



Magazine

picard

50
ANS



**L'alimentation
de demain s' imagine
aujourd'hui.**

RENCONTRE

Thierry Marx,
chef engagé
et militant

AVENIR

3 initiatives
pour produire
et manger mieux

BIO LOCAL

Le meilleur
est dans
le tout près



picard

50
ANS

Ensemble, célébrons les origines du Bon

Cette année, Picard fête ses 50 ans. 50 ans d'exigence et d'innovation pour sourcer des ingrédients de qualité et imaginer des recettes toujours plus gourmandes. 50 ans de collaboration avec des partenaires passionnés par leur métier et désireux de faire toujours mieux.

Pour célébrer et marquer cet anniversaire, votre magazine se déclinera en **quatre hors-série – un par saison – pour aborder les thèmes et les engagements qui nous sont chers.**

Dans ce numéro de printemps, nous avons le plaisir d'accueillir un invité de marque. Chef populaire et étoilé, fervent défenseur des producteurs locaux et du circuit-court, pionnier de la cuisine moléculaire et homme engagé sur les questions sociales et environnementales, **Thierry Marx nous fait l'honneur de partager sa vision de la gastronomie du futur et quelques recettes de son cru.**

Dans la 2^e partie de ce magazine, vous découvrirez par ailleurs les **nombreux projets développés par Picard pour soutenir une production plus durable et une consommation plus responsable** ; et faire que demain soit encore meilleur qu'aujourd'hui.

Retrouvez tous nos engagements sur picard.fr



P4 Thierry MARX, pour le meilleur et pour demain

Rencontre avec un chef engagé et un cuisinier hors pair dont la vision, comme les 6 recettes créées en exclusivité pour vous, ont tout pour plaire.

P12 Mieux produire pour mieux se nourrir

Depuis 50 ans, Picard s'engage pour l'avenir : focus sur 3 grandes initiatives pour produire et consommer autrement.

P14 Le circuit court voit loin

Du bio local qui profite aux agriculteurs, aux consommateurs et à la planète : promesse tenue. Bonus : 4 recettes de nos producteurs pour sublimer leurs produits.

Bulletin d'information Picard. Rédaction en Chef: Picard Surgelés. Conception et réalisation: SCORE DDB. Direction de création: Greg Fleur. Direction artistique: Laurent Cirri. Rédaction: Gwénaëlle Paupardin. Photos: Jérôme Bilic, Pierre Halart, Gettyimages. Stylisme culinaire & stylisme déco et arts de la table: Marie Leteuré, Emmanuel Turiot. Recettes: Thierry Marx, Romain Poirét, Guillaume Poirét, Marc Faugeron. Production: GunInside. Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2024. Directeur de la publication: Picard. Les recettes proposées par Picard sont exclusives. Elles ne peuvent être reproduites ou exploitées à des fins commerciales sans l'autorisation écrite et expresse de Picard. Les prix indiqués sont en euros et TTC, valables du 2 avril au 16 juin 2024 uniquement en France métropolitaine pour tout achat dans les magasins participants*, par téléphone, sur l'application mobile et sur picard.fr (hors opérateurs de plateforme en ligne ou autre moyen de distribution). Les prix indiqués sont des prix de vente maximum conseillés pour les magasins Picard exploités en franchise. *Voir liste des magasins non participants sur picard.fr - Certains magasins ne commercialisent pas l'intégralité des produits présentés. Tous nos produits sont surgelés ou congelés à l'exception des produits d'épicerie. Toute revente des produits est strictement interdite. Service Information Consommateur Picard: 09 70 82 11 00 (appel non surtaxé) du lundi au samedi de 9h à 19h. Visuels non contractuels. Suggestions de présentation. Impression: Altavia - 10, rue Blanqui - 93400 Saint-Ouen. Picard Surgelés SAS dont le siège social est situé au 1, Route Militaire - CS 60137 - 77305 Fontainebleau Cedex - Siren: 784 939 688 Melun. Capital social: 2485858 €. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE. ISSN: 2417-100X.

50
ANS

Thierry Marx

**Pour le meilleur
et pour demain**

Cuisine libre, terroirs triomphants et saisonnalité infinie : Thierry Marx s'invite aux 50 ans de Picard, et il a décidé de jouer. Il mijote le surgelé comme il mijote le frais, conjugue les saisons entre elles, et s'amuse avec une palette d'une diversité folle.

Tout au long de l'année, les surprises vont se succéder, car bien manger demain, ça commence aujourd'hui. Rencontre avec un défenseur du bien, et un passionné du bon !



Par Raphaële Marchal
@enrangoignons

Picard a 50 ans déjà ! Mais vous n'avez pas attendu son anniversaire pour l'aimer, n'est-ce pas ?

Non en effet, Picard est entré dans ma vie quand j'ai eu mes enfants ! Ça ne me rajeunit pas d'ailleurs... Ça m'a offert une vraie diversité de produits bien sourcés, qui répondait à deux de mes priorités : leur faire des plats variés et équilibrés, mais surtout rapides à préparer, quand j'avais 20 min à peine avant de retourner en cuisine ! Ce sont les valeurs sociales et environnementales de Picard qui m'ont donné envie de collaborer avec eux, je voulais prouver que même sans temps, ni grands moyens, ni outils techniques, on peut cuisiner et offrir des instants de bonheur en passant à table. Je crois que tout l'enjeu est là.

La diversité de produits, c'est pour vous la qualité première de Picard ?

Oui, parce qu'il faut reconnaître que l'hiver, au bout d'un moment, on n'en peut plus du chou et des pommes de terre... Non ? Alors qu'une bonne compotée de poivrons, gorgés de sucre et de soleil car cueillis à maturité, infusée de menthe ultra parfumée et étalée sur une tranche de pain grillé, c'est le rayon de soleil qu'on n'attendait plus. J'ajoute une sardine, dont le travail m'a été prémâché puisqu'elle a été pêchée, levée, et désarêtée, et c'est le bonheur : je me débarrasse des irritants, et n'ai plus qu'à la poêler ! ▶▶

En effet, on a tendance à opposer surgelé, et saisonnalité, alors qu'ils vont de pair ?

Bien sûr ! D'ailleurs il vaut mieux une aubergine cueillie à parfaite maturité, à la chair suave et au parfum merveilleux, surgelée directement au bout du champ, plutôt qu'une aubergine achetée fraîche, en plein mois de février, sans aucun goût ni qualité nutritionnelle. Picard offre une palette extraordinaire, et c'est à nous de jouer avec. Ça revient finalement à ce que faisaient nos aînés avec leurs bocaliers : arrêter le temps pour profiter de l'été tout l'hiver...

Au-delà du goût préservé, ce sont les qualités nutritionnelles qui sont conservées ?

Exactement, surtout en optant pour la gamme bio et française, parce que ça aussi, on a tendance à l'oublier, que le surgelé concerne aussi les producteurs locaux, et engagés ! Idem pour la pêche, quand je cuisine une bonne sardine, pleine d'oméga-3, je vérifie qu'elle vienne d'une pêche française, que ce soit le port de Boulogne ou de Dieppe. Et puis cuisiner avec les enfants, même quand on a peu de temps avant le dîner, c'est essentiel. J'ai souvent fait des soirées sushis maison avec eux, avec des maquereaux, des sardines, du saumon de chez Picard, c'était génial.

Notre impact sur la planète commence par nos choix alimentaires. ▶▶

Des sushis ! On cuisine donc le surgelé comme on cuisine le frais ?

Naturellement, et il faut le rappeler : quand je cuisine un poisson, je me mets dans les conditions du frais, c'est-à-dire que je peux tout à fait le servir cru comme pour les sushis, ou mi-cuit, sans perdre en goût ni en texture. C'est le cas de mon saumon mi-cru mi-cuit, qui est un poisson sauvage d'Alaska fabuleux, passé dans du gros sel et cuit côté peau, il reste parfaitement rosé et fond comme du beurre, c'est le bonheur.

Quelles autres recettes avez-vous concoctées pour Picard ?

Dans la famille « rayon de soleil en hiver », j'ai donc la tartine de poivrons et sardines, mais aussi les mirabelles, simplement nichées dans une crème d'amandes sur une pâte sablée bien craquante, ou juste poêlées dans du beurre frais avec un peu de sucre, c'est magique... Pour l'automne et toute l'année, un velouté de champignons de Paris bien crémeux, avec un œuf mollet et une belle tranche de pain grillé : en un instant, on a un plat complet. Pour une soirée fraîche, des aiguillettes de poulet avec des aubergines en beignets, c'est très moelleux et croustillant tout en restant léger, j'adore ce mariage. Quand on pense Picard, il faut penser produits bruts, aussi beaux que frais, qui invitent

à cuisiner, à recevoir, à se mettre à table... à vivre ! C'est là je crois, toute la force de cette maison.

Une autre valeur fondamentale que vous partagez avec Picard, c'est l'antigaspi : est-ce que le surgelé répond à ça ?

C'est sûr, tout simplement parce qu'on ne peut pas prévoir à l'avance et au gramme près tout ce dont on aura besoin pour nos repas de la semaine. On rentre souvent du marché les bras un peu trop chargés, et puis finalement on va au restaurant, ou chez des amis, ou on a tout simplement envie d'autre chose, et on se retrouve avec des produits sur les bras. Au moins, en jouant avec les produits Picard, je prends pile la quantité dont j'ai besoin au moment de cuisiner, et je ne jette rien.

Vous nous réservez un certain nombre de surprises pour cet anniversaire... lesquelles ?

Je ne peux pas tout dévoiler, mais je peux déjà dire que tout au long de l'année, je vais montrer qu'on peut, rapidement et en se faisant plaisir, cuisiner comme un chef. Cet anniversaire se célébrera sur des notes de joie, de solidarité, de diversité et d'engagement !

Merci Thierry Marx, et vivement demain !



Velouté express de
**champignons
de Paris et œuf poché**



Sélectionné par le Chef Marx



Pour 4 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 500 g de **champignons de Paris émincés**
- 4 tranches de **pain aux céréales bio**



Chez l'épicier

- 50 g de beurre doux
- 20 cl de crème entière liquide
- 4 œufs
- 5 cl de vinaigre d'alcool blanc
- Huile neutre
- Sel, poivre

- 1 Faites revenir les champignons dans le beurre et un filet d'huile. Ajoutez la crème et assaisonnez. Portez ensuite à ébullition, laissez cuire 10 min à feu doux, puis mixez.
- 2 Dans une grande casserole, portez 2 L d'eau à ébullition et ajoutez-y le vinaigre.
- 3 Cassez les œufs dans une soucoupe. Baissez le feu pour obtenir une eau frémissante, et remuez-la pour créer un tourbillon dans votre casserole. Glissez-y les œufs un à un.
- 4 Contrôlez la cuisson en vous aidant d'un égouttoir pour sortir les œufs de l'eau le temps de les contrôler (les œufs doivent rester souples).
- 5 Déposez chaque œuf poché dans un bol d'eau froide (idéalement avec des glaçons), puis essorez-les sur un papier absorbant et mettez-les sur le velouté de champignons (1 œuf par bol).
- 6 Dégustez aussitôt, agrémenté de toasts de pain aux céréales bio.

L'astuce du chef : Râpez une tranche de pain grillé et saupoudrez-en la préparation pour y ajouter une saveur délicieusement toastée.



Champignons
de Paris émincés
3€70 le sachet
de 1 kg

« Je connais bien ces champignons de Paris qui sont cultivés dans le Val de Loire. Toute la filière est en culture intégrée et ils sont cueillis à la main pour préserver toutes leurs qualités. »

T. Marx

Aiguillettes de poulet, échalotes au vinaigre vieux et aubergines grillées en tempura



Pour 4 personnes

Décongélation : aiguillettes de poulet



Chez Picard

- 360 g d'**aiguillettes de poulet**
- 600 g d'**aubergines grillées**
- 150 g d'**échalotes coupées**
- 2 cuil. à soupe d'**ail coupé**
- 1 cuil. à soupe de **thym coupé**



Chez l'épicier

- 120 g de beurre doux
- 165 g de farine
- 30 cl de vinaigre vieux
- 20 cl d'eau pétillante
- Huile neutre
- Sel, poivre

- 1 Faites revenir les échalotes dans 35 g de beurre. Saupoudrez avec 5 g de farine. Rajoutez le vinaigre et faites réduire de moitié. Ajoutez ensuite 35 g de beurre en mélangeant le tout pour monter la sauce.
- 2 Faites colorer les aiguillettes de poulet à feu vif des 2 côtés avec un filet d'huile puis mettez-y l'ail et le thym. Finissez en y ajoutant le reste de beurre, salez et poivrez.
- 3 Mélangez le reste de farine à l'eau pétillante et gardez au froid.
- 4 Trempez ensuite les aubergines grillées encore congelées dans le mélange et faites frire dans l'huile à feu vif.
- 5 Servez les aiguillettes de poulet nappées de sauce aux échalotes et vinaigre avec les aubergines grillées en tempura.



Sélectionné par le Chef Marx

« J'attache beaucoup d'importance à l'origine et au mode d'élevage. Ici ce sont des volailles élevées en France sans traitement antibiotique et nourries avec des céréales françaises. »

T. Marx



**Aiguillettes de poulet
(7 à 11 pièces)**

7€50 le sachet de 360 g soit 20€83 le kg

Sardines grillées

sur toasts de purée de poivrons et menthe fraîche



Pour 4 personnes

Décongélation : sardines

Chez Picard

- 500 g de **filets de sardine Pêche française avec peau**
- 600 g de **trio de poivrons sans résidu de pesticides**
- 4 tranches de **pain aux céréales bio**
- 2 cuil. à soupe d'**ail coupé**

Chez l'épicier

- Menthe fraîche
- Huile neutre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Faites cuire les sardines à l'unilatérale côté peau dans un peu d'huile neutre, à feu vif 30 sec. Hors du feu, retournez les sardines sur la poêle encore chaude et laissez terminer la cuisson sur l'autre face 30 sec.
- 2 Faites revenir les poivrons 20 min dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'ail en veillant bien à ne pas le faire noircir. Mixez ensuite en purée, salez et poivrez.
- 3 Faites colorer les tranches de pain dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et le reste d'ail. Badigeonnez chaque tranche de purée de poivrons et ajoutez-y un peu de menthe fraîche ciselée. Posez les sardines par-dessus et savourez.

L'astuce du chef : Avant de mixer les poivrons, égouttez-les pour retirer le jus. Il pourra être utilisé soit pour assouplir le pain s'il est un peu dur ou pour agrémenter la sauce d'une autre recette. Rien ne se perd, tout se transforme !

« Je regarde toujours d'où viennent les produits. Là ce sont des sardines de pêche française, débarquées à Boulogne ou à Dieppe et surgelées immédiatement pour figer la qualité du produit. »

T. Marx



Sélectionné par le Chef Marx



Filets de sardine
Pêche française
avec peau

7€90 le sachet
de 500 g soit
15€80 le kg

Brochettes de crevettes

acidulées

et légumes au curry thaï



Sélectionné par le Chef Marx



Crevettes entières tropicales crues, 7-9 pièces, ASC* bio

13€50 la boîte de 320 g
soit 42€18 le kg

« Ici nous avons des crevettes de Madagascar issues de l'agriculture biologique : elles grandissent dans des conditions proches de leur milieu d'origine, au cœur d'une mangrove préservée. »

T. Marx



Pour 4 personnes

Décongélation : crevettes

 **Chez Picard**

- 640 g de **crevettes tropicales crues ASC* bio**
- 450 g de **mélange de légumes grillés et pommes de terre bio**
- 400 g de **sauce à la thaïlandaise curry coco**

 **Chez l'épicier**

- 1 oignon rouge
- 1 citron vert
- Sel, poivre

- 1 Décortiquez les crevettes et réservez au frais.
- 2 Coupez l'oignon rouge en huit et le citron vert en rondelles.
- 3 Réalisez ensuite des brochettes en intercalant oignon, citron et crevette. Assaisonnez de sel et poivre.
- 4 Préchauffez le four à 180°C, puis faites-les cuire sur la grille du four pendant 8 min.
- 5 Faites bouillir le mélange de légumes encore congelé dans la sauce à la thaïlandaise curry coco.
- 6 Servez ensuite avec les brochettes de crevettes et dégustez.



Saumon mi-cru mi-cuit, julienne de légumes

au beurre blanc
et à l'aneth

Sélectionné par le Chef Marx



Pour 4 personnes

Décongélation : pavés de saumon



Chez Picard

- 4 pavés de **saumon argenté du Pacifique MSC***
- 450 g de **julienne de légumes bio**
- 100 g d'**échalote coupée**
- 2 cuil. à soupe d'**aneth coupé**



Chez l'épicier

- ¼ de fenouil
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de cidre
- 5 cl de crème entière liquide
- 500 g de beurre
- Huile d'olive
- Huile neutre
- Sel, poivre

- 1 Saisissez les pavés de saumon sur la peau pendant 2 min dans une poêle avec un filet d'huile neutre. Puis déposez-les dans un plat allant au four et assaisonnez. Faites cuire à 160°C pendant 8 min.
- 2 Émincez le fenouil. Faites-le suer dans un peu d'huile d'olive avec les échalotes. Ajoutez-y le vin et le cidre puis laissez réduire à sec. Mettez-y la crème et montez-la au beurre. Finissez avec l'aneth, mixez et assaisonnez.
- 3 Faites sauter la julienne de légumes dans une poêle avec un peu d'huile.
- 4 Disposez les légumes sur l'assiette, le pavé de saumon par-dessus, puis nappez de sauce au beurre blanc à l'aneth.



4 pavés de saumon argenté du Pacifique MSC* avec peau
26€99 le sachet de 580 g soit 46€53 le kg

« J'ai choisi ce saumon sauvage parce qu'il a été pêché dans le respect des ressources. Pour moi et pour la planète, ça compte aussi. »

T. Marx

* Le produit provient d'une pêcherie qui a répondu au référentiel environnemental du MSC pour une pêche durable et bien gérée. N° d'agrément Picard MSC-C-51750.

Tarte aux mirabelles

et crème glacée vanille



Pour 6 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 300 g de **mirabelles de Lorraine en oreillons**
- 1 **pâte sablée pur beurre pré-étalée**
- 1 pot de **crème glacée vanille bio**



Chez l'épicier

- 50 g de beurre doux
- 60 g de sucre glace
- 50 g de poudre d'amande
- 5 cl de crème entière liquide
- 5 g d'amandes effilées
- 1 œuf

- 1 Réalisez une crème d'amande en mélangeant le beurre pommade avec 50 g de sucre glace, puis en y ajoutant la poudre d'amande, l'œuf et la crème.
- 2 Étalez la pâte sablée dans un moule à tarte et garnissez-la de crème d'amande.
- 3 Disposez ensuite les mirabelles par-dessus, puis parsemez d'amandes effilées et saupoudrez de sucre glace.
- 4 Préchauffez le four à 150°C à chaleur tournante et laissez cuire la tarte pendant 1 heure.
- 5 Servez-la tiède accompagnée de crème glacée vanille.

L'astuce du chef : Râpez un peu de citron vert sur la tarte cuite.



Sélectionné par le Chef Marx

« Je ne pouvais pas passer à côté de ces mirabelles récoltées uniquement à pleine maturité optimale du fruit et surgelées dans les 24h pour garder toute leur saveur ! »

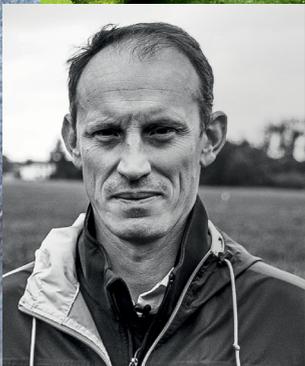
T. Marx



Mirabelles de Lorraine en oreillons
4€99 le sachet de 600 g
soit 8€31 le kg

**50
ANS**

MIEUX PRODUIRE POUR MIEUX SE NOURRIR.



Depuis 50 ans, Picard met tout en œuvre pour proposer des produits de qualité, qui respectent tout un écosystème. Gérald Townsend, responsable développement durable, nous parle de 3 grandes initiatives mises en place pour garantir, les 50 prochaines années, une production plus durable et une consommation plus responsable.

Soutenir une agriculture plus vertueuse

En 2015, Picard s'est engagé auprès d'Ardo (un transformateur de légumes situé en Bretagne), de l'INRAE (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) et, depuis 2019, de la Chambre d'agriculture de Bretagne.

De cette collaboration est née APILeg, une démarche dont l'objectif est de construire des systèmes de culture innovants, pour réduire l'impact environnemental des pratiques agricoles. "C'est une forme d'agriculture transitoire, à mi-chemin entre le conventionnel et le biologique, qui prend davantage en compte la biodiversité, et considère la nature comme un allié, et non une contrainte", explique Gérald Townsend.

L'idée ? Proposer des suivis individuels et réguliers pour analyser l'exploitation, et ensuite accompagner ces producteurs partenaires (environ une vingtaine en 2023), en leur proposant de mettre en place certaines pratiques, à sélectionner dans une liste exhaustive. "Leur but est avant tout de trouver des alternatives viables aux pesticides et autres traitements chimiques. On trouve dans ces mesures concrètes, par exemple, le désherbage mécanique ou encore la création de talus ou de haies", précise Gérald Townsend. "Les producteurs qui rejoignent la démarche et mettent en œuvre à minima 10 pratiques agroécologiques se voient gratifier d'une valorisation économique complémentaire de 10 %, pour compenser la prise de risques associés à la transition."



Défendre une pêche plus respectueuse et une aquaculture responsable



Consommer responsable va bien au-delà du respect des terres. Au fil des saisons, Picard propose une sélection de produits aquatiques responsables, identifiables notamment grâce à deux labels. **ASC, qui identifie les poissons et fruits de mer provenant d'une aquaculture responsable** (d'un point de vue environnemental et social), dont la traçabilité est claire – présent sur notre daurade royale, par exemple. Et **MSC, un programme de certification, qui garantit l'origine durable des produits pêchés** – présent sur notre bonite à ventre rayé et notre églefin. Pour aller plus loin, nous proposons des produits BIO et des espèces plus "méconnues", qui soulagent la pression de pêche sur les espèces les plus connues. Mais aussi des productions françaises, comme les sardines, les noix de Saint-Jacques, le cabillaud ou encore le merlu.

Consommer mieux et en conscience

Lancé en 2022, le Planet-Score® est un outil innovant (et inédit) qui permet de comprendre l'impact environnemental lié à chaque produit.

"C'est avant tout une sensibilisation puissante, qui permet de comprendre ce que l'on achète et ainsi de pouvoir choisir le produit le plus vertueux. **Les citoyens et citoyennes se placent ainsi en acteurs et actrices de la transition écologique**", explique Gérald Townsend. Les principaux éléments pris en compte sont : le climat, la biodiversité et les pesticides. Plusieurs critères sont évalués pour placer le produit sur une jauge, allant du A jusqu'au E - un scope déjà utilisé par le Nutri-score. "C'est une démarche d'amélioration continue, qui met en



mouvement toute la chaîne d'acteurs puisqu'elle analyse l'ensemble du cycle de vie du produit. Des éléments complétés par des bonus et malus, comme, par exemple, l'origine des ingrédients ou la saisonnalité des produits". Le logo Planet-Score® est également complété par une vignette "bien-être animal", dont la grille a été construite en collaboration avec l'ONG CIWF*, une association de protection des animaux d'élevage. À compter du 1^{er} mai 2024, ces éléments seront proposés pour l'ensemble des produits Picard présents sur le site internet.

* CIWF : Compassion in World Farming France.



50
ANS

LE MEILLEUR EST DANS LE TOUT PRÈS.

Au départ, une envie : proposer des légumes biologiques, produits et vendus localement. Le but ? Encourager une consommation plus saine et garantir un prix juste – pour les agriculteurs, comme les consommateurs. Pari réussi.



Voilà plusieurs années maintenant que Picard travaille main dans la main avec la FNAB (Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique). Une alliance dont les bienfaits, côté consommateurs, mais aussi producteurs, sont multiples. Parmi les actions mises en place au fil des saisons : la création de nouveaux débouchés rémunérateurs et pérennes pour les agriculteurs.

DES PARTENARIATS ÉQUITABLES

Grâce aux partenariats "bio local", labellisés commerce équitable par la FNAB, les producteurs qui fournissent Picard sont rémunérés au prix juste. **Les agriculteurs sont des partenaires, non seulement sollicités pour des contrats de longue durée – trois ans minimum. Ils sont également assurés d'une rémunération à la hauteur du temps passé pour la culture et la récolte des légumes, qui couvre leurs charges et leur permet de dégager une marge pour réinvestir.** Nous nous engageons également à verser un supplément d'au moins 1% de nos ventes aux agriculteurs. Une somme qui leur est propre et peut être réinvestie dans la filière, permettant ainsi le développement continu de leurs activités. **"C'est aussi une façon d'assurer la traçabilité de nos produits, tout en développant une économie territoriale"**, précise Marc Faugeron, producteur de courgettes et de courges butternuts dans le Sud-Ouest. Romain et Guillaume Poirer, agriculteurs dans le Nord de la France, soulignent l'impact positif sur leur parcelle : "On y passe davantage de temps. Ce sont des méthodes intéressantes, qui permettent de voir réapparaître la nature."

UNE RÉDUCTION DE L'EMPREINTE CARBONE

Pour encourager la consommation locale, certains de nos légumes ne sont vendus que dans les régions où ils sont cultivés – de quoi valoriser le bio et le local, et par conséquent les méthodes de production plus équitables, centrées sur la saisonnalité. Le principe est simple : les légumes sont cultivés, découpés, surgelés et vendus dans la même région. Les distances parcourues sont ainsi réduites au minimum grâce à une logistique pensée pour limiter les trajets, favorisant une approche écologique et responsable. C'est notamment le cas des courgettes et courges butternuts, plantées, mais aussi préparées, puis surgelées, en Nouvelle-Aquitaine.

DES LÉGUMES DE SAISON, TOUTE L'ANNÉE

Parce que les légumes sont meilleurs lorsqu'ils sont récoltés à maturité, c'est à ce moment-là que nous choisissons de les surgeler. Par exemple, de juillet à octobre pour la carotte et de septembre à novembre pour la courge butternut. Si le projet développé avec la FNAB couvrait au départ uniquement la région Sud-Ouest, il s'est désormais étendu au Sud-Est, à l'Ouest puis au Nord. Une démarche rendue possible grâce à un fonctionnement tripartite avec des partenaires locaux. Dans les prochaines années, il devrait se développer dans d'autres régions françaises : de quoi soutenir l'économie locale, et le bien manger. Les équipes Picard continuent quant à elles d'accompagner ces agriculteurs – mois après mois, récolte après récolte. "C'est une véritable collaboration. Nous échangeons beaucoup, notamment sur les bonnes variétés de produits. **C'est une démarche responsable, certes, mais qui replace avant tout l'humain au premier plan**", conclut Marc Faugeron.



L'OUEST

Nous offre carottes et poireaux !

LE NORD

Les carottes en cubes, les épinards hachés et les oignons émincés s'y épanouissent.

À chaque région de France son légume signature !

LE SUD OUEST

On y retrouve courgettes, courges butternuts, patates douces, haricots verts, maïs et carottes des Landes de Gascogne.

LE SUD-EST

Courgettes, patates douces et purée de courge butternut sont à l'honneur !



ROMAIN ET GUILLAUME POIRET (RÉGION NORD), PRODUCTEURS DE CAROTTES

C'est en 2020 que les deux frères reprennent une ferme (bio depuis 1996) à Villequier-Aumont, dans l'Aisne. Sur la quarantaine d'hectares, 15 sont dédiés aux légumes. Parmi eux, la carotte, qui prospère sur le sol argileux de la région. "Le fait d'être en bio local avec Picard nous permet de passer davantage de temps sur les parcelles, et de mieux valoriser notre surface. Avec le surgelé, les produits sont récoltés à la bonne saison, et conservent toutes leurs qualités. C'est une formidable alternative, qui prône le mieux manger toute l'année", précisent-ils.



Carottes en cubes
Bio Local Équitable
Nord de la France*
2€60 le sachet de 450 g
soit 5€77 le kg



LAȘAGNES CAROTTE ET CRÈME DE POTIMARRON

de Romain et Guillaume



Pour 4 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 600 g de **carottes**
- 600 g de **potimarron bio**
- 200 g de **champignons de Paris**
- 4 cuil. à soupe d'**échalote**
- 1 galets de **crème fraîche**



Chez l'épicier

- 250 g de comté râpé
- 6 portions individuelles de fromage frais
- 1 bouillon cube
- huile d'olive
- 1 paquet de lasagne
- Sel, poivre

- 1 Faites cuire les carottes et le potimarron séparément dans de l'eau bouillante avec ½ bouillon cube pendant 20 min.
- 2 Mettez les champignons dans une poêle sur feu vif. Dès que l'eau rendue s'est évaporée, ajoutez un filet d'huile d'olive, les échalotes et faites revenir 2 min puis ajoutez les carottes égouttées. Salez, poivrez.
- 3 Mixez le potimarron avec la crème, les carrés frais et éventuellement un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une texture lisse et fluide. Salez, poivrez.
- 4 Allumez le four à 180°C chaleur tournante.
- 5 Déposez une couche de lasagne dans un plat à gratin, répartissez la moitié du mélange carottes-champignons, nappez de crème au potimarron, parsemez de comté puis recommencez dans le même ordre une deuxième fois.
- 6 Faites cuire 40 min, le dessus doit être bien doré.



VELOUTÉ GLACÉ DE CAROTTE

de Romain et Guillaume



Pour 6 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 600 g de **carottes**
- 2 cuil. à soupe d'**ail coupé**
- 4 cuil. à soupe d'**oignons en cubes**
- 4 cuil. à soupe de **coriandre**



Chez l'épicier

- 1 cuil. à café de **cumin**
- **huile d'olive**
- 1 **orange**
- **Sel, poivre**

- 1 Faites cuire les carottes avec l'ail et les oignons dans 1,5 L d'eau pendant 20 min.
- 2 Hors du feu, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, le cumin, la coriandre, du sel, du poivre, un peu de zeste d'orange râpé et le jus de l'orange.
- 3 Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot.
- 4 Une fois le velouté refroidi, placez au frigo et servez bien frais.



MARC FAUGERON (RÉGION SUD-OUEST) PRODUCTEUR DE COURGETTES ET COURGE BUTTERNUT

C'est de son exploitation du Lot-et-Garonne, à Clairac, que ce producteur de courgettes et de courges butternut nous a recommandé deux recettes. Au cœur de chacune d'elles ? Les cucurbitacées produites en bio local. "Il y a quelque chose d'humain dans ces processus. Avec Picard, on devient plus qu'un numéro. Même si mes deux produits ont une saisonnalité, nous travaillons ensemble main dans la main toute l'année. Pour anticiper, d'abord. Mais aussi pour garantir une qualité, amplement assurée par ces circuits courts", explique-t-il.

COURGE BUTTERNUT CARAMÉLISÉE

de Marc Faugeron



Pour 6 personnes

Sans décongélation

Chez Picard

- 2 sachets de 600 g de **courge butternut en cubes**
- 4 cuil. à soupe d'**ail coupé**
- 1 cuil. à soupe de **thym**

Chez l'épicier

- 10 cl de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- Sel, poivre

- 1 Préchauffez le four à 200°C chaleur tournante.
- 2 Disposez les morceaux de courge sur une plaque tapissée de papier cuisson. Parsemez d'ail, arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez et faites cuire 30 min.
- 3 Faites bouillir le sirop d'érable, le vinaigre et l'huile pendant 3 min. Versez le sirop obtenu sur la courge, répartissez les pignons et le thym, puis remettez au four 10 min.



Courge butternut
Bio Local Équitable
Sud-Ouest de la France*
2€99 le sachet de 450 g
soit 6€64 le kg



CURRY DE COURGETTE AU LAIT DE COCO

de Marc Faugeron



Pour 6 personnes

Décongélation : grenade



Chez Picard

- 900 g de **courgettes en morceaux bio local** (2 sachets)
- 100 g d'**oignons en cubes**
- 4 cuil. à soupe d'**ail coupé**
- 4 cuil. à soupe de **coriandre**
- 1 sachet de galets de **lait de coco**
- 4 cuil. à soupe de **graines de grenade**



Chez l'épicier

- 1 cuil. à soupe de **curry**
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Faites revenir les oignons et les courgettes dans un peu d'huile d'olive. Faites cuire 8 min en remuant de temps en temps.
- 2 Ajoutez l'ail, la coriandre et le curry, en mélangeant, puis les galets de lait de coco congelés. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 10 min.
- 3 Servez le curry parsemé de graines de grenade et d'un peu de coriandre.



Courgettes
Bio Local Équitable
Sud-Ouest de la France*
2€99 le sachet de 450 g
soit 6€64 le kg



**Bienvenue
aux labels
qui ont du
bon.**



picard

**50
ANS**

Ravioles du Dauphiné
farce au comté, persil, spécialité du Dauphiné



IGP : Indication Géographique Protégée.



Ce magazine est composé de fibres certifiées PEFC issues de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.