

artisanes, Partisans,

Il existe deux méthodes pour l'extraction de l'huile végétale (colza, soja, arachide, noix, noisette,...). Les huiles d'origine industrielle sont généralement produites à l'aide d'un solvant dérivé du pétrole : l'hexane. En fait près de 90% des huiles végétales proposées sur le marché utilisent ce procédé plus rentable. Les industriels assurent qu'il ne reste aucun résidu d'hexane dans l'huile... Des études prouvent le contraire. Et la loi n'oblige pas d'indiquer sur les bouteilles le procédé utilisé ... Il existe un autre procédé moins rentable mais plus sain : le pressage. C'est la technique utilisée par Roch (Ferme de la Cour) pour produire son huile de colza bio. Le colza est produit à Bioul.

Les Galline Felici nous envoient de Sicile des artichauts violets de Catane. Un avant-goût de printemps. Dans le même camion : des oranges Valencia et des citrons. Les oranges Valencia livrées la semaine dernière étaient de piètre qualité, même si l'aspect était impeccable. Une partie des fruits livrés étaient très secs. Les aléas climatiques de cette saison à oublier au plus vite ont vraiment compliqué les cultures et les récoltes. Nos amis siciliens s'excusent et proposent une remise de 50% sur les Valencia. Un mail est envoyé à tous ceux qui en ont retirés cette semaine... Promis, les oranges qui sont disponibles aujourd'hui sur le site proviennent d'un autre producteur également membre des Galline Felici et seront bien juteuses...

Chaque semaine des soupes nouvelles sont proposées par Forma / Complètement Bocal et par la Ferme de la Vallée. Cette semaine : soupe blanche, soupe de chicon, soupe de persil, soupe à l'oignon, soupe de lentille...

Ursule et Pétula nous ont régalez vendredi dernier au Resto des Partisans avec une Potée Liégeoise. Ils ont décidé d'en proposer sur le site.

Ce vendredi, c'est au tour de Gilles d'animer le Resto des Partisans. Au menu : hachis parmentier à l'ancienne ou burger végétarien. [En savoir plus.](#)

Avec les artichauts et le printemps qui pointe, c'est la saison des marchés Paysans-Artisans qui redémarre. Le jeudi 23 mars, le Point de R'Aliment de La Plante accueille son premier micro-marché. [En savoir plus.](#)

Et le samedi 25/3, le premier marché Paysans-Artisans de l'année s'installe dans l'Abbaye de Brogne. A l'abri des éventuelles intempéries. Sous l'œil des caméras de la RTBf qui lance l'opération « Printemps – Grandeur Nature ». [En savoir plus.](#)

Le mardi 21 mars, des bénévoles de nos 13 Points de R'Aliment se réunissent pour réfléchir à la façon d'informer, de sensibiliser les partisans aux enjeux de l'alimentation. Quelles agricultures, quels producteurs veut-on soutenir ? Pourquoi ?

C'est l'occasion de rappeler que Paysans-Artisans fonctionne aujourd'hui avec plus de 300 bénévoles (et plus de 10 salariés) pour assembler ou distribuer les commandes, pour accueillir et informer les consommateurs. Et ce groupe n'est pas fermé. Le Point de R'Aliment de Saint-Servais nous fait d'ailleurs savoir qu'il cherche quelques bénévoles supplémentaires... [En savoir plus.](#)

Belle semaine avec le printemps qui pointe.

L'équipe

info@paysans-artisans.be

[www.paysans-artisans.be](http://www.paysans-artisans.be)

de Paysans-Artisans