

Écologie Solidaire

Consommer local, le plus sain possible et pas plus cher que dans les grandes surfaces.

En Ariège et départements limitrophes c'est possible!

Producteurs, Épiceries, Artisans (alimentaire, travaux...). Pour certains produits il sera nécessaire de passer par les supermarchés et grandes distributions pour l'instant.

Soyons vigilants en vérifiant le plus possible l'origine et la contenance des produits et ce, dans tous les lieux «bio» ou pas. Un geste éco-citoyen «mondial»: prendre l'habitude de faire suivre des sacs de courses de tailles différentes, des contenants solides pour les produits liquides ainsi que pour les viande, poissons ...et... se débarrasser des sur-emballage à la sortie du magasin dans leur poubelle.

PRODUCTEURS LOCAUX ET PRODUITS «SAINS»

Titre	Adresse	Commentaire
MARTIN Antoine	Rue Sully Ldt FAUREJEAN 09100 SAINT JEAN DU FALGA (à côté du cimetière, histoire d'avoir de la bonne terre... LoL)	Horaires (à confirmer): mardi et jeudi de 16h0 à 18h30 sur place et au marché de Pamiers le samedi. Les légumes sont locaux, pas sûr pour les fruits .
<i>Ferme Bel-Air</i>	09340 VERNIOLLE	<i>Cf.</i> leur site internet: http://www.fermebelair-ariege.fr/ Ils font légumes et viandes. Agriculture raisonnée. Le dimanche, vente au marché de Verniolle.
<i>Les Jardins de la Coume</i> (DELEYE Edouard)	Les Saurats 09240 ALZEN	Tous les légumes de saison en vente via <i>La Ruche qui dit oui</i> , ou sur la ferme.
<i>Le Panier de Séverine</i> FERRIE Séverine	Les Seniès 09500 Roumengoux 0672863927 lepanierdeseverine@orange.fr	Légumes de saison et agneau, merguès de mouton; magasin à la ferme, mercredi et vendredi 16h à 19h.
Jimmy, maraîchers		Marchés de Mirepoix: lundi et jeudi
<i>LA FERME DU JARDIN DE PLUIE</i> (DENELE Isabelle)	Impasse Jean Peyrot 11420 LAFAGE	Surtout légumes, agriculture raisonnée.
<i>EARL DES DEUX VILLAGES</i> (PORTES Lucie)	Boyer Bas 11270 Saint-Gaudéric près Mirepoix. Tél?	Melons et fraises (de saison)
<i>Jérémie Esmiol</i> , Pur jus de pommes, plants pour jardin et potager	0561030612 09600 Limbrassac	produits locaux sains sur le marché à Mirepoix le lundi et à domicile
<i>L'Abeillevie</i> Stéphanie Teisseire et Dany Pabou	27 rue de Boulzanne 11230 Tréziers (très proche Mirepoix), 0680353435, stefapi1@orange.fr , paricilabeillevie.com	Miel, gelée royale, pollen frais, propolis, pain d'épices.
<i>Au vergers de la Crémade</i> -pommes, de mi-septembre à fin octobre cueillette tous les jours de 10h30 / 12h et 14h / 18h; de novembre à fin avril/mai selon production du lundi au samedi de 15h / 18h30; pêches, juillet – août	Gaec Ambroise, Gueytes et Labastide, 11230 Val de Lambrone (proche Mirepoix) site: ferme-ambroisie.com tél: 0468698168	- Fermée le dimanche - porter ses emballages - prix au marché 1€30 et moins à la cueillette! (je me sers là tous les lundis depuis 10 ans)

selon production		
Gaec Clanet Dayna	3 Place du Stade, 09500 Rieucros 0672157566	Agneau fermier, en cassette, demi ou entier découpé (12€/kg) poulet fermier 7€/kg
<i>La ferme du Salset, 09100 La Tour du Crieu</i>	Nicolaï Gaillard, Elodie Rouffiac Mèl: contact@fermede salset,fr site: www.fermedesalset.fr tél portable: 0752043048	Produits fermiers: porc noir, volailles, agneau et épicerie de produits transformés.
<i>GAEC DU GISPET: poulet, bovin</i>	gaecdugispet@gmail.com , Sophie: 0675847751 , Corentin: 0686858001, Colette:0686979548, François: 0688168301, 3 place Henri Martin 09400 Mercus Garrabet	Volaille en plein air, élevage bovin transhumant; le lundi marché de Mirepoix propose aussi le poulet rôti en direct!
<i>La ferme de Cathala, produits de la ferme.</i>	09700 Gaudìes; 0561670664; 0672490898; jj.feliu@wanadoo.fr	Noix, tomates, melon, ail rose, asperge, miel, etc. Divers loisirs: visite, promenade sur l'exploitation...
<i>La ferme de Tarbes</i>	11300 Villelongue D'Aude www.LAFERMEDETARBES.COM DOMAINEDETARBES@GMAIL.COM 0468316163	- vente à la ferme: mai à août le vendredi et lundi de 17h à 19h. - marché de Mirepoix, lundi matin tous les 15 jours. - fromage, yaourt de brebis, porc noir et agneau, œufs.
<i>Terroir Attitude, Sylvie Vivier</i>	terroirattitude@gmail.com facebook.com/terroirattitude 4 impasse des fleurs, Le Carol 09120 Crampagna, 0629071485	Vente et livraison de produits à d'ici en direct des fermes locales (viandes, volailles, légumes, fromages, miel...)
<i>ROULE MA POULE</i>	11270 Generville	Lundi marché de Mirepoix
<i>Du Jardin à L'assiette , Sandrine et Yvan Zengarli (légumes de saison)</i>	Hameau de Marc, 11270 Orsans dujardinalassiette@gmail.com 0678271933 ou 0689094948	Producteurs maraîchers, légumes sains, frais et de saison toute l'année; ils ont commencé à produire les patates douces il y a 5 ans!!! Lundi marché de Mirepoix.
<i>JP PIMENTS, une escale dans le monde des piments du plus doux à l'extrêmement fort.</i>	09500 Saint Quentin La Tour turpin.jp.piment@gmail.com 0685058882	- vente de piments, poivrons aux parfums délicats sur place et le lundi marché de Mirepoix.
<i>Du Bio dans l'assiette</i>	Ferme Monbruguet – 09500 Mirepoix, 0663007533, contact@dubiodanslassiette.fr , www.dubiodanslassiette	- produisent la farine à partir de leur cultures: blé (T65, T80...) sarasin, pois chiche, lentilles, épautre,... téléphonez et réserver 24h ou 48h avant!
Boulanger, Pâtissiers	Adresse	Commentaires
<i>Le pain de Sérosam, Serre, 09240 La Bastide de Sérou; pain au levain.</i>	Serre, 09240 La Bastide de Sérou	- Céréales: blé ancien, blé classique, épautre, petit épautre, - sarasin - vend de la farine aussi
<i>Du grain au Pain , pain paysan Nadine e Michel Paparil, ferme de Plajoulet, 09500 Mirepoix.</i>	0561684186 – 0678591665 n.spadi@orange.fr	Vente à la ferme: mercredi et vendredi de 16h à 18h; samedi sur rdv
	Les Bouchonnades 11270 Orsans	Pain au levain

<i>L'ÉPI FLEURÉ</i> , Lannes Quentin	epifleure@gmail.com 0630546473	lundi à Mirepoix et chez lui
<i>Le Sourire dans votre assiette!!!</i> Lorène et Alejandro	09500 Mirepoix, 0769565167, 0656803368 l.boussaud@yahoo.fr	Pain, Pâtisseries Artisanales, plats végétariens et vegan à domicile. Lundi marché de Mirepoix.
<i>Scène pâtissière</i>	Jérôme Quent, 09200 Fabas 0686640929	Pâtisserie fine et pain avec ingrédients sains sans gluten ni lactose.
<i>Criolla</i> à l'origine du chocolat	Lieu-dit Sarrat d'Anèro 09200 Moulis, 0561667089, courriel: nelly@criolla.fr,	Chocolaterie très artisanales avec de l'originalité! www.criolla.fr
<i>Douceurs d'Or</i> Pâtisserie fine Libanaises	21 chemin de Brimort 11190 Montazels, 0611851341, zc.import@tesco.net	Spécialité Libanaises à base de noix de cajou, amandes, noix, dattes, etc. livraison gratuite à partir de 20€
<i>Ferme de Compels</i> de Perceval et Gladys	Lieu-dit les Compels 09500 Lapenne 0781913887	Œufs, fruits, jus, compote
Houriya	0641341966	Pain et pâtisseries orientaux ; sur le marché le lundi à Mirepoix et sur commande.
<i>L'APPIALO</i>	Hameau de la Rabaute, 09300 Pereille	Patisseries individuelles ou familiales, évènements exceptionnels ou anniversaires <u>sur commande</u> .
Gamm'Vert Mirepoix	Et d'autres produits locaux	9,90€ / 10kg(de Saverdun)
Pépinière de la Coume - producteur	0642569289-La Borde, 09600 Dun zimmermannk09@gmail.com	- ouvert sur rdv - le jeudi après midi sur le marché des producteurs de la vallée de Dun, à Mervielle.

Magasins de produits locaux «sains» et petits commerces

Titre	Adresse	Commentaire
<i>Les Myrtilles</i>	1 Rue André Citroën, 09100 Pamiers	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>Panier de Douceurs</i> – gourmandises sucrées	4 rue Montseigneur de Cambon, 09500 Mirepoix; 0581549730, panierdedouceurs@yahoo.com	boThé – Café de qualité, prix abordables, biscuits/bonbons/ idées cadeaux (produit artisanal de proximité souvent)
<i>La Brouette</i>	Ancienne école, 09300 NALZEN	Plus d'infos: http://www.paysdolmes.org/fr/actualite/5840/la-brouette-petit-detour-par-epicerie-producteurs-artisans-locaux-nalzen
<i>Mirabelles</i>	20 Rue Saint-Vincent, 09000 Foix	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>DESMET Boucherie</i> – traiteur de produits locaux	0676418035 - 0561682329	Sur le marché de Mirepoix le lundi et d'autres en Ariège.
<i>Le Coing Bio</i>	4 Avenue du Général Leclerc, 09000 Foix	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>So-Bio</i>	Avenue de la Bouriette, 09100 Pamiers	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
	1 Bis Chemin de la Passeronne,	<i>Cf. bionatura.fr</i>

<i>Bio Natura</i>	09100 Pamiers	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>Bio Forme</i>	52 B Avenue du Général Leclerc, 09000 Foix	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>Magasin Bio</i>	Avenue Victor Pilhes, 09400 Tarascon-sur-Ariège	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>La Belle Verte</i>	À Mirepoix près de la poste	Mon avis: pâtes, sucre, riz, etc fiables!
Guide- manger- bio Ariège 09	http://www.bioariege.fr/.../GUIDE-Manger-Bio-Ariege09...	Mon avis: vérifier l'authenticité du label local!
<i>U- Utile, La Tour-du-Crieu</i>	Espace camp grand, 09100 La Tour-du-Crieu; Facebook: Utile La Tour du Crieu 0534020045.	épicerie à produits locaux super u de proximité;
<i>MAG-EPICES09</i> : Propose surtout des épices mais aussi des tisanes et quelques produits asiatiques.	mag-epices09 (page facebook) mag-epices09@ SMS: 0607995222	Sur les marchés vendredi: Foix; samedi: St Girons; dimanche: Esperaza; lundi: Mirepoix
<i>Épices et Saveurs de Madagascar</i>	18 allée de la République, 09160 Prat-Bonrepaux. Www.e-smadagascar.fr	Des petits producteurs aux consom-mateurs (import-export) de Madagascar.
<i>LA COCCINELLE</i> , épicerie fine, légumes / fruits frais sains	0561030963, 0628329457 lundi: Mirepoix, vendredi: Mirepoix, Samedi: Pamiers	Petit bémol, les légumes et fruits ne sont pas vraiment locaux.
<i>Le Montagnol</i> (fondé en 1987) fromage au lait cru: <u>brebis, chèvre, Vache, mixte</u> <u>pâte pressée longue conservation</u>	Hugo Normand 09100 Saint Martin d'Oydes 0789030004; 0561685967	vente: - à domicile - Marchés: <i>lundi</i> : Mirepoix, <i>mardi</i> Toulouse, vendredi: Foix; <i>samedi</i> : St Girons
BOUTIQUES PAYSANNES <i>La Borieta</i> (en février 2019)	Z.A, La Bouriette, 385 Bd Denis Papin, Carcassonne (emplacement ancien conforama) boutiquelaborieta@ouvaton.org	«produits de nos fermes et ateliers vendus par nous-même»: légumes / fruits, pains, laitiers, charcuterie – conserves, œufs, produits de beauté, etc
<i>Fruits à tout prix</i> , un jeune auto-entrepreneur. Le point plus: se situe en ville!	- 8 rue Boulbonne, 09270 Mazères, - Avenue Charles De Gaulle 09100 Pamiers à la place de l'ancienne poissonnerie, 0769972430 (RCS en cours)	Un bémol: produits pas garantis locaux et «sains» mais sont vendus à petits prix par petites quantités, accessibles aux petits revenus et en ville!
<i>Les croquettes de Domy</i> Dominique Razou (chiens, chats, accessoires)	06 15 89 08 25	Croquettes au sac et de qualité faites avec une grande majorité de viande; origine Allemagne. Sur le marché de Mirepoix le lundi parking cathédrale.

Une petite info en cadeau: éviter la consommation des grosses cuisses de dindes quelle qu'en soit l'origine, car une dinde «normale» ne peut pas dépasser les 4kg voire 5kg! À partir d'un certain âge elle ne grossissent plus et meurent si on attend plus de poids. Celles qui fournissent des cuisses de 800g par exemple sont obligatoirement gavées aux hormones. Explications reçues de mon voisin qui m'a montré la panoplie (seringue et fiole à hormones) et de ma cousine qui ne comprenait pas pourquoi ses dindes ne dépassaient pas un certain poids et mourraient.