%	29,3 à 36%	0,13%
Onagre vierge	534	6 à 7%	9 à 11,5%	70 à 72%	0 à 0,2%
Tournesol	668	3,7 à 6,9%	6 à 78%	17 à 85%	0 à 0,2%
Coco	NC	6,5-8,2%	5,8-16,5%	1,80%	0%

* Sources:

UCCIANI E., 1995. Nouveau Dictionnaire des Huiles Végétales. Paris: Lavoisier. 644p. ISBN: 2-7430-0009-0

ANSES, 2012. Table de CIQUAL. Date de consultation: mars 2015. Disponible sur: <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/>

POBEDA M., 2011. Les huiles végétales. Date de consultation: mars 2015. Disponible sur: <http://www.huile.com>

Axis media, 1992. La nutrition. Date de consultation : juin 2015. Disponible sur: <http://www.lanutrition.fr>

** rapport calculé à l'aide des moyennes (toutes les valeurs issues des sources*) des teneurs en oméga 3 et 6.

On recommande d'apporter par l'alimentation, 5 fois plus d'oméga 3 que d'oméga 6.

De ce fait, plus le rapport de la première colonne du tableau est faible, meilleure est l'huile pour la santé.