

L'alimentation locale sur le Causse de la 4C

Consommer en circuits courts



Association Familles Rurales du Causse - rue de la Poste - 81140 Vaour

Agréée d'Éducation Populaire

Tel : 05 63 56 39 23 - Email : afrv@vaour.net

LÉGUMES, PLANTS ET FLEURS COMESTIBLES

LE JARDIN D'ÉMERVEILLE Rémi Kulik <i>(producteur)</i>	Plants de légumes et de plantes aromatiques en permaculture	Au Jardin d'Émerveille Marchés de St-Antonin et Cordes, l'été	Al Barthas 81140 Vaour 05 63 53 37 61 06 17 67 40 36 remi.kulik@laposte.net
Roland Leemans <i>(producteur)</i>	Légumes et plants bio	Marché de Vaour Terra Local à Gaillac	Le Bourg 81140 Vaour 05 63 53 13 56 06 75 22 77 64 ecolegumes@yahoo.fr
LA SAFRANIÈRE Denise Soulier <i>(productrice)</i>	Production de safran et de confitures safranées, visite de la ferme sur rendez-vous	Vente à la ferme, marchés à thèmes : floralies, marchés de Noël	La Revelle 81140 Penne 06 71 19 82 02 soulierspeleo@yahoo.fr
SOL ET LUNE Agnès Bignot <i>(productrice)</i>	Plantes médicinales et aromatiques en agriculture biologique, plans de légumes sur commande, pestos au basilic, à la roquette, à l'ail des ours, ketchup, tisanes et sirops	Vente au jardin sur rendez-vous Épicerie Ellipse à Vaour Le Panier naturel à Cordes Noctambio de Gaillac, au printemps	Aymes 81140 Vaour 05 63 45 11 96 agnesbignot@yahoo.fr
LES VERGERS DE COUYRAC Christian Raujol <i>(producteur)</i>	Pommes : goldrush, delisdor, dalinette... Production biologique	Vente à la ferme	Couyrac 81140 Penne 05 63 30 93 07

JANVIER

- Citron
- Kiwi
- Mandarine
- Pomme
- Poire
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Épinard
- Navet
- Poireau
- Radis noir
- Topinambour



FEVRIER

- Citron
- Kiwi
- Mandarine
- Pomelos
- Poire
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Feve
- Navet
- Panais



MARS

- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Orange
- Pomelos
- Pomme
- Poire
- Artichaut
- Asperge
- Blette
- Céleri rave
- Chou
- Panais
- Radis rose



AVRIL

- Citron
- Fraise
- Kiwi
- Pomelos
- Pomme
- Rhubarbe
- Artichaut
- Blette
- Chou
- Feve
- Potiron
- Petit pois
- Tomate



MAI

- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Rhubarbe
- Asperge
- Aubergine
- Brocoli
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Petit pois



JUIN

- Abricot
- Cerise
- Figue
- Framboise
- Melon
- Nectarine
- Poire
- Prune
- Aubergine
- Célette
- Concombre
- Courgette
- Haricot vert
- Potiron
- Tomate



JUILLET

- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirre
- Myrtilles
- Nectarine
- Pêche
- Asperge
- Brocoli
- Carotte
- Chou
- Concombre
- Radis
- Poireau
- Tomate



AOÛT

- Abricot
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Melon
- Myrtille
- Pastèque
- Raisin
- Pruneau
- Aubergine
- Betterave
- Céleri
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Mais



SEPTEMBRE

- Melon
- Mirabelle
- Mirre
- Myrtille
- Pamplemousse
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin
- Artichaut
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Épinard
- Fenouil
- Laitue
- Poireau



OCTOBRE

- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Noix
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin
- Aubergine
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courge
- Courgette
- Endive
- Haricot vert
- Navet
- Potiron



NOVEMBRE

- Châtaigne
- Coing
- Mandarine
- Orange
- Pomme
- Poire
- Raisin
- Betterave
- Brocoli
- Céleri
- Chou
- Courge
- Endive
- Épinard
- Navet
- Poireau
- Potiron



DECEMBRE

- Châtaigne
- Clémentine
- Kiwi
- Orange
- Poire
- Pomme
- Céleri
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Poireau
- Potiron
- Radis noir
- Salsifis
- Topinambour



PRODUITS LAITIERS

LA FERME DU BOUYSSET Thomas Gingue et Antoine Jadelot <i>(producteurs)</i>	Fromage (faisselle, tome...), yaourt de brebis	Vente à la ferme sur RV Terra local à Gaillac Noctambio à Gaillac	81140 Penne 06 28 35 98 50 femedubouysset@gmail.com
LA FROMAGERIE DU PIC Benjamin, Claude et Julien Remond <i>(producteurs)</i>	Fromage de chèvre au lait cru (tome, rouelle, fromage blanc...)	Sur place lundi, mardi, jeudi de 8h à 16h30 mercredi, vendredi, samedi de 8h à 12h Épiceries, marchés locaux, crémeries...	Le Roudoulié 81140 Penne 05 63 56 33 64 contact@fromageriedupic.com facebook.com/fromageriedupic
LE GAEC DES AMIS Coline Pépiot et Guillaume James <i>(producteurs)</i>	Fromage de chèvre et vache, yaourt, crème, lait, fromage blanc, tome	Épicerie de Vaour Marché de Saint-Antonin et Castelnau	La Teulière Haute 81140 Vaour 06 70 71 79 24 coline.pepiot@laposte.net

VIANDE ET CONSERVES

<p>Thierry Albéro <i>(producteur)</i></p>	<p>Agneau fermier, demi ou entier, découpé et conditionné</p>	<p>Livraison à domicile</p>	<p>Roussergues - 81140 Penne 05 63 56 19 95</p>
<p>CAN'ART DE TABLE François Le Clerc <i>(producteur)</i></p>	<p>Canard gras de race Barbarie. conserves de « canardises » : foie gras, magret séché, cassoulet, confits, pâtés, sauces et condiments... Vente de produits frais</p>	<p>Vente à la ferme sur rendez-vous livraison à domicile Terra Local à Gaillac</p>	<p>Aymes - 81140 Vaour 06 78 57 76 71 francois.leclerc81140@gmail.com www.canartdetable.fr</p>
<p>LES CONSERVES DE GARRISSOU Julien Dibouzeyde et Jonathan Renard</p>	<p>Plats cuisinés en conserves artisanales, à partir de produits fermiers locaux : confit, foie gras, porc noir, pâté, crème de topinambours, magret séché... Traiteur sur mesure, animation d'ateliers de cuisine sur la transformation du canard</p>	<p>Vente sur place sur rendez-vous ou par internet</p>	<p>Garrissou - 81140 Penne 06 76 61 94 19 contact@lesconservesdegarrissou.fr www.lesconservesdegarrissou.fr</p>
<p>LA FAMILIA François Thomas et Florie Chaumet-Lagrange <i>(producteurs)</i></p>	<p>Cochons gascons bien élevés ! Colis de viande fraîche, charcuterie sèche conserves : pâtés, rillettes, jambonneau...</p>	<p>Vente à la ferme sur rendez-vous livraison à domicile Terra Local à Gaillac</p>	<p>Al Pouxet 81140 Vaour 06 82 20 37 65 lafamilia81@yahoo.fr</p>
<p>LA FERME DES AMIS <i>(producteurs)</i></p>	<p>Basile Bernard : cochon noir gascon, colis de viande découpée et conditionnée, conserves Léonore Strauch : œufs frais</p>	<p>Noctambio à Gaillac marchés de Vaour, Saint- Antonin et Castelnau Terra Local à Gaillac</p>	<p>La Teulière Haute 81140 Vaour 05 63 56 39 71</p>
<p>LA FERME DU BOUYSSSET Thomas Gingue et Antoine Jadelot <i>(producteurs)</i></p>	<p>Viande d'agneau de lait (de mars à juin) et de cochon</p>	<p>Vente à la ferme sur rendez-vous Terra local à Gaillac Noctambio à Gaillac</p>	<p>81140 Penne 06 28 35 98 50 fermedubouysset@gmail.com</p>
<p>LA FERME DE CAN Chantal et Jean-Pierre Maffre <i>(producteurs)</i></p>	<p>Viande bovine limousine découpée et conditionnée, en colis de 5 ou 10 kg</p>		<p>Can 81140 Penne 05 63 56 39 44 chantal.maffre217@orange.fr</p>
<p>LA FERME DE CAUSSEBEL Julien Convert <i>(producteur)</i></p>	<p>Demi-agneau et veau fermiers, en agriculture biologique, découpés et conditionnés en colis (abats offerts)</p>	<p>Vente à la ferme sur rendez-vous et livraison possible Noctambio à Gaillac</p>	<p>Caussebel 81140 Roussayrolles 06 65 61 51 82</p>
<p>LA FERME DE SERÈNE Karine et Eric Bessières <i>(producteurs)</i></p>	<p>Bœuf et veau découpés et conditionnés en colis de 5 kg et selon possibilités, sur commande : langue, joue, cœur, rognons, steaks hachés, foie, filet...</p>	<p>Livraison à domicile ou sur lieu de travail</p>	<p>Serène 81140 Vaour 05 63 56 03 06 lafermedeserene@orange.fr www.lafermedeserene.com</p>
<p>LE GAEC DES AMIS Coline Pépiot et Guillaume James <i>(producteurs)</i></p>	<p>Veau fermier découpé et conditionné</p>	<p>Colis en vente à la ferme ou livrés à Vaour et Penne, vente au détail à l'épicerie de Vaour</p>	<p>La Teulière Haute 81140 Vaour 06 70 71 79 24 coline.pepiot@laposte.net</p>
<p>Alain Grezes <i>(producteur)</i></p>	<p>Porc noir gascon en conserve de pâtés, rillettes, boudin et salaisons</p>	<p>Vente à la ferme sur rendez-vous et expédition</p>	<p>Le Moulin à vent 81140 Vaour 05 63 56 35 79 ou 06 81 70 21 03 grezes.alain@wanadoo.fr</p>
<p>Sébastien Vié</p>	<p>Camion boucherie-charcuterie</p>	<p>Jeudi de 13h à 14h30, devant le restaurant « La Terrasse » à Penne</p>	

VINS ET JUS DE FRUIT

Philippe Kuhn (producteur)	Vin naturel rouge, blanc, pétillant	Vente au chai, sur rendez-vous Épicerie Ellipse à Vaour Ateliers Occitan à Saint-Antonin	Place du coq 81140 Vaour 05 63 47 60 92 06 83 07 27 73
FAMILLES RURALES DU CAUSSE	Jus de pomme de fabrication locale, artisanale et associative	Friperies de Vaour, Penne et Les Cabannes Épiceries Vaour et Penne Épicerie Ellipse à Vaour	Rue de la poste 81140 Vaour 05 63 56 39 23

MIEL, CONFITURE ET PAIN

Christian Dalla Costa (producteur)	Miel d'acacia, de châtaignier et toutes fleurs de Haute-Serre	Vente à la ferme Épicerie de Penne Épicerie Ellipse à Vaour	Haute-Serre 81140 Penne 05 63 53 11 37
LA FERME DES AMIS Ulysse Pépiot	Pain biologique cuit au feu de bois	Mardi, jeudi, samedi, dès 6h, au fournil du Muret à Vaour, épicerie de Vaour, marchés de Vaour, Saint-Antonin et Castelnaud	06 66 97 09 35
Léonore Strauch	Confitures	Épicerie Ellipse marchés de Vaour, Saint-Antonin et Castelnaud Terra Local à Gaillac	La Teulière Haute 81140 Vaour 05 63 56 39 71
LES RUCHERS DE LA BOISSONADE Lucie Kopping (productrice)	Miel de printemps, d'acacia, de forêt, de châtaignier et produits de la ruche	Marchés de Vaour et Saint-Antonin	Roussergues 81140 Penne 06 09 79 11 98
Marion Velten et Florent Vial	Pain au levain, cuit au four à bois, farines bio, pain bis, pain complet, pain au sésame, au petit épeautre, biscuits au grand épeautre, gressins au sésame	Marché de Cordes	Fabret 81140 Penne 05 63 56 14 07

ÉPICERIES ET MARCHÉS

ÉPICERIE ELLIPSE d'Agnès Aïnouche	Épicerie bio et artisanale locale	Mardi au samedi de 13h30 à 19h30 Jeudi de 10h30 à 13h	Place de l'ormeau 81140 Vaour 05 63 56 03 18
ÉPICERIE VIVAL de Cécile Martou	Alimentation générale, épicerie, produits bio, produits locaux, légumes frais, vin, pain	Mardi, mercredi, vendredi, samedi de 8h30 à 13h et 16h à 19h30 Jeudi de 8h30 à 13h Dimanche de 8h30 à 13h et 17h à 19h30 Livraison à domicile mardi AM	Rue E. Minart 81140 Penne 05 63 53 97 82
Épicerie de Stéphane Dury	Alimentation générale, épicerie, produits bio, produits locaux, légumes frais, vin, pain	Du mardi au samedi de 7h30 à 12h30 et 17h à 19h30 Dimanche de 7h30 à 12h30	Rue du Nord, centre bourg 81140 Vaour 05 63 56 34 40
Marché de Vaour	Viande de bœuf, porc, volailles, charcuterie, conserves, pain, lait frais, œufs, fromage de chèvre et vache, légumes, vins, pizzas à emporter, bonbons, miel, pâtisserie et produits grecs...	Tous les jeudis matin	
Marchés à proximité		Mardi matin à Castelnaud, Mercredi à Les Cabannes Jeudi 16h à Milhars Samedi matin à Cordes Dimanche matin à St-Antonin	
TERRA LOCAL boutique de producteurs locaux	Produits du terroir, en agriculture biologique ou paysanne de qualité	Vendredi et samedi : 9h à 19h	86, av Charles de Gaulle 81600 Gaillac 05 63 41 88 80