

# *Côté* cuisine

Parc naturel régional du Vexin français



**Produits & recettes**  
*du Vexin français*



UNE AUTRE VIE S'INVENTE ICI



# La Marque Parc



**La Marque « Parc naturel régional »** est une marque collective et protégée, propriété de l'État qui en cède la gestion à chaque Parc. Elle peut être attribuée à des produits, des prestations d'accueil et des savoir-faire, ancrés dans les territoires et selon des critères qui traduisent les valeurs essentielles des Parcs. L'utilisation de la Marque est accordée au bénéficiaire pour une durée de 3 ans. Depuis 10 ans, plus de 140 produits agricoles, artisanaux et prestations touristiques se sont vus attribuer la Marque. Ces marquages concernent plus de 500 entreprises sur 36 Parcs.

Les **3 valeurs** essentielles de la Marque sont :

**L'attachement au territoire** : les producteurs, prestataires et artisans concernés contribuent au développement du territoire et s'attachent à faire découvrir le Parc à travers des produits et prestations qui valorisent les ressources et le patrimoine local.

**Une forte dimension humaine** : le savoir-faire, le rôle et la maîtrise de l'homme sont primordiaux dans le processus de fabrication ; les professionnels marqués font partager leur passion et sensibilisent le public à leurs méthodes de production.

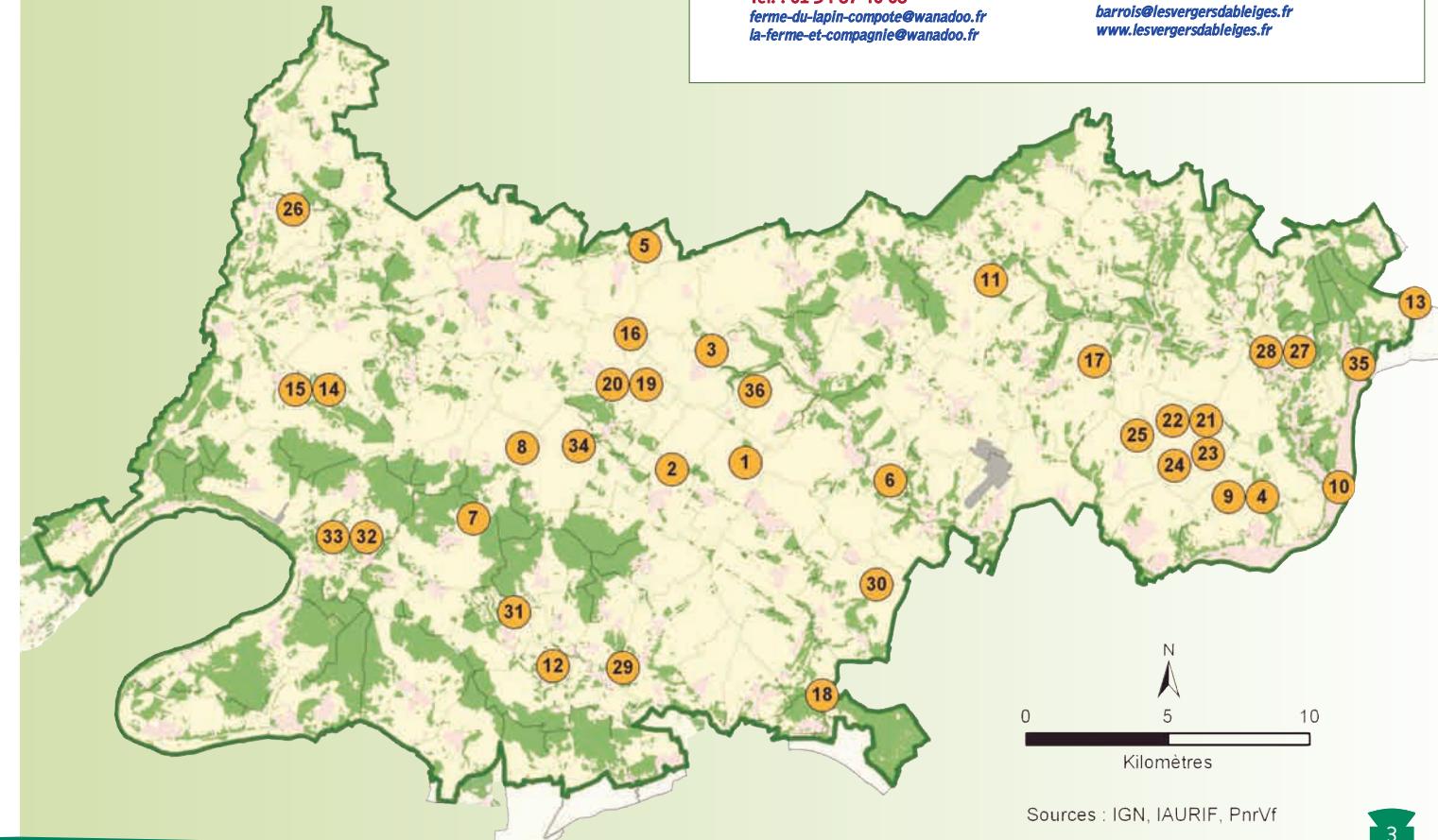
**Le respect de l'environnement** : les entrepreneurs s'attachent à préserver les milieux naturels, la faune, la flore et s'impliquent dans le maintien de la qualité des paysages. Ils intègrent la prise en compte de l'environnement et la maîtrise de l'énergie à chaque étape de production.

## La Marque « Produit du Parc »

A travers l'attribution de la Marque « Produit du Parc », le Parc soutient les hommes et les femmes attachés au territoire qui oeuvrent pour une agriculture respectueuse de l'environnement. Les critères d'attribution se basent sur les étapes de production, de la culture (fertilisation après analyse de terre, traitements phytosanitaires non systématiques, pas de semences OGM...) jusqu'à la transformation.

*En achetant des produits et services marqués, vous participez à des actions d'intérêt général au bénéfice du territoire remarquable qu'est le Vexin français.*

## Les producteurs du Vexin français

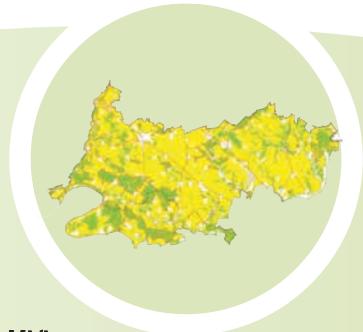


## Les produits marqués "Produit du Parc"

- 1 Bières** (blanche, blonde, ambrée, au miel)  
Denis et Brigitte Sargeret  
Ferme Brasserie du Vexin  
3 rue de la Croix des Ruelles  
95 450 Théméricourt  
Tél. : 01 30 39 24 43  
[denis.sargeret@wanadoo.fr](mailto:denis.sargeret@wanadoo.fr)
- 2 Huiles** (colza et tournesol)  
Stéphane Duval  
Huilerie avernoise  
10 rue du Ruisseau  
95 450 Avernois  
Tél. : 01 30 39 20 01  
[s.duval2@aol.com](mailto:s.duval2@aol.com)
- 3 Lapin de chair et produits transformés à base de lapin**  
Françoise Bossoutrot et Rémi Longé  
Ferme du Lapin Compote  
37 Grande Rue - 95 450 Commeny  
Tél. : 01 34 67 40 06  
[ferme-du-lapin-compote@wanadoo.fr](mailto:ferme-du-lapin-compote@wanadoo.fr)  
[la-ferme-et-compagnie@wanadoo.fr](mailto:la-ferme-et-compagnie@wanadoo.fr)
- 4 Pommes**  
Philippe Brard  
Ferme des Vallées  
Chemin des Vallées au Veau  
95 430 Auvers-sur-Oise  
Tél. : 01 30 36 81 26  
[fermedesvallees@wanadoo.fr](mailto:fermedesvallees@wanadoo.fr)
- 5 Pommes**  
Catherine et Jean-Marc Vincent  
Les Vergers d'Hardeville  
11 rue de la Mare  
95 420 Nucourt  
Tél. : 01 34 67 41 39  
[vergerha@wanadoo.fr](mailto:vergerha@wanadoo.fr)
- 6 Fruits** (pommes, poires, fruits rouges) et jus de fruits  
Valérie et Laurent Barrois  
Les Vergers d'Ableiges  
CD 28 - 95 450 Ableiges  
Tél. : 01 34 66 10 56  
[barrois@lesvergersdableiges.fr](mailto:barrois@lesvergersdableiges.fr)  
[www.lesvergersdableiges.fr](http://www.lesvergersdableiges.fr)

# Liste des producteurs

en vente directe du Vexin français



**7** Alain ROZIER  
Cueillette d'Aincourt  
Fruits rouges, légumes  
5 rue boulangère  
95 510 AINCOURT  
Tél. : 01 34 76 71 14  
Fax : 01 34 76 76 50

**8** Bruno FLEURIER  
Elevage des Hagues  
Cidre  
50 rue Nationale  
95 420 ARTHIES  
Tél. : 01 34 66 10 56  
Fax : 01 34 66 18 33  
Port. : 06 86 71 45 79  
[bfleurier@terre-net.fr](mailto:bfleurier@terre-net.fr)

**9** Christophe BRARD  
Ferme des Tournelles  
Fruits rouges, légumes  
Rue des Tournelles  
95 430 AUVERS-SUR-OISE  
Tél. : 01 30 36 10 61  
Fax : 01 34 48 06 82  
Port. : 06 13 08 88 25  
[fermedestournelles@wanadoo.fr](mailto:fermedestournelles@wanadoo.fr)

**10** Le Bouc Vert  
Fromages de chèvre bio  
28 bis ruelle aux ânes  
95 430 AUVERS-SUR-OISE  
Tél. : 01 34 73 45 29  
Fax : 01 34 73 45 29

**11** Catherine et Eric VAN ISACKER  
Ferme de l'Arche  
Viande de boeuf charolais  
Le Fay CD 22  
95 640 BREANCON  
Tél. : 01 34 66 62 20  
Fax : 01 34 66 62 20  
[archeduvexin@tele2.fr](mailto:archeduvexin@tele2.fr)

**12** Franck EMERY  
Ferme du Haubert  
Volailles, oeufs  
RD 913  
78440 BRUEIL-EN-VEXIN  
Tél. : 01 34 75 39 37  
Fax : 01 34 75 46 38

**13** Pascal DHÉRET  
GAEC du Paradis  
Légumes, pommes, poires, fruits rouges, jus de fruits  
24 rue de Chambly  
95 660 CHAMPAGNE S/ OISE  
Tél. : 01 34 70 23 24

**14** Isabelle DERÉGNANCOURT  
Ferme de la Bergerie  
Légumes bio  
La Bergerie - Hameau de Villarceaux  
95 710 CHAUSSY  
Tél. : 01 34 67 90 24  
Port. : 06 77 29 67 39

**15** Olivier RANKE  
SCEA du Chemin neuf  
Lentilles, fèves, pois, farine, viande salée bio  
la Bergerie - Hameau de Villarceaux  
95 711 CHAUSSY  
Tél. : 01 34 67 91 23

**16** René PANIER  
Ferme des Quatre Saisons  
Volailles  
Chemin des fermes  
95 420 CLERY-EN-VEXIN  
Tél. : 01 34 67 43 94  
Fax : 01 34 67 44 80

**17** Eric BELLAY  
Ferme Bellay  
Lait, oeufs  
Rue des Chantereines  
95 810 EPIAIS-RHUIS  
Tél. : 01 30 66 62 83

**18** Jean et Jacques ZINETTI  
Champignonnières d'Evécquemont  
Champignons  
La Bergerie - Hameau de Villarceaux  
78 740 EVECQUEMONT  
Tél. : 01 34 74 22 46

**19** Olivier HUPPE  
Ferme de la Nourotte  
Pigeonneaux, rillettes de pigeonneaux  
36 bis rue Saint Nicolas  
95 450 GUIRY-EN-VEXIN  
Port. : 06 82 35 38 21  
[huppe.olivier@9business.fr](mailto:huppe.olivier@9business.fr)

**20** Odile HUPPE-DEGRAVE  
Ferme d'en haut  
Oeufs  
5 rue Saint Nicolas  
95 450 GUIRY-EN-VEXIN  
Tél. : 01 34 67 40 35  
Fax : 01 34 67 40 35

**21** Pierre COLLAS  
Collas Père&fils  
Légumes, pommes, poires, fruits rouges, jus de fruits  
14 rue d'en bas  
95 300 HEROUVILLE  
Tél. : 01 34 66 54 19  
Port. : 06 08 33 68 68

**22** Chantal et Martine COLLAS  
Les Vergers d'Hérouville  
Fruits  
25 rue du Poteau  
95 300 HEROUVILLE  
Tél. : 01 34 66 54 29

**23** Alain CHANTEPIE  
Les Jardins suspendus d'Hérouville  
Fruits rouges, herbes aromatiques  
2 rue des Fichets  
95 300 HEROUVILLE  
Tél. : 01 34 66 54 10  
Fax : 01 34 66 23 77

**24** Didier DESCAMPS  
Ferme Descamps  
Terrines et pâtés, viande de porc, didre  
1 rue de la Croix Rouge  
95 300 HEROUVILLE  
Tél. : 01 34 66 54 12  
Fax : 01 34 66 54 12

**25** Christophe COISON  
GAEC Coison  
Fruits et légumes  
17 rue de Rosmenil  
95 300 LIVILLIERS  
Tél. : 01 34 42 72 15  
Fax : 01 34 42 72 15

**26** Philippe BRIANCON  
La Ferme du Moulin  
Oeufs, volailles, lapins  
40 rue Saint-Denis  
95 770 MONTREUIL-SUR-EPTE  
Tél. : 01 30 27 49 36

**27** Claude et Eric CHEVALIER  
Ferme de Launay  
lait  
95 690 NESLES-LA-VALLÉE  
Tél. : 01 34 70 61 07  
Fax : 01 30 34 71 45

**28** Guy DESPONT  
Miel  
Sente de Parmain  
95 690 NESLES-LA-VALLÉE  
Tél. : 01 34 70 81 55

**29** Philippe MAURICE  
Ferme du Colimaçon  
Escargots  
Route de la Chartre  
78 250 OINVILLE-SUR-MONTCIENT  
Tél. : 01 34 75 33 89  
Fax : 01 34 75 33 89  
Port. : 06 70 06 86 91  
[phil.maurice@free.fr](mailto:phil.maurice@free.fr)

**30** Ferme de la Couture  
Volailles, gibier  
72 route de la Vallée  
95 450 SAGY  
Tél. : 01 34 66 32 05  
Fax : 01 34 42 85 08

**31** Françoise MANFE  
Légumes, fruits rouges  
6 rue des Bonnes Joies  
78 440 SAILLY  
Tél. : 01 34 76 72 78

**32** Catherine FRITSCH  
Ferme de Vaulézard  
Légumes, oeufs, fruits rouges, pommes, poires Bio  
Route de vétheuil - Hameau de Vaulézard  
95 510 VIENNE-EN-ARTHIES  
Tél. : 01 34 78 29 61  
Fax : 01 34 78 29 62  
[appaf.vaulézard@wanadoo.fr](mailto:appaf.vaulézard@wanadoo.fr)

**33** Sophie DUPLAY  
et Caroline RONGIER  
Ferme des Millonets  
Légumes, fruits Bio  
18 rue des Moulins  
95 510 VIENNE-EN-ARTHIES  
Tél. : 01 34 78 19 64  
[lafermedesmillonets@yahoo.fr](mailto:lafermedesmillonets@yahoo.fr)

**34** Joseph BENZ  
Boucherie Benz frères  
Viande de boeuf charolais et d'agneau  
18 rue Calvin - Hameau d'Enfer  
95 420 WY-DIT-JOLI-VILLAGE  
Tél. : 01 34 67 06 19  
Fax : 01 34 67 14 63

**35** Franck PORTEFAIX  
Les bons Miels du Vexin et du Midi  
Miel, pain d'épices et autres produits issus de la ruche  
57 rue Raymond Poincaré  
95 620 PARMAIN  
Port. : 06 85 94 25 57  
[jennyfranck@yahoo.com](mailto:jennyfranck@yahoo.com)

**36** Emmanuel DELACOUR  
Ferme de la distillerie  
Moutarde du Vexin (à l'ancienne, à l'alcool de poire...)  
1 Grande rue  
95450 GOUZANGREZ  
Tél. : 06 82 14 61 77



Produits Bio



Les recettes de ce livret, fournies par les producteurs du Parc ont été préparées par Cédric Tarroux, élève de l'école Hôtelière d'Escoffier

# Cocktail du Vexin français

## Ingrédients



\* 2 pommes



\* 2 poires

\* Le jus de 1 citron

\* 20cl de cidre

## Préparation

Peler les pommes et les poires avant de les mixer.

Ajouter le cidre et le citron

Servir bien frais



Laurent et Valérie Barrois  
Les Vergers d'Ableiges

Chemin départemental 28 - 95450 Ableiges



### ◆ Historique de l'exploitation

« A huit ans, je faisais déjà les marchés ». Chez les Barrois, l'arboriculture se transmet de père en fils. Une tradition familiale qui se perpétue aujourd'hui avec Laurent et Valérie. D'abord installés à Chanteloup les Vignes, les parents de Laurent deviennent ensuite propriétaires à Ableiges où ils plantent des arbres fruitiers sur douze hectares. C'est en 1985 que Laurent reprend la gérance de l'exploitation, avec sa femme Valérie. Ils commercialisent leurs fruits sous la forme d'un produit brut, mais des contraintes techniques et climatiques survenues en 1992 et 1993 les poussent à revoir leur gamme de produits. Ils décident alors de diversifier leur commercialisation en transformant leurs fruits en jus.

### ◆ Ses produits

Sensible au respect de l'environnement et des nappes phréatiques, Laurent applique depuis 1999 les principes d'une lutte dite intégrée. Il utilise ainsi des herbicides non polluants et se débarrasse des insectes nuisibles grâce à d'autres insectes prédateurs qui s'en nourrissent. Pour assurer l'équilibre de l'écosystème, l'arboriculteur a donc dû apprendre à différencier les "gentils" des "méchants" insectes qui peuplent un verger. Pour plus de renseignements contactez-les au 01 34 66 10 56.

Si Laurent produit essentiellement des pommes et des poires (près de 28 variétés), il fournit également sa clientèle en fruits d'été : fraises, framboises, groseilles, mûres, prunes... Une partie de ces fruits est transformée au sein de l'exploitation en confitures et gelées artisanales, mais aussi en jus. Aujourd'hui, les Vergers d'Ableiges produisent chaque année jusqu'à 10 000 bouteilles par an. Il faut environ une tonne de pommes pour faire 650 litres de jus. Certaines variétés ne sont pas rentables en terme de quantité de jus, mais sont toutefois nécessaires pour assurer un parfum et une couleur satisfaisante.

### ◆ Où acheter ?

Laurent et Valérie vendent leurs produits, tous marqués « Produit du Parc », huit fois par semaine sur quatre marchés différents, ceux de Puteaux, Suresnes, Chatou et Bois-Colombes. La clientèle peut également se fournir directement à la ferme des Vergers d'Ableiges les vendredis de 9h à 19h et les samedis de 10h à 18h. Le couple d'arboriculteurs s'est aussi lancé dans les abonnements sous forme de paniers gourmands qu'ils livrent chaque semaine à plusieurs groupes de consommateurs soucieux de manger des produits sains. « Le contexte est différent aujourd'hui. Nous n'avons plus à faire à de simples clients, mais à ce qu'on appelle des "consommateurs" », explique Laurent. Et pour répondre davantage aux attentes de sa clientèle, il envisage de passer progressivement en mode de production biologique dans les années à venir.

# Cocktail tonique

## Ingrédients

- \* 2 tomates
- \* 2 carottes
- \* 100 g de fraises
- \* 1 pincée de sucre

## Préparation

Peler les tomates et les carottes dans une centrifugeuse.

Bien mixer avant de rajouter les fraises et la pincée de sucre.

Servir bien frais dans un verre à whisky



Isabelle Derégnancourt  
Ferme de la Bergerie

Hameau de Villarceaux - 95710 Chaussy



### ◆ Création de l'exploitation

Ouvrière agricole, Isabelle décide il y a cinq ans de créer sa propre exploitation biologique. Un projet financé en grande partie grâce à son nouveau statut de Jeune Agriculteur (JA) et soutenu par la Fondation Charles Leopold Mayer, propriétaire du domaine de Villarceaux. Favorable à l'agriculture biologique, la fondation met à disposition de la jeune maraîchère 4 hectares de terre sur la commune de Chaussy, au nord ouest du Parc naturel régional du Vexin français. Commencent alors le défrichage, la pose de clôtures et la mise en place des premières installations.

### ◆ Ses produits

« L'agriculture biologique est la solution d'avenir car on ne pourra pas épuiser les ressources éternellement. J'essaie de travailler un maximum avec l'écosystème sans le détruire », explique Isabelle. Une démarche qui se traduit par différentes méthodes comme par exemple l'usage de compost comme engrais naturel ou encore l'utilisation d'outils qui ne labourent pas le sol en profondeur mais au contraire le préservent. Isabelle privilégie aussi le désherbage à la main, un travail fastidieux mais qui évite le recours aux pesticides.

Elle cultive de nombreux fruits et légumes : fraises, framboises, choux, courges, carottes, navets, oignons, salades... La liste est longue et celle des variétés également. Les serres d'Isabelle comptent par exemple près de vingt-cinq variétés de tomates : Noire de Crimée, Brandywine rose, Noire de Tula... « Ce sont des variétés qui représentent beaucoup de travail car elles sont délicates à tailler. Mais généralement elles sont excellentes », confie Isabelle.

### ◆ Où acheter ?

Isabelle vend ses fruits et légumes de saison à l'AMAP de Bagnolet et fournit également la coopérative de consommateurs Saveurs du Vexin, située à la Ferme de la Bergerie (au lieu-dit Villarceaux, sur la commune de Chaussy). Soucieux de s'investir pour le lieu qui les nourrit, certains consommateurs viennent régulièrement l'aider, à titre bénévole.

Pour plus de renseignements, contactez l'AMAP de Bagnolet au 01 43 60 40 94 et la Ferme de la Bergerie au 01 34 67 90 24.

# Cocktail

## frais & vitaminé

### Ingrédients

- \* 125 g de fraises des bois
- \* 125 g de framboises
- \* 1 poignée de glace pilée
- \* Le jus de 2 oranges
- \* Le jus de 1 citron vert

### Préparation

Dans une centrifugeuse, mixer les fraises, les framboises avec la glace pilée.

Rajouter le jus d'orange frais et le jus de citron vert.

Bien mixer l'ensemble pour obtenir un mélange bien homogène.



Sophie Duplay  
Ferme des Millonnets

18 rue des Moulins - 95510 Vienne-en-Arthies



### ◆ Historique de l'exploitation

« Mon légume préféré c'est le chourave. Je le trouve tellement joli ! ». Sa passion pour le jardinage, Sophie la vit désormais pleinement en tant que professionnelle. Cette ancienne mère au foyer s'est lancée dans l'agriculture biologique il y a cinq ans, après avoir obtenu un diplôme agricole. En 2005, elle s'associe à Caroline Rongier, les deux femmes créent alors la Ferme des Millonnets à Vienne-en-Arthies. Elles pratiquent le maraîchage biologique dès leur installation en 2005 et décrochent la certification Agriculture Biologique deux ans plus tard.

### ◆ Ses produits

Soucieuses de la préservation de l'environnement et de la qualité de leurs produits, Sophie et Caroline multiplient les astuces au quotidien. « Nous n'utilisons ni pesticide ni engrais de synthèse », explique Sophie. « Par contre, nous achetons du compost pour nos fruits et légumes ».

Autre précaution d'usage à la Ferme des Millonnets : le désherbage à partir d'outils tels que la binette à roue qui n'abîme pas le sol. Sophie et son associée font également attention à ne pas cultiver le même légume plusieurs fois au même endroit pour éviter les maladies et attaques de parasites.

Tomates, concombres, courgettes, betteraves, salades, poivrons, fraises, cassis, prunes... autant de fruits et légumes cultivés selon la saison et de la manière la plus saine possible.

### ◆ Où acheter ?

Chaque semaine, Sophie fournit des dizaines de paniers de fruits et légumes à trois AMAP, celles de Longchamp, Magnanville et des Volontaires dans le 15<sup>ème</sup> arrondissement de Paris. « Au moins, les consommateurs savent d'où viennent les légumes qu'ils achètent. Et la relation n'est pas seulement commerciale. On commence à bien les connaître, ils nous posent des questions, on discute beaucoup avec eux », explique Sophie. « De manière générale, les gens trouvent que les produits "bio" sont chers. Mais il faut savoir que nous sommes une petite structure et que nous avons beaucoup de charges à payer. Et le goût n'est pas comparable avec celui des légumes achetés en grande surface... ».

Parallèlement aux AMAP, Sophie vend ses produits chaque samedi matin à la Ferme des Millonnets, de 10h30 à 12h30. Pour davantage d'informations, contactez-la au 01 34 78 19 64.

# Velouté d'endives

## au pain d'épices & miel du Vexin français

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- \* 4 endives
- \* 1 oignon
- \* 1 blanc de poireau
- \* Pain d'épices
- \* 20 cl de crème fraîche
- \* 1 litre d'eau
- \* Gros sel
- \* 1 noisette de 20 g de beurre
- \* 1 cuillère à soupe de miel d'acacia du Vexin

### Préparation

Emincer finement les endives, les oignons et les poireaux.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter les endives, l'oignon et le poireau.

Laisser cuire.

Incorporer le pain d'épices coupé en cubes.

Ajouter l'eau salée (eau + gros sel) et le miel puis laisser mijoter l'ensemble environ 20 minutes.

Rajouter la crème fraîche et mixer.

Saler et poivrer selon votre goût.

Servir en entrée ou en amuse-bouche.



### Franck Portefaix

Hameau de Goupillon - 60119 Neuville-Bosc  
(siège hors Parc mais ruches sur le territoire du Parc)

#### ◆ Historique de l'exploitation

Franck Portefaix baigne dans le miel depuis son plus jeune âge. Pourquoi ? Parce que son père et quatre de ses oncles sont apiculteurs. Alors après avoir passé un BTS Tourisme et Loisirs et vécu quelques années en Afrique, Franck revient à Neuville-Bosc en mars 2000 et décide d'y créer sa propre exploitation. Nul besoin de formation, le jeune homme, âgé à l'époque de 25 ans, **connait déjà les secrets de l'apiculture**. « J'ai toujours aimé ça. Le contact avec la nature, la diversité des tâches selon les saisons, mais aussi le rapport avec la clientèle. J'ai commencé à faire les marchés à l'âge de 17 ans », explique Franck.

#### ◆ Ses produits

A proximité de l'exploitation de son père, Franck a construit ses propres bâtiments d'environ 400 m<sup>2</sup>. A eux deux ils possèdent près de 500 ruches dans le Vexin français et 200 en Provence. Les abeilles (des noires et des Buckfast) produisent ainsi chaque année 8 tonnes de miel de 14 sortes différentes.

Grâce au choix des emplacements dans le Vexin français, Franck et son père récoltent de mai à juillet sept types de miel : miel de printemps, d'arbres fruitiers, d'acacia, de toutes fleurs, de tilleul, de châtaignier et de forêt. Les deux apiculteurs déplacent ensuite leurs ruches dans la Vienne pour y récolter du miel de tournesol. Les ruches situées en Provence produisent du miel de bruyère blanche, de romarin, de thym, de garrigue, de lavande et enfin de montagne.

Franck et son père Bernard proposent à leur clientèle d'autres produits issus de miel, comme par exemple de la gelée royale, de l'hydromel, du nougat, du pain d'épices ou encore des bonbons.

#### ◆ Où acheter ?

Franck vend ses produits au détail lors de manifestations telles que marchés du terroir, marchés de Noël, brocantes, fêtes des plantes... « J'essaie le plus possible de rester dans le Vexin français car j'y suis très attaché. Mais aussi parce que je ne veux pas commercialiser trop loin de chez moi pour des raisons écologiques. Autant éviter les déplacements. Et puis les gens d'ici tiennent beaucoup aux produits de leur région ».

Franck assure également de la vente directe à son exploitation, mais uniquement sur rendez-vous. Pour plus de renseignements, contactez-le au 06 85 94 25 57.



# Betteraves rouges cuites à l'huile de colza

## Ingrédients

Pour 2 personnes

- \* Betteraves rouges cuites
- \* Huile de Colza
- \* Vinaigre de cidre

## Préparation

Laver et découper les betteraves en petits dés de taille homogène.

A l'aide d'un emporte pièce, placer les betteraves dans un plat de manière à obtenir la forme souhaitée.

Mélanger 2 cuillères d'huile de Colza avec 1 cuillère de vinaigre de cidre.

Verser délicatement le mélange sur les betteraves.



Stéphane Duval  
L'Huilerie avernoise

10 rue du Ruisseau - 95450 Aavernes



### ◆ Historique de l'exploitation

Fils d'agriculteurs, Stéphane s'associe à sa mère en 1998, cinq ans après qu'elle ait elle-même repris l'exploitation de son mari. La ferme s'étend sur 210 hectares de betterave, blé, orge, colza, tournesol ou encore maïs. Face à la chute du cours des céréales au début des années 2000, Stéphane devient vendeur de logiciels pour une société d'informatique agricole. En 2005, il revoit ses objectifs professionnels et décide de diversifier son exploitation agricole en lançant sa propre production d'huile alimentaire. « J'en avais marre de vendre les produits des autres, alors je suis allé voir un producteur d'huile de colza en Normandie. Il m'a montré le matériel de production et m'a fait découvrir son huile. J'ai vraiment aimé le goût qu'elle avait et j'ai su que c'était ça que je voulais faire ».

### ◆ Ses produits

L'aventure a commencé avec l'huile de colza, puis s'est ajoutée la production d'huile de tournesol, toutes deux marquées « **Produit du Parc** » et enfin celle de sésame grillée en 2007. Trois produits différents fabriqués à partir des graines issues de l'exploitation. Attaché aux attentes du consommateur et à la préservation de l'environnement, il étudie actuellement la possibilité d'obtenir le label agriculture raisonnée sur sa ferme. La fabrication des huiles comprend trois grandes étapes : le pressage, la décantation et la mise en bouteille. Le pressage consiste à broyer les graines à 30°C, une méthode qui n'altère pas la qualité de l'huile et qui lui permet d'obtenir l'appellation d'huile de pression à froid. La presse produit 25 litres d'huile en 24 heures. La décantation a lieu dans une cuve en inox de 500 litres et dure 21 jours. Après un passage dans un filtre, l'huile est ensuite embouteillée. En moyenne, Stéphane produit 5000 litres par an et n'hésite pas à conseiller sa clientèle lorsqu'il s'agit de savoir quelle huile accompagnera mieux tel plat. Depuis peu, Stéphane fabrique aussi de la farine.

### ◆ Où acheter ?

Stéphane a créé une petite boutique à la ferme où il vend ses produits chaque mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Il vend aussi ses produits et des gaufres - réalisées avec sa farine, son huile, la bière du Vexin et des oeufs produits localement - sur des marchés. Pour plus de précisions sur L'Huilerie avernoise, contactez Stéphane au **06 11 19 07 28**.



# Lapin en compote

## recette Vexinoise traditionnelle

### Ingrédients

Pour 6 personnes



- \* Un lapin en morceaux
- \* Oignons
- \* Echalottes
- \* Carottes en rondelles
- \* Lard maigre demi-sel ou frais
- \* Couenne
- \* Crépine
- \* Thym, laurier, romarin
- \* Sel, poivre
- \* Vin blanc

### Préparation

Découper le lapin en morceau.  
Tapisser une terrine d'une couenne, puis d'un lit de morceaux de lapin.

Ajouter un étage avec les petits oignons, les échalottes et les rondelles de carottes.

Saler, poivrer.

Ajouter le thym, le laurier et le romarin.

Ajouter à nouveau un lit de morceaux de lapin.

Sur cette préparation, réaliser un nouveau lit composé de morceaux de lapin, d'oignons, d'échalottes et de carottes. Saler, poivrer.

Pour parfumer, ajouter le thym, le laurier et le romarin.  
Terminer la préparation par une dernière couche de lard.

Sur la préparation, ajouter du vin blanc jusqu'au bord de la terrine (laissez un où deux centimètres pour l'ébullition).

Essorer la crépine après l'avoir trempée dans l'eau.

Recouvrir le plat avec la crépine et placer le couvercle.

Mettre au four au bain-marie. Compter 2 heures de cuisson et une demi-heure dans le four éteint pour un lapin moyen.



Françoise Bossoutrot  
et Rémi Longé

Ferme du Lapin Compote

37 Grande Rue - 95450 Commeny



#### ◆ Historique de l'exploitation

Petit-fils et fils d'agriculteurs, Rémi Longé s'installe sur la ferme familiale à Commeny en 1986. Si les trois générations ont toujours pratiqué l'élevage parallèlement à la culture céréalière et betteravière, Rémi se spécialise dans celui du lapin dès 1996. Soucieux d'offrir aux consommateurs une production de qualité, il pratique l'élevage traditionnel sur litière paillée. En 2009, il s'associe à Françoise Bossoutrot, restauratrice et commerçante de produits du terroir. Chacun met ses talents au service de la Ferme du Lapin Compote, Rémi s'occupe de l'élevage, Françoise de la commercialisation. Quant à la transformation, ils mettent tous les deux la main à la pâte.

#### ◆ Ses produits

Élevés sur la paille dans de grands clapiers, les lapins sont nourris essentiellement de luzerne issue de la ferme. « **Élever les lapins sur paille les aide à se sentir mieux, et puis ils ont beaucoup d'espace pour vivre. S'ils évoluent dans de bonnes conditions, sans stress, leur viande n'en sera que meilleure** », explique Françoise. Les lapins naissent sur place et partent généralement à l'abattage au bout de quatre mois. Au total, ils sont 1500, répartis sur six zones différentes afin d'éviter toute propagation en cas de maladie. Afin d'obtenir des lapins rustiques et robustes, Rémi pratique les croisements entre les races Papillon, Fauve de Bourgogne et Géant des Flandres.

Une fois abattus, les lapins sont transformés selon différentes recettes marquées « **Produit du Parc** » : terrine de lapin, pâté de lapin aux pommes, à l'Armagnac, rillettes de lapin au vin blanc et bien sûr lapin compote. « **Il s'agit d'une recette traditionnelle du Vexin, d'où le nom de notre ferme. Il y a très longtemps, les paysans d'ici emmenaient ce plat pour le manger dans les champs** », raconte Françoise.

En plus des terrines et autres pâtés, la Ferme du Lapin Compote vend des plats cuisinés tels que du lapin en gibelotte, du civet ou encore du lapin à la bière. Rémi élève également des volailles qui sont vendues à la boutique prêtes à cuire ou sous forme de terrines.

#### ◆ Où acheter ?

La vente à la ferme a lieu du mardi au samedi de 9h à 13h et de 16h à 19h. Par ailleurs, les deux associés fournissent des lapins aux fermiers qui ont leur propre abattoir ou encore à des particuliers qui possèdent un petit élevage. Rémi et Françoise travaillent aussi avec des bouchers, des restaurateurs et des épiceries du Vexin français. Pour davantage d'informations, contactez la Ferme du Lapin Compote au **01 34 67 40 06**.



# Velouté de champignons

## Ingrédients

Pour 3 ou 4 personnes

- \* 600 g de champignons de Paris
- \* 50 cl de crème liquide
- \* Le jus d'un ½ citron
- \* 20 cl de vin blanc sec
- \* 1 oignon
- \* 1 gousse d'ail
- \* Noix de muscade
- \* 50 g de beurre
- \* Sel, poivre

## Préparation

Nettoyer et couper les champignons en gros morceaux.

Éplucher l'oignon et l'émincer.

Peler et hacher l'ail.

Dans une cocotte, faire revenir à feu doux l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les champignons.

Saler, poivrer et laisser cuire 5 min.

Ajouter le vin blanc et le jus de citron.

Fermer la cocotte, dès le sifflement de la soupape, baisser le feu et laisser cuire 10 min.

Dans une casserole, verser la crème liquide et porter à ébullition.

Dans un mixer, mettre les champignons (avec le jus de cuisson), ajouter la crème et mixer jusqu'à obtention d'un velouté onctueux.

Rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et noix de muscade.

Servir bien chaud.



# Cake au chèvre Bio

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- \* 180 g de farine
- \* 1 sachet de levure
- \* 3 œufs
- \* 100 g de mascarpone
-  \* 200 g de chèvre Bio (mou)
- \* Basilic
- \* Ciboulette
- \* 5 cl d'huile de sésame grillé
- \* 5 cl de lait
- \* 1 pincée de sel et poivre

## Préparation

Préchauffer le four th.6 (180° C).

Dans une jatte, mélanger la levure et la farine.

Dans un autre récipient, battre fermement les œufs, l'huile et le lait.

Saler et poivrer.

Verser la préparation dans la farine puis mélanger et ajouter la mascarpone.

Incorporer le chèvre réduit en miette et les herbes ciselées.

Verser la préparation dans un moule à cake beurré et légèrement fariné.

Faire cuire au four pendant environ 50 min.

Après la cuisson, laisser reposer 5 min avant de démouler.

Servir en tranche avec une salade verte en entrée ou en dés pour l'apéritif.



Association  
de la Ferme du Bouc Vert

80 rue Pasteur - 95430 Butry-sur-Oise



### ◆ Historique de l'exploitation

Avant de créer l'élevage du Bouc Vert, Pierre était plombier. Une reconversion professionnelle qui débute il y a 32 ans, un peu par hasard... « J'ai commencé avec une chèvre pour ma consommation personnelle, puis elle a eu des petits alors j'ai aussi fait du fromage pour mes amis. Je me suis rendu compte que ça marchait plutôt bien alors je me suis lancé », raconte Pierre.

Résultat, l'élevage, désormais sous la responsabilité de l'association « Le Bouc vert », compte 32 caprins et est certifiée agriculture biologique depuis dix ans. Une production qui n'a rien d'intensif mais qui au contraire se réalise à petite échelle.

### ◆ Ses produits

Grâce aux céréales qu'il cultive sur ses propres terres, Pierre offre à ses chèvres une alimentation saine, sans désherbant chimique ni fongicide.

Le cheptel partage son temps entre les prés et leur enclos abrité, quand ce n'est pas l'heure de la traite... Une traite qui intervient une fois par jour et même deux durant cinq mois de l'année, ceux qui suivent la naissance du chevreau. En moyenne, une chèvre fournit entre 500 à 600 litres de lait par an.

Après chaque traite débute la fabrication, tout se passe dans la fromagerie de 100 m<sup>2</sup>. Première étape : mettre de la présure dans le lait afin qu'il se transforme en caillé (consistance d'un yaourt). Le caillé est ensuite moulé à la louche dans des faisselles où il s'égoutte. Retourné après 24 heures, puis démoulé et légèrement salé, il devient fromage frais. Pierre place ensuite les fromages dans une salle d'affinage à 8° puis doit patienter 8 jours avant d'obtenir un demi-sec. L'affinage devra bien sûr durer plus longtemps pour que le fromage devienne sec.

### ◆ Où acheter ?

Présent chaque samedi matin sur le marché de Pontoise, l'association participe également à des foires et salons quand l'occasion se présente.

Elle travaille également avec deux AMAP, celles de Fosses et de Mériel. « Je me fais surtout connaître grâce au bouche-à-oreille », précise l'éleveur. « Il faut dire que le label "bio" plaît beaucoup... »

Passionné par son métier, Pierre fait régulièrement visiter son élevage à des classes scolaires et leur révèle les secrets de fabrication de son fromage de chèvre.



# Cassolette d'escargots Vexinois

## Ingédients

### Pour 4 personnes

- \* 4 douzaines d'escargots Gros gris
- \* 30 g de jambon de pays
- \* 1 gousse d'échalotte
- \* 1 gousse d'ail
- \* 100 g de beurre
- \* 200 g de persil plat
- \* Sel fin
- \* Poivre blanc du moulin

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 4).

Laisser le beurre ramollir à température ambiante.

Hacher finement le jambon de pays.

Peler l'échalotte et la gousse d'ail.

Effeuille le persil.

Dans un mixer, placer le beurre, le persil, l'ail et l'échalotte. Mélanger quelques secondes.

Saler légèrement le mélange et le poivrer avant d'incorporer, à la main, le jambon de pays.

Remplir chaque cassolette, avec les escargots et la farce. Les mettre sur la plaque du four et les faire cuire pendant 10 minutes.

Servir aussitôt.



Philippe Maurice  
Ferme du Colimaçon

Route de la Chartre - 78250 Oinville-sur-Montient

### ◆ Historique de l'exploitation

En 1987, Philippe Maurice reprend l'exploitation céréalière de ses parents à Oinville-sur-Montient. Décidé à se diversifier, il suit une formation à Rennes et se lance dans l'héliciculture en 1997. Soutenu financièrement par le Parc naturel régional du Vexin français, il crée alors "La Ferme du Colimaçon", un élevage d'escargots qu'il installe dans une serre de 350 m<sup>2</sup>. C'est aussi lui qui procède à la transformation culinaire et à la commercialisation des gastéropodes.

### ◆ Ses produits

C'est sous une serre recouverte d'un filet brise-vent que près de 120 000 escargots grandissent d'avril à septembre. Philippe se les procure au préalable chez un éleveur de Charente-Maritime, alors qu'ils n'ont qu'une huitaine de jours.

Pendant les cinq mois d'élevage, les "Petits Gris" et "Gros Gris" vont se nourrir grâce à la couverture végétale semée par Philippe. Pour garantir un taux d'humidité suffisamment élevé, l'héliciculteur a installé des brumisateurs qui vaporisent régulièrement la colonie.

Mi-août débute l'étape du ramassage des escargots arrivés à maturité. Philippe les place alors 15 jours dans une chambre froide à 6° pour qu'ils perdent un peu de leur salive et soient plus faciles à décortiquer. Direction ensuite le laboratoire de l'exploitation où démarre la transformation culinaire. A partir de ses recettes, Philippe prépare des escargots en coquilles, sur croûtons, en feuilletés, en chouquettes ou encore sur champignons de Paris. « Les clients les consomment surtout à l'apéritif ou en entrée. En hiver et surtout à Noël, on est débordé », précise Philippe.

### ◆ Où acheter ?

L'héliciculteur vend ses produits aux particuliers directement sur place à La Ferme du Colimaçon. Il multiplie également les marchés fermiers, les marchés de Noël ou autres manifestations qui font la part belle aux produits du terroir. « C'est un métier très prenant mais aussi très intéressant. J'aime le côté commercial, le contact avec les consommateurs et le monde des marchés. Et puis je m'occupe vraiment du produit de A à Z, de l'élevage à la vente », explique Philippe.

Si vous souhaitez découvrir les produits de La Ferme du Colimaçon, contactez Philippe Maurice au 01 34 75 33 89.



# Poularde à la crème

## Ingrédients

### Pour 6 personnes

- \* 1 poularde de 1 kg 500
- \* 1 truffe
- \* 50 g de beurre
- \* Bouillon : les abattis de la poularde
- \* 1 carotte
- \* 1 poireau
- \* 1 oignon
- \* Thym, laurier, sel, poivre
- \* 200 g de crème fraîche

## Préparation

Couper la truffe en fines lamelles.

Flamber la poularde et détacher délicatement la peau du ventre de la volaille de la chair pour y glisser quelques lamelles de truffe.

Bien tendre la peau de nouveau et brider soigneusement après avoir assaisonné l'intérieur.

Préparer un bouillon avec 3/4 de litre d'eau, les abattis de la poularde, les légumes et l'assaisonnement.

Laisser mijoter 45 mn et filtrer.

Enduire la poularde de beurre, assaisonner l'extérieur et la faire cuire à four chaud préchauffé pendant 1 h 30, thermostat 175 °C.

Au bout de 30 mn de cuisson, commencer à arroser la poularde avec le jus et le bouillon préparé (2 dl environ).

Quelques minutes avant de servir, faire légèrement chauffer 100 g de crème fraîche dans une casserole.

Retirer la volaille du plat de cuisson, dégraisser la sauce et la verser dans la crème. Mélanger régulièrement et laisser réduire sur feu doux pendant 5 min.

Servir la poularde avec la sauce à la crème.

Accompagner avec du riz.



Philippe Brard  
Ferme des Vallées



Chemin des Vallées au Veau - 95430 Auvers-sur-Oise

### ◆ Historique de l'exploitation

Avant d'être à la tête de la Ferme des Vallées, Philippe a passé un BTS Gestion Agricole et travaillé dans plusieurs exploitations. En 2001, il s'associe à ses parents, tous deux agriculteurs céréaliers. Ensemble, ils projettent de diversifier la Ferme des Vallées et choisissent ainsi l'élevage de volailles. Une fois les permis de construire obtenus, ils agrandissent la ferme avec un soutien financier du Parc, et créent onze bâtiments qui abriteront les animaux.

### ◆ Ses produits

Chaque bâtiment d'élevage possède son propre parcours d'herbe afin que poulets, pintades, oies et canards puissent évoluer sur 1400 m<sup>2</sup> de terrain. « Je ne voulais pas faire de l'élevage industriel parce je ne trouvais pas ça valorisant. Je voulais prouver au contraire qu'en agriculture, on est encore capable de faire de la qualité », explique Philippe. Qualité de vie pour ces volailles élevées en plein air et qualité gustative grâce à la méthode d'élevage. « Ici, les volailles vivent 120 jours, soit 30 de plus que celles que l'on peut trouver dans le commerce. Du coup, elles sont plus grosses et leur chair est plus ferme, plus goûteuse ». Issues d'un élevage de Normandie, les volatiles ont quatre semaines lorsqu'ils arrivent à la ferme. Ils sont ensuite nourris grâce aux céréales de l'exploitation et à des compléments minéraux. Si les poulets, pintades et canards évoluent pendant au moins trois mois, les dindes, elles, sont élevées pendant six mois et les oies pendant 9 mois. Leur abattage est réalisé à la ferme et agréé par la DST (Direction des Services Vétérinaires). A côté de l'élevage de volailles, Philippe possède un verger d'un hectare et demi sur lequel il produit pommes, prunes, mirabelles et pêches. Une partie des fruits est transformée par un arboriculteur en jus et confitures.

### ◆ Où acheter ?

Si 20% des volailles sont destinées à de grands restaurants d'Ile-de-France et à des épiceries, les autres sont vendues prêtes à cuire ou découpées à la clientèle du magasin situé à la Ferme des Vallées. Tenue par la mère et la sœur de Philippe, la boutique commercialise également les pommes « Produit du Parc », jus et confitures de l'exploitation. Elle ouvre ses portes les mercredis et vendredis après-midi de 15h à 19h30 et le samedi matin de 9h à 12h30. Pour plus de renseignements, contactez la Ferme des Vallées au 01 30 36 81 26.



# Lapin à la bière du vexin

## sur nid de tagliatelles

### Ingrédients

Pour 2 personnes



\* 4 râbles ou  
2 cuisses de lapin

\* Moutarde

\* 1 échalotte

\* 1 cuillère à soupe  
d'huile de tournesol



\* 2 verres de bière blonde  
du Vexin

### Préparation

Dans une grande cocotte à bords hauts, verser l'huile de tournesol et faire chauffer à feu fort.

Déposer les morceaux de lapin et les faire dorer sur toutes leurs faces. Faire revenir l'échalotte dans un peu d'huile de tournesol.

Incorporer les cuisses de lapin avec 2 bonnes cuillères à café de moutarde.

Faire dorer le tout environ 10 min.

Ajouter deux verres de bière à la préparation, bien remuer le tout et couvrir.

Laisser mijoter environ 1 heure.

Servir bien chaud, accompagner de tagliatelles persillées.



Denis et Brigitte Sargeret

Ferme Brasserie du Vexin

3 rue de la Croix des Ruelles - 95450 Théméricourt



#### ◆ Historique de l'exploitation

En 1976, Denis succède à son grand-père et reprend l'exploitation familiale à Théméricourt. Il cultive principalement blé, orge, betterave et élève un troupeau d'une dizaine de vaches laitières. Quatre ans après il abandonne l'élevage pour se consacrer uniquement à la polyculture. Comme de nombreux agriculteurs, la chute du cours des céréales l'incite à chercher une diversification. L'occasion pour Denis de réaliser un vieux rêve, celui de transformer à la ferme une de ses cultures. En 2000, la lecture d'un article dans un journal agricole lui donne l'idée de fabriquer sa propre bière ; l'aventure commence alors. Après avoir suivi une formation de trois jours et rencontré plusieurs brasseurs, Denis choisit son matériel et aménage un hangar agricole en micro-brasserie.

#### ◆ Ses produits

Récoltée sur l'exploitation, l'orge est envoyée en Belgique pour y être transformée en malt. Une fois qu'il récupère son malt, Denis procède sur place au brassage, à la fermentation et au conditionnement de la bière, une série d'étapes qui prend environ trois semaines. Aidé par sa femme et son fils, il parvient ainsi à fabriquer en moyenne 800 hectolitres par an. Environ 200 kilos de céréales sont nécessaires pour fabriquer 1000 litres de bière.

Au total, Denis fabrique quatre bières différentes : la blonde du Vexin (5,5°), l'ambrée du Vexin (5,5°), la Véliocasse (7°) et la blanche (4,5°), plus rafraîchissante que les autres. Créée à l'occasion des fêtes de fin d'année en 2002, la Véliocasse a vite trouvé de nombreux amateurs et a finalement gardé sa place aux côtés des trois autres bières. Il s'agit d'une bière ambrée à laquelle a été ajouté du miel. Une saveur qui en fait une boisson idéale pour l'apéritif.

Depuis 2003, Denis accumule les médailles du Concours Général Agricole. Des médailles de bronze, d'argent et même deux d'or attribuées à la bière blonde en 2004 et à la Véliocasse en 2008. Des récompenses auxquelles s'ajoute le plaisir de fabriquer son propre produit. « C'est ça qui me plaît le plus finalement et le fait aussi que les gens apprécient mes bières », confie Denis.

#### ◆ Où acheter ?

Denis vend 40% de sa production à des cafés, restaurants et revendeurs tels que des collègues producteurs. Les 60% restant sont vendus aux particuliers directement à la ferme les week-ends et jours fériés de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h. Les clients qui viennent acheter sur place la première fois ont généralement la possibilité de découvrir les secrets de fabrication (ou du moins une partie !) de la bière du Vexin. Denis accueille également des groupes en semaine et sur rendez-vous. Pour plus de renseignements, appelez le 01 30 39 24 43.



# Pigeonneaux aux amandes

## Ingrédients

### Pour 5 personnes

- \* 5 pigeonneaux vidés
- \* 125 g d'amandes
- \* 100 g de beurre
- \* 2 petits oignons
- \* 1 cuillère à café de poivre
- \* 1 cuillère à café de safran
- \* Persil plat, sel

## Préparation

Dans une cocotte, placer les pigeonneaux avec 1 oignon émincé, les amandes, le beurre et le safran ; ajouter une pincée de sel puis arroser d'un verre d'eau.

Faire cuire l'ensemble à couvert environ 30 minutes, en retournant de temps en temps les pigeonneaux.

Une fois la cuisson des pigeonneaux atteinte, les retirer.

Ajouter à la sauce de cuisson, le reste des oignons émincés et 2 cuillères à soupe de persil haché. Bien mélanger. Quand les oignons sont cuits, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Napper les pigeonneaux avec la sauce de la préparation.

Servir bien chaud, idéalement accompagnés de pommes de terre.



Olivier Huppe  
Ferme de la Nourotte

36 bis rue Saint Nicolas - 95450 Guiry-en-Vexin

### ◆ Création de l'exploitation

Exploitant agricole depuis 1989, Olivier Huppe produit blé, maïs, pois, colza, orge de brasserie, betterave et féverole. Début 2006, il décide de se diversifier et de créer un élevage de pigeonneaux. Subventionné par le Parc naturel régional du Vexin français, il construit alors un pigeonnier de 80 m<sup>2</sup> pour les 300 couples qu'il a achetés dans un centre de sélection du Maine-et-Loire. Aujourd'hui, Olivier Huppe est le seul éleveur de pigeonneaux du Val d'Oise.

### ◆ Ses produits

« J'ai toujours été passionné par les animaux et puis cet élevage, c'est aussi un moyen de valoriser ma culture céréalière ». Et pour cause, Olivier Huppe nourrit ses pigeons avec les produits issus de son exploitation.

Chaque semaine, près de 70 pigeonneaux naissent à la Ferme de la Nourotte. Olivier les nourrit au quotidien, vérifie les nids, aide parfois les pigeonneaux à sortir de l'œuf, règle les problèmes de cohabitation. « Chaque couple de pigeons a sa particularité, certains sont des dominateurs et s'en prennent à d'autres. Il faut donc s'y connaître un minimum et être un peu observateur pour que tout se passe bien ». Lorsqu'ils ont quatre semaines et pèsent environ 450 g, les pigeonneaux sont abattus et déplumés, puis vendus « prêts à cuire » au consommateur. Réputée très peu calorique, la viande de pigeonneau s'apparente un peu à celle de la pintade, mais en plus tendre et plus corsée.

### ◆ Où acheter ?

Le principal point de vente est la Ferme du Lapin Compote à Commeny (01 34 67 40 06). Olivier en vend à sa ferme les vendredis et samedis à Guiry-en-Vexin (06 82 35 38 21). Il est également possible d'acheter des pâtés et rillettes à base de viande de pigeonneau. Olivier Huppe fournit aussi une vingtaine de bouchers et restaurateurs du Val d'Oise, des Yvelines et de l'Eure. Pour plus de renseignements, consultez son site internet : [pigeonneaudelanourotte.blog4ever.com](http://pigeonneaudelanourotte.blog4ever.com)



# Boeuf aux carottes & à la bière Vexinoise

## Ingrédients

### Pour 6 personnes

- \* 1.2 kg de gîte
- \* 1 kg de carottes
-  \* 25 cl de bière brune du Vexin
- \* 1 cuillère à soupe de baies de genièvre
- \* 1 cuillère à soupe de fond de veau déshydraté
-  \* 4 cuillérées à soupe d'huile de colza
- \* Persil plat
- \* Sel, poivre

## Préparation

Couper la viande en gros cubes.

Verser un litre d'eau dans une casserole, ajouter le fond de veau et porter à ébullition.

Couper les carottes en tronçons après les avoir lavées.

Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte puis placer les morceaux de viande. Les faire dorer de tous les cotés.

Ajouter la bière et porter à ébullition. Laisser réduire de moitié.

Ajouter les carottes puis mouiller avec le fond de veau. Saler et poivrer et laisser mijoter environ 3 h à petit feu.

Servir très chaud.

### Le petit plus :

*une cuillère à café de moutarde du Vexin à l'ancienne ou à l'alcool de poire pour relever la viande de boeuf... c'est un vrai délice !*



**Bruno Fleurier**

50 rue Nationale - 95420 Arthies

### ◆ Historique de l'exploitation

« Quand j'étais gamin, mes parents avaient quelques pommiers et faisaient du cidre. Puis les arbres sont morts et ils ont arrêté. Mais j'ai toujours aimé ça, alors je me suis lancé ». En 2002, Bruno Fleurier a 40 ans lorsqu'il décide de diversifier son exploitation. Il rencontre alors plusieurs producteurs de cidre, prend conseil auprès d'un spécialiste pour le choix du terrain et, soutenu financièrement par le Parc naturel régional du Vexin français, concrétise son projet un an plus tard. L'aventure commence avec la plantation des pommiers : 660 sur une hectare et demi. Bruno a choisi sept variétés différentes de pommes douces, acides et amères au nom de Marie-Besnard, Dousse Moen ou encore Kermerien.

### ◆ Ses produits

Il a fallu cinq ans pour que les arbres poussent et fournissent suffisamment de pommes. En 2008, Bruno peut donc produire son premier cidre. Le ramassage des fruits débute à la mi-octobre et s'achève environ un mois plus tard. Puis vient l'étape du pressage. Des variétés douces, amères et acides sont mélangées, la proportion de chacune dans le pressoir déterminera le goût du cidre. Une fois les pommes pressées, le jus est mis en cuve pendant plusieurs mois dans une pièce à environ 9°. Pour Bruno, c'est l'étape la plus délicate, celle de la fermentation. « Les levures vont se mettre en action et créer des impuretés. Il faut les enlever régulièrement en effectuant des sous-tirages car elles empêchent le cidre de fermenter », explique le producteur. La mise en bouteille s'effectue en deux fois, généralement en avril et en mai. Bruno a produit cette année 6000 bouteilles de cidre demi-sec, il espère doubler ce chiffre dans les années à venir, lorsque ses pommiers auront atteint leur vitesse de croisière en terme de production de fruits. Les bouteilles sont ensuite stockées à l'horizontale dans une pièce à 15°, en attendant de finir dans le verre du consommateur. Bruno va construire prochainement une chambre froide, de nouveau avec l'aide financière du Parc, car la température idéale de conservation tourne autour des 10/12°.

### ◆ Où acheter ?

Parmi les clients de Bruno, le restaurant "La Table Verte" à Genainville, mais aussi d'autres producteurs de la région qui proposent le cidre à leurs propre clientèle. Bruno tient également sa propre boutique au sein de son exploitation à Arthies. Pour plus de renseignements, contactez le au **01 34 67 06 10**.



# Cubes de Bœuf

## mariné au miel du Vexin

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- \* 400 g de rumsteck
-  \* 4 cuillérées à soupe d'huile de colza
- \* 4 cuillérées à soupe de coriandre ciselée
- \* Pour la marinade :
- 2 cuillérées à soupe de miel du Vexin
- 1 pincée de piment en poudre

### Préparation

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Couper la viande en cubes d'environ 2 cm de côté (il en faut 16 environ) et placer dans la marinade.

Recouvrir le saladier d'un film alimentaire et faire mariner au frais au minimum 2 heures.

Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle.

Égoutter les morceaux de viande marinés. Les faire sauter quelques minutes de chaque côté en les arrosant de marinade en cours de cuisson.

Servir avec du riz blanc et un poêler de champignon.



Eric Van Isacker

Ferme de l'Arche

Le Fay CD 22 - 95640 Bréançon

#### ◆ Historique de l'exploitation

En 1991, Eric décide, avec sa femme Catherine, de reprendre l'exploitation de ses parents. L'élevage de bovins charolais se poursuit mais le couple d'agriculteurs a pour objectif d'améliorer la race en sélectionnant régulièrement les meilleurs taureaux. Aujourd'hui, le troupeau compte près de 280 charolaises. Eric et Catherine ne les vendaient auparavant qu'à un marchand de bêtes, aujourd'hui, ils possèdent leur propre atelier de découpe et leur magasin.

#### ◆ Ses produits

Eric nourrit ses vaches avec les céréales qu'il produit lui-même et cherche à réunir les meilleures conditions de vie pour ses bêtes. Lui et sa femme ont d'ailleurs signé la "Charte des bonnes pratiques d'élevage" et doivent par conséquent respecter un cahier des charges. Il s'agit d'une démarche volontaire qui doit permettre à l'éleveur d'évaluer lui-même ses pratiques et de faire valider son diagnostic par un agent mandaté. Les points d'évaluation portent notamment sur le suivi sanitaire, l'alimentation, l'hygiène, le bien-être et l'environnement de l'élevage. « **On suit nos vaches du début à la fin et nos clients le savent. On ne cherche pas à en faire un gros commerce** », explique Catherine. La qualité prime sur la quantité, exemple avec cette brosse achetée par le couple d'éleveurs contre laquelle les vaches peuvent se frotter. Une méthode qui permet de stimuler la circulation sanguine des bovins, tout en les tenant propres et calmes. Et si les vaches sont détendues, la qualité de leur viande s'en ressentira. « **Ce sont elles qui nous font vivre, donc il est normal de les respecter et d'en prendre soin. J'essaie constamment d'être doux avec elles, même lorsqu'elles partent à l'abattage.** », confie Eric.

#### ◆ Où acheter ?

La plupart des charolaises sont vendues à un marchand de bêtes, seule une vingtaine de génisses part chaque année dans un abattoir de Forges-les-Eaux. Eric les récupère ensuite et se charge de la découpe dans son propre laboratoire, financé en partie par le Parc dans le cadre de la diversification des exploitations, avec l'aide d'un boucher agréé. La viande sera vendue en caissette de 10 kilos directement à la Ferme de l'Arche, les vendredis après-midi et le samedi de 9h à 15h. Pour passer commande, contactez Catherine Van Isacker au **01 34 66 62 20** ou par mail à l'adresse suivante : [archeduvexin@sfr.fr](mailto:archeduvexin@sfr.fr)



# Poulet rôti

## et sa fricassée de girolles

### Ingrédients

#### Pour 4 à 6 personnes

- \* 1 poulet entier ou 4 cuisses de poulet
- \* 600 g de girolles
- \* 1 oignon
- \* 100 g de lardons fumés
- \* 75 cl de fond de volaille
- \* 3 cuillérées à soupe de crème épaisse
- \* 30 g de beurre
- \* 3 cuillères à soupe d'huile de colza

### Préparation

Rôtir le poulet pendant 1h15 à 200°C.

Nettoyer et laver les girolles sous l'eau froide.

Dans une casserole, faire fondre l'oignon avec du beurre puis ajouter les lardons et 1/4 des girolles.

Laisser cuire 5 min avant de verser le fond de volaille dans la casserole. Assaisonner, couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.

Pendant ce temps, saisir le reste des girolles à la poêle dans une noix de beurre puis ajouter la crème, mélanger bien la sauce et laisser réduire environ 5mn.

Servir l'ensemble bien chaud.



Franck Emery  
Ferme du Haubert  
78440 - Brueil-en-Vexin

#### ◆ Historique de l'exploitation

Petite exploitation d'une soixantaine d'hectares, la Ferme du Haubert a longtemps été spécialisée dans la culture céréalière. Le grand-père de Franck y travaillait déjà, mais ce n'est qu'en 1989 que ce dernier devient, avec ses parents, propriétaires des lieux. Parallèlement aux céréales, la famille Emery se lance dans l'élevage de volailles qu'elle vend dans un premier temps sur les marchés. Une commercialisation qui va ensuite évoluer puisqu'ils vont progressivement abandonner les marchés au profit de la vente directe à la ferme. Franck, ses deux frères et ses parents ont aussi lancé sur le site une activité pêche grâce aux deux étangs qu'ils ont créés. «L'objectif est de créer ici une sorte de pôle d'attraction lié au tourisme vert, de donner aux gens plusieurs raisons de venir sur le site», explique Franck.

#### ◆ Ses produits

Equipée d'une dizaine de bâtiments d'élevage, d'un abattoir, d'un laboratoire et d'une chambre froide, la ferme vend chaque mois près de 700 poulets et 160 pintades. Noël est bien sûr une période faste pour l'exploitation puisque Franck et sa famille commercialisent près de 100 oies, 200 dindes, 250 chapons et 100 poulardes. Toutes ces volailles naissent dans un élevage de Normandie avant d'arriver à la Ferme du Haubert à l'âge de cinq semaines et d'y évoluer pendant encore trois à quatre mois selon les races. Elles sont nourries à partir des céréales issues de l'exploitation. Les volailles sont ensuite vendues prêtes à cuire, à la découpe ou encore sous forme de pâté et brochettes. A ce jour, Franck a déjà remporté deux récompenses culinaires dont celle de la meilleure volaille rôtie lors d'un concours en 2008 à Rambouillet. La boutique propose également d'autres produits du terroir issus d'exploitations de la région tels que foie gras de canard, confitures, miels, jus de fruits, œufs, yaourts ou encore fromages de chèvre.

#### ◆ Où acheter ?

La vente à la ferme a lieu les vendredis de 10h à 19h et les samedis, dimanches et jours fériés de 9h à 19h. En période de pêche, la pêche à la truite est possible tous les jours de 6h à 20h, à la journée ou à la demi-journée. Pour plus de renseignements, contactez la Ferme du Haubert au 01 34 75 39 37. Franck envisage prochainement de créer un site internet dédié aux activités de la ferme et qui permettrait au public de mieux connaître les différents produits.

# Tiramisu au pain d'épices façon Vexinoise

## Ingrédients

Pour 6 personnes

- \* 500 g de mascarpone
- \* 12 tranches de pain d'épices
- \* 6 œufs
- \* 25 cl de café fort
- \* 150 g de sucre
- \* 1 cuillère à soupe de marsala (facultatif)
- \* Quelques fraises pour la décoration

## Préparation

Séparer les blancs des jaunes d'œufs puis ajouter le sucre et le mascarpone et battre jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

Ajouter le marsala.

Monter les blancs en neige et incorporer les délicatement à la préparation au mascarpone puis garder au frais.

Emietter finement une tranche de pain d'épices.

Couper les autres tranches de pain d'épice en deux. Les tremper rapidement dans le café fort.

Dans 6 verres hauts, répartir la moitié du pain d'épices puis les recouvrir d'une première couche de crème jusqu'à la moitié des verres.

Intégrer le reste de pain d'épices dans les verres et rajouter la seconde couche de crème au mascarpone.

*Pour la déco :*

*Parsemer du pain d'épices émietté et/ou quelques fraises coupées en lamelles et réserver au frais pendant 1 heure minimum avant de servir.*



# Pain d'épices

## artisanal du Vexin

### Ingrédients

Pour 8 à 10 personnes

- \* 250 g de farine
- \* 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- \* 1 pincée de sel
- \* 1 cuillère à café d'anis, de cannelle, de gingembre moulue, de muscade râpée
- \* 2 clous de girofle écrasés
- \* 400 g de miel du Vexin
- \* 1,5 dl de lait
- \* Zestes d'orange et de citron

*Facultatif : raisins de Corinthe, gingembre en morceaux, fruits confits, noix, noisettes concassées, etc...*

### Préparation

Dans une terrine verser la farine, le sel, le bicarbonate, les épices et les clous de girofle écrasés.

Faire bouillir le lait et le miel.

Verser le lait et le miel doucement sur la farine en remuant jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

Ajouter à la pâte, les fruit confits, les zestes de citron, les raisins...

Verser la pâte dans un moule à cake beurré.

Faire cuire 1h thermostat 120°C.

Le pain d'épice se déguste idéalement le lendemain de la préparation.



# Sabayon aux fruits rouges & sablés du Vexin

## Ingrédients

### Pour 6 personnes

- \* 400 g de fruits rouges
- \* 6 jaunes d'œufs
- \* 150 g de sucre en poudre
- \* 10 cl de vin blanc

## Préparation

Placer un ustensile "cul de poule" dans un bain-marie sur une casserole frémissante, placez les 6 jaunes d'œufs et le sucre en poudre puis battre l'ensemble pour obtenir un mélange épais et mousseux.

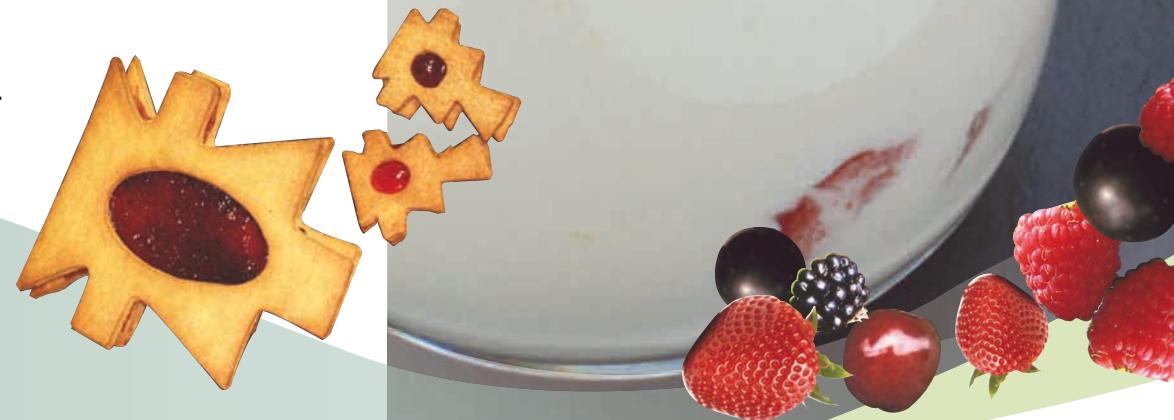
Verser progressivement le vin blanc et continuer à fouetter l'ensemble pendant environ 2 minutes.

Laisser refroidir au réfrigérateur.

Nettoyer les fruits rouges puis les répartir dans les coupes.

Verser le sabayon sur les fruits.

Servir tiède, accompagné de sablés du Vexin.



Swann Conrad  
Sablés du Vexin  
Boulangerie Macre  
95450 - Vigny

A seulement 24 ans, Swann Conrad est le créateur des sablés du Vexin. Ce jeune pâtissier a grandi à Gadancourt et a appris son métier sur le tas, dans plusieurs pâtisseries d'Ile-de-France.

En octobre 2008, la châtelaine du village lui propose de réaliser une spécialité qui pourrait devenir le « gâteau du Vexin ». Swann décide alors de relever le défi, il crée ainsi le sablé du Vexin. Ce biscuit est en forme de croix pattée, l'emblème même du Vexin français.

Il s'agit plus exactement de deux sablés entre lesquels est disposée de la confiture. Il existe à ce jour quatre parfums : fraise/framboise, abricot, cassis et tomate verte.

Le sablé du Vexin se décline sous deux tailles différentes : l'entremet mesure 12 cm et le plus petit, qui en fait 6, accompagne idéalement thés et cafés.

Swann a déposé un brevet pour la création de ces sablés. Ceux-ci sont commercialisés depuis septembre 2009 dans la boulangerie pâtisserie dans laquelle il travaille. Il s'agit de l'établissement Macre, situé 4 rue du Général Leclerc à Vigny.

Pour toute commande, composer le 01 30 39 21 44 (fermée le mercredi)

# Aumonière à la Vexinoise

## Ingrédients

- \* Pâte à crêpe (24 crêpes)  
(6 pour la recette)
- \* 250 g de farine
- \* 80 cl de lait
- \* 4 œufs, 50 g de sucre
- \* 1 c. à soupe de Calvados
- \* 40 g de beurre fondu
- \* Beurre pour la poêle
- \* 2 pincées de sel

### Pour la garniture :

- 2 pommes, 2 poires
- 50 g de sucre en poudre
- 15 cl de crème fraîche
- 5 cl de Calvados
- ¼ de c. à café de cannelle
- 30 g de beurre

## Préparation

Peler les pommes et les poires, les couper en cubes.  
Les placer dans une poêle avec le beurre.

Rajouter le sucre et faire caraméliser l'ensemble.  
Saupoudrer de cannelle et réserver au chaud.

Verser le calvados dans la poêle, porter à ébullition. Ajouter  
la crème, laisser bouillir et un peu épaissir puis filtrer le  
tout à travers une passoire fine.

Faire cuire 6 crêpes dans une poêle beurrée.

Garnir les crêpes des dés de pommes et poires  
caramélisées puis les nouer en aumônière.

Verser la préparation à base de Calvados sur les  
aumonières. Les attacher avec un fil de réglisse.

Servir tiède.



Catherine et Jean-Marc Vincent  
**Les Vergers d'Hardeville**  
Hameau d'Hardeville - 95420 Nucourt



### ◆ Historique de l'exploitation

Issus tous deux d'une famille d'agriculteurs, Catherine et Jean-Marc sont aujourd'hui à la tête d'un verger de 2,20 hectares, soit près de 2500 arbres fruitiers. D'abord exploitants agricoles à la fois à Montjavoult dans l'Oise et à Nucourt, ils décident en 1980 de diversifier leur production et de se focaliser notamment sur la pomme. En 1992, ils s'installent de manière durable à Nucourt pour se consacrer avant tout aux Vergers d'Hardeville et y créer un petit magasin. Si Jean-Marc s'occupe essentiellement de la partie technique de l'arboriculture et de la partie commercialisation extérieure, Catherine, elle, assure la vente à la ferme. Elle travaille également à mi-temps à l'extérieur en tant que secrétaire.

### ◆ Ses produits

Jonagold, Elstar, Chantecler, Melrose... près de quinze variétés de pommes sont produites aux Vergers d'Hardeville. Elles sont sucrées, douces, acidulées. Catherine estime qu'il en faut pour tous les goûts afin de satisfaire au mieux la clientèle. Selon les années, le couple d'arboriculteurs récolte entre trente et soixante tonnes de pommes. Ils pratiquent une agriculture dite intégrée qui vise à n'utiliser aucun pesticide et à établir un équilibre au sein du verger entre les différents insectes. Si la période hivernale permet aux arbres de se reposer, la floraison démarre vers la mi-avril pour les variétés les plus précoces. La récolte débute à la mi-août et s'achève environ deux mois plus tard. Une partie de la production part fin novembre chez le frère de Catherine dans l'Eure, c'est là-bas que plusieurs tonnes de pommes seront pressées et transformées en jus. « Pour limiter les pertes, on va essentiellement presser les fruits abimés et les plus petits, c'est-à-dire ceux qui ont un calibre inférieur à 65 millimètres », explique Catherine.

### ◆ Où acheter ?

Environ un tiers de la production part chaque année chez différents revendeurs, comme par exemple des fermes environnantes. Un second tiers est vendu à différentes structures telles que des hôpitaux ou maisons de retraite. Le dernier tiers, lui, est destiné aux particuliers qui viennent directement acheter à la ferme. Catherine ouvre la boutique les lundis, mardis et jeudis de 17h à 19h, les vendredis de 14h à 19h et les samedis de 9h à 17h. Si vous souhaitez davantage d'informations, contactez Catherine Vincent au 01 34 67 41 39.



# Calendrier des fruits & légumes de saison



**Attention** : il s'agit d'un tableau réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'ont pas été représentés ! Il existe par ailleurs de très nombreuses variétés pour chacun d'entre eux.

Concernant les périodes de production, il peut y avoir quelques variations selon les régions, certaines variétés d'un même fruit ou d'un même légume pouvant être plus précoces ou plus tardives que les autres.

S'agissant de fruits et légumes exotiques (banane, ananas, litchi, mangue, avocat,...) ou relativement lointains (dattes, agrumes dont les oranges...), se limiter mais en choisissant ceux provenant de la région la plus proche.

Et n'oubliez pas que si vous pouvez trouver des fruits et légumes locaux en production intégrée ou bio, c'est encore mieux pour l'environnement et le développement économique de votre territoire.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
FRUITS	clémentine, kiwi, mandarine, noix, poire, pomme	kiwi, mandarine, poire, pomme	kiwi, poire, pomme	pomme, rhubarbe	fraise, rhubarbe	cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pêche, prune, tomate
LÉGUMES	betterave, carotte, céleri, choux, choux de Bruxelles, endive, oignon, poireau, pomme de terre, potiron	betterave, carotte, céleri, choux, choux de Bruxelles, endive, oignon, poireau, pomme de terre, potiron	betterave, carotte, céleri, choux, choux de Bruxelles, endive, oignon, poireau, pomme de terre, potiron	asperges, betterave, carotte, céleri, choux, endive, épinard, laitue, oignon, pomme de terre, radis, salade	asperges, aubergine, betterave, carotte, céleri, choux, choux-fleur, concombre, épinard, laitue, navet, oignon, pomme de terre, radis, salade	asperges, aubergine, betterave, carotte, céleri, choux, choux-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, navet, oignon, poireau, petit pois, poivrons, pomme de terre, radis, salade
	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
FRUITS	abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pêche, tomate	abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, pêche, prune, tomate	figue, melon, mirabelle, mûre, noisette, noix, poire, pomme, prune, raisin, tomate	châtaigne, coing, figue, mûre, noisette, noix, poire, pomme, raisin, tomate	châtaigne, coing, mandarine, poire, pomme	châtaigne, clémentine, mandarine, kiwi, poire, pomme
LÉGUMES	asperges, aubergine, betterave, brocolis, carotte, céleri, choux, choux-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, oignon, poireau, petit pois, poivrons, pomme de terre, radis, salade	artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, céleri, choux, choux-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, oignon, poireau, poivrons, pomme de terre, radis, salade	artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, céleri, choux, choux-fleur, choux de Bruxelles, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, oignon, poireau, pomme de terre, radis, salade	artichaut, betterave, brocolis, carotte, céleri, choux, choux-fleur, choux de Bruxelles, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade	betterave, brocolis, carotte, céleri, choux, choux-fleur, choux de Bruxelles, épinard, fenouil, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, salade	betterave, carotte, céleri, choux, choux de Bruxelles, endive, oignon, poireau, pomme de terre, potiron



