

MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



CIRCUITS DE PROXIMITÉ POUR MANGER LOCAL

Self-cueillette



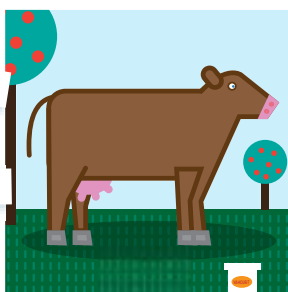
Bien conserver
ses pommes



Produits bio
en vente directe

Nouer le contact

Marchés de village



Cueillir les fraises



Magasins
de producteurs

MARS 2018



Une autre vie d'opale

Manger local, c'est aider directement les producteurs qui participent à l'entretien et à la vitalité des paysages ruraux que vous appréciez. C'est aussi la possibilité de manger plus sainement en limitant la consommation de produits transformés. Les produits locaux ont plus de goût dès l'achat, par le contact avec les producteurs, les ambiances de la ferme...

L'A.B.C. DE LA VENTE DIRECTE DES PRODUITS BIO

CLAIRMARAIS

> Bio Marais

5 Chemin du Saint-Bernard

Tél. : 06 64 14 60 34

Vente sur place : mercredi et samedi de 15h à 18h.

Marché : mercredi et samedi matin à Boulogne-sur-Mer (voir page 8).

Légumes du potager.

AUDOMAROIS



J. Magniez

HELFAUT

> Les Jardins d'Elodie

422 rue Profonde

Tél. : 06 28 57 37 66

Vente sur place : vendredi et samedi de 14h à 18h

Vente sur le marché : samedi matin à Saint-Omer (voir page 8).

Légumes du marais et fromages de chèvres frais ou affinés et préparations sucrées ou salées.

SAINT-OMER

> CFA Doulac

42 Le Doulac

Tél. : 03 21 11 54 70

Légumes de saison : de mars à novembre, commande de paniers par téléphone. Retrait mardi et vendredi matin.

ASTUCE

> Consommer des produits locaux, c'est protéger la nature, lutter contre le réchauffement, favoriser l'emploi local et l'entretien de nos paysages. C'est aussi un contact direct avec le producteur qui peut valoriser sa ou ses production(s) et expliquer son mode de culture ou de transformation.

Retrouvez le guide « Cuisiner les légumes traditionnels du marais Audomarois » en téléchargement sur www.parc-opale.fr Rubrique Guide des habitants

SALPERWICK

> Ben mon cochon

5120 rue du Château

Tél. : 06 33 36 45 01

Vente sur place : sur commande.

Rillettes nature, à la bière, au whisky, saucisson. Livraison possible.

BEUVREQUEN

> Le maraîcher bio du Russolin

1121 rue principale

Tél. : 03 21 33 60 23

Vente sur place : vendredi de 17h à 19h et aussi le mardi de 17h à 19h

de juin à octobre. Légumes de saison et œufs.

BOULONNAIS



BRUNEMBERT

> Cueillette normade

31 rue de la Coquerelle

Vente sur place : sur rendez-vous (contact@cueillettenomade.fr)

Plantes aromatiques, médicinales et comestibles, sirops, tisanes, etc.

BRUNEMBERT

> Ferme du Wint / La Fromagerie D ISA

21 rue du Wint

Vente sur place : du lundi au samedi de 9h à 18h30.

Pommes, jus de pomme, cidre et autres produits à base de pommes.

Fromages : mimolette, tome, carré d'Isa, pavé du Wint, fromage blanc.

CAMPAGNE-LÈS-BOULONNAIS

> Didier Findinier

3 rue des croisettes

Tél. : 06 85 78 87 52

Vente sur place : sur rendez-vous - Farine demi-complète issue de blés anciens cultivés chez lui ou par des agriculteurs locaux notamment Vincent Helleboid de Serques (T80 pour pain, crêpe, gâteau, pizza) en sac de 5 ou 25 kilos. Blé fourrager (pour les poules) en sac de 25 kilos.

ECHINGHEN

> Caroline Boussemaere

1810 route de Tournes

Tél. : 06 07 09 21 14

Vente sur place : sur rendez-vous.

Marché : mercredi matin et vendredi après-midi à Condette (voir page 8)

Légumes du potager de saison, pommes et poires.

LANDRETHUN-LE-NORD

> Association Le Chênelet

26 rue de Moyecques

Tél. : 03 21 10 51 16

Vente sur place : du lundi au vendredi de 10h à 16h

Légumes de saison, pommes, poires, soupes, jus de pomme, confitures.



SAINT-INGLEVERT

> Le Jardin Colobri

Avenue de Wadenthun

Tél. : 06 47 00 57 00

Vente sur place : mercredi de 18h à 20h

SAMER

> Laurent Bodin

186 Le Fort-Manoir

Tél. : 06 21 67 56 45 - 06 28 62 82 32

Vente sur place : sur réservation, retrait sur rendez-vous.

Poule prête à cuire ou vivante et oeufs.

WIERRE-EFFROY

> Ferme de La Caud

2104 rue de Hesdres

Tél. : 06 81 64 07 97

Vente sur place : sur commande, retrait le samedi de 9h à 12h.

Poulet de chair

HERBINGHEN

> Ferme des Caprices f De La Longue Haie

330 impasse Pire Aller

Tél. : 06 84 20 26 40 - 03 21 85 81 79

Vente sur place : du lundi au samedi de 9h à 18h.

Fromages de vaches et de chèvres (pâte pressée non cuite, pâte molle à croûte fleurie ou lavée) et produits laitiers.

HERMELINGHEN

> Les Jardins du Bout du Breuil f

910 Route d'Hardinghen

Tél. : 06 52 74 96 33

Vente à la boutique de la ferme du Bout du Breuil (voir ci-dessous)

Marché : dans la cour de Chez Achille, à Boulogne-sur-Mer (voir page 8)

Légumes de saison.

HERMELINGHEN

> Ferme du bout du Breuil f

910 route d'Hardinghen

Tél. : 06 46 34 20 99

Vente sur place : vendredi de 16h à 19h30 et samedi de 9h30 à 12h.

Marché : Hardinghen (voir page 8)

Viande de bœuf et veau au détail ou en caisse sur réservation.

LANDRETHUN-LES-ARDRES

> Le maraîcher voyageur f

322 rue du Fresnes

Tél. : 06 19 93 74 92

Vente sur place : panier.

Marché : samedi matin à Saint-Omer ; marché nocturne de Wissant (voir page 8)

Légumes de saison et petits fruits rouges.



Retrouvez toutes les coordonnées des producteurs bio du Nord et du Pas-de-Calais sur www.ouacheterlocal.fr



VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL

C'est la marque commune de tous les parcs naturels régionaux de France. Elle récompense les producteurs, les artisans et les prestataires de services ayant une démarche locale de préservation de l'environnement, de valorisation des ressources et savoir-faire du territoire, et de développement harmonieux, solidaire et socialement responsable.

Retrouvez l'ensemble des bénéficiaires sur : www.parc-naturels-regionaux.fr/consumer-parc

Et sur le territoire du Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale ?

Le territoire regorge de ressources naturelles et culturelles. Actuellement, 15 estaminets-randonnée ont reçu la marque Valeurs Parc naturel régional. Ils ont rejoint des producteurs de légumes, le fromage Batistin, le cidre Leduc... D'autres labellisations sont en cours.

Une marque à suivre pour valoriser l'économie locale.

Autre possibilité pour renforcer les liens avec les producteurs locaux : se rendre dans un magasin de producteurs ou auprès d'agriculteurs ou particuliers proposant de la vente groupée. Ici, chaque producteur fixe librement son prix de vente et on trouve une large gamme circuits courts : des fruits et légumes frais et de saison produits localement, des produits transformés comme de la viande, de la charcuterie, des conserves artisanales, du fromage, des yaourts, des œufs, des boissons, etc.

LES MAGASINS DE PRODUCTEURS

DANS LE BOULONNAIS

> Vert de terre f

Cour Etablissements Paul Mausner, 175 route de Desvres

Saint Martin Boulogne

Tél. : 09 53 32 49 48

Ouverture du magasin : mercredi : de 14h30 à 19h00 / jeudi et vendredi : de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h / samedi : de 9h à 18h



DANS LE CALAISIS

> Aux Goûts de la Ferme f

1380 route de Saint-Omer

Calais

Tél. : 03 21 82 68 35

Ouverture du magasin : mercredi : de 15h à 19h / jeudi et vendredi : de 9h à 12h30 et de 15h à 19h / samedi de 9h à 18h

> LE DRIVE FERMIER et la RUCHE QUI DIT OUI ! sont d'autres modèles qui permettent d'acheter sans faire le tour des fermes locales. En quelques clics, depuis votre ordinateur, vous pouvez commander des produits cultivés ou préparés à quelques kilomètres de chez vous et venir les retirer.

MARQUISE

> Le drive fermier de la Ferme des délices f

Sandra et Benoît Casiez

575, hameau de Ledquent

Tél. : 03 21 99 92 74

Commande du lundi 8h au mercredi 19h sur www.lafermedesdelices-marquise.com

Retrait des commandes : vendredi à partir de 14h30.

Paiement : par carte bancaire en ligne ou au magasin.

SAINT-OMER

La Ruche qui dit oui ! Au Petit Saint-Pierre f La Ruche Qui Dit Oui Saint-Omer

27 Quai du Haut-Pont

Tél. : 06 29 55 60 18

Plus d'infos sur laruchequiditoui.fr

> LES PANIERS DU RÉSEAU COCAGNE

En provenance de producteurs en agriculture biologique situés entre Calais Boulogne et Saint Omer : fruits, légumes, fromages, produits laitiers, conserves, œufs, etc.

> Terre d'Opale, porté par le Chênelet

www.terredopale.fr

f Les Anges Gardins

62162 Vieille-Eglise

Tél. : 03 21 34 08 42

> Biosol 62

f Biosol62

62280 Saint-Martin-Boulogne

Tél. : 03 91 18 19 80

ASTUCE

Dormir dans les Parcs

Vous recherchez une chambre d'hôtes, un camping familial, un gîte de groupe ou un hôtel de charme pour vos prochaines vacances ? Testez les hébergements bénéficiaires de la marque Valeurs Parc naturel régional. Ces hébergements s'engagent à vous accueillir chaleureusement, à préserver l'environnement et à vous faire découvrir et apprécier leur territoire. Trouvez en quelques clics le logement idéal pour des vacances nature au cœur des parcs naturels régionaux de France sur www.parc-naturels-regionaux.fr/consumer-parc rubrique hébergement et restauration.



LA CUEILLETTE CHEZ LES PRODUCTEURS

LICQUES

> **Ferme de Lincques**  Cueillette au verger de Lincques

545, rue Armand Leroy

Tél. : 06 26 20 52 15

Période d'ouverture : selon la maturité des fruits de septembre à octobre, samedi et dimanche de 9h30 à 18h.

Self-cueillette de pommes.

PEUPLINGUE

> **Verger de La Beussingue**  Cueillette du Verger de la Beussingue

112 route de Calais

Tél. : 06 72 13 23 31

Période d'ouverture : selon la maturité des fruits de mi-août à mi-novembre. Du mercredi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30. Samedi et dimanche de 10h à 18h30.

Self-cueillette de pommes, poires, quetsches d'Alsace et légumes.

RECQUES-SUR-HEM

> **Cueillette de Recques** 

Rue du Plouy

Tél. : 06 32 40 86 88

Période d'ouverture : à partir du mois de juin, du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h.

Self-cueillette de fraises et légumes.

ASTUCE

Pour une bonne conservation des poires, trempez la queue des poires dans de la cire pour limiter le dessèchement et placez les poires dans des cagettes saines dans un local aéré, sec et frais (entre 5 et 10°C) à l'abri de la lumière. Placez les poires avec le pédoncule vers le haut

COMMENT FAIRE ? CUEILLIR ET CONSERVER LES POMMES

La cueillette est l'une des étapes les plus importantes pour la bonne conservation de la pomme.

Préférez une journée par temps sec pour cueillir les pommes dans l'arbre.

Soulevez légèrement la pomme, faire un quart de tour : si la pomme se détache, elle est bonne à cueillir.

Chez vous, étalez les pommes sans qu'elles ne se touchent (l'air doit circuler autour des pommes) dans des cagettes et entreposez les cagettes à l'abri de la lumière, de l'humidité, idéalement à une température autour de 10 °.

Si vous avez ramassé des pommes tombées au sol, elles sont très fragiles il faut vite les manger ou en faire un clafoutis, un crumble, de la confiture, etc. Régalez-vous !

SANGATTE

> **La Ferme des Calimottes**  Les fraises de Sangatte

Route de Coquelles

Tél. : 06 26 63 39 51

Période d'ouverture : samedi, dimanche et mercredi de 10 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h. Les autres jours de la semaine en fonction de la maturité des fruits.

Self-cueillette de fraises.



WIRWIGNES

Ferme de La Lombarderie

805, route de la Lombarderie

Tél. : 07 78 21 15 73

Période d'ouverture : selon la maturité des fruits de fin mai à fin août. En mai et juin, mercredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h. En juillet et août, mercredi et samedi de 9h à 12h.

Self-cueillette : fraises et pommes de terre.

WISSANT

> **Ferme Le Vivier**  Ferme Le Vivier - Fraises de pays en libre service

Chemin du Vivier

Tél. : 03 21 35 90 14

Période d'ouverture : selon la maturité des fruits, de fin mai - début juin à la mi-juillet, tous les jours de 10h-12h et 14h-18h.

Self-cueillette de fraises.



ASTUCES

Pour bien cueillir ses fraises, préférez la cueillette au petit matin. La fraîcheur de ce moment de la journée permet aux fruits d'être bien fermes, pleins de saveurs et de se gâter moins vite.

Pour éviter d'écraser la fraise dans la paume de votre main, mettez le fruit délicatement dans le creux de votre main et utiliser les ongles du pouce et index pour pincer la queue.

Une fois cueillies, laissez fraises dans une pièce fraîche avec un linge par-dessus pour éviter la visite d'insectes.

Juste avant de les déguster, lavez les fraises sous un filet d'eau avant de les équeuter afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau.

COMMENT FAIRE ? UNE EAU AROMATISÉE À LA FRAISE

Les beaux jours arrivent, il faut penser à s'hydrater. En buvant de l'eau bien sûr, mais on peut aussi personnaliser son eau grâce aux fruits. Voici une recette facile et savoureuse pour les petits et les grands : eau aromatisée à la fraise et à la framboise.

INGRÉDIENTS :

- ▶ Quelques fraises
- ▶ Quelques framboises
- ▶ Un litre d'eau
- ▶ Une carafe en verre

Lavez bien tous les ingrédients. Coupez les fraises deux. Les framboises peuvent rester entières. Placez les ingrédients dans le récipient et le remplir d'eau après. Une fois préparée, vous pouvez placer la carafe dans le frigo. Laissez infuser au moins 4 heures (idéalement préparer la veille pour le lendemain). Consommer votre eau dans les 24 heures. Les fruits peuvent être récupérés pour faire des smoothies.

Faire son marché est la manière la plus connue d'acheter des produits locaux. C'est aussi l'assurance de passer un moment agréable en famille et de faire découvrir aux enfants ou petits-enfants les fruits et légumes (couleurs, formes, odeurs, etc.). Votre balade sera relevée par de rencontres conviviales et passionnantes avec les producteurs... et des amis !



LES MARCHÉS LOCAUX

Ardres, le jeudi matin

Arques, le mardi matin

Ambleteuse, le mercredi matin

Audresselles, le lundi matin et le jeudi de 15h à 20h, rue Edouard Quenu du 1er jeudi de juin au dernier de septembre

Blendecques : le jeudi matin

Boulogne-sur-Mer : mercredi et samedi matin, place Dalton ; le dimanche, place Vignon ; dans la cour de Chez Achille (14 rue de la Providence) le jeudi 16h30 à 19 h.

Bouquehault : le mardi matin

Condette : marché bio et circuits court vendredi après-midi et mercredi matin ; marché alimentaire dimanche matin.

Desvres : le mardi matin

Guînes, le vendredi matin

Hardinghen de juin à septembre, mardi de 16h à 19h. vérifier

Licques, le lundi matin

Lumbres, le vendredi matin

Marquise, le jeudi matin

Mouille : le vendredi en été sur la route de Houille de 14h à 19h ; en hiver sur le parking de la salle polyvalente.

Saint-Omer : le samedi matin sur la place Foch, le mercredi matin sur la place Perpignan, le jeudi matin sur la place de la Ghière

Samer : le lundi matin, place Foch

Sangatte-Blériot : le vendredi matin à Blériot ; le dimanche matin à Sangatte.

Watten : le vendredi matin

Wimereux : le mardi et le vendredi matin

Wissant, le mercredi matin ; d'avril à octobre marché nocturne le vendredi de 18h à 21h.

ASTUCES

> Produit du marché ne veut pas dire produit local ! N'hésitez pas à interroger le commerçant sur l'origine de ses produits.

> Pensez au panier ou caddie (chariot de course). De nouveau à la mode et très coloré, ils préservent les aliments fragiles bien mieux que les sacs souples ou en plastique.

> Pensez à emporter vos sachets et sacs réutilisables afin de limiter les déchets d'emballage.

> En fin de marché, certains commerçants ne veulent pas remballer des produits trop mûrs, vous pouvez alors trouver des fruits et légumes à un prix intéressant.

Vous avez d'autres astuces à partager ? Vous constatez un oubli ou une erreur dans les coordonnées des professionnels présentés, faites-le nous savoir. Ecrivez à info@parc-opale.fr

Un complément d'information de ce mini-guide sera actualisé sur notre site internet : www.parc-opale.fr

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création du Conseil régional Hauts-de-France avec la coopération du Conseil départemental du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast
Tél. 03 21 87 90 90
info@parc-opale.fr
www.parc-opale.fr
Facebook : Parc Opale



Parc
naturel
régional
des Caps et
Marais d'Opale