

contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

Petit panier de légumes bio:

Poireau: de lochting
 Laitue feuille de chêne: de groene grond
 Paksoi: de lochting
 Grappe de tomates: Belgique
 Concombre: Belgique

Grand panier de légumes bio:

Carottes: inagro
 Betterave rouge: divers
 Céleri vert: de groene grond
 Blette: de groene grond
 Pomme à cuire
 Grappe de tomates: Belgique
 Concombre: Belgique

Petit panier mixte bio:

Poireau: de lochting
 Laitue feuille de chêne: de groene grond
 Paksoi: de lochting
 Pomme à cuire
 Bananes
 orange

Grand panier mixte bio:

Carottes: inagro
 Betterave rouge: divers
 Laitue feuille de chêne: de groene grond
 Céleri vert: de groene grond
 Grappe de tomates: Belgique
 Bananes
 Kiwi

Panier de fruits bio:

Pomme jonagold
 Bananes
 Kiwi
 Orange

Pomme de terre Toluca:

5kg : 4.80€

Ognion 3kg: 4.075€

Tout est d'origine
 biologique contrôlée

Le rapport bio de 2014

La semaine passée est sorti le rapport bio de 2014 qui donne un aperçu actuel de l'agriculture bio. Il frappe qu'il y a de plus en plus d'entreprises bio, mais que la superficie bio diminue de plus en plus. Au niveau des dépenses, la consommation bio connaît une croissance, alors que le marché alimentaire en général plafonne.

Le rapport bio annuel présente les chiffres les plus importants de l'agriculture biologique, met la situation flamande dans le contexte européen, analyse les dépenses de l'État et estime finalement l'ampleur pour le secteur.

Il s'ensuit du rapport que la croissance du secteur bio s'intensifie. À la fin de 2014, il y avait 343 entreprises productives bio en Flandre : une augmentation de 7% par rapport à 2013. Pourtant, la superficie bio a baissé jusqu'à 5042 hectares (-0,5%), dont 698 hectares en conversion. Les entreprises bio sont moyennement beaucoup plus petites que les entreprises agricoles courantes : 211 entreprises sont plus petites que 10 hectares et cultivent 13% de la superficie agricole totale, alors que 90 entreprises sont plus grandes que 20 hectares et gèrent les trois quarts de la superficie totale. La superficie totale d'une entreprise bio s'élève en moyenne à 14,7 hectares, par rapport à 25 hectares en ce qui concerne l'agriculture traditionnelle. En plus des producteurs, il y a encore 741 entreprises certifiées pour d'autres activités de marché comme la préparation, la vente, la distribution et l'importation des produits bio de pays non-UE.

La consommation des produits bio en Belgique a augmenté à 435 millions d'euro (+3,8%), alors que le budget dépensé à la nourriture a diminué avec 0,8%. La part de la Flandre consiste à 212 millions d'euros (+3,5% par rapport à 2013). Un peu plus de neuf ménages belges sur dix ont acheté l'année passée des produits bio. Le supermarché traditionnel continue à être le plus grand circuit de vente pour les produits bio (45,3%), mais doit céder du terrain au magasin de proximité et au hard-discount. Celui-ci représente la part la plus petite, mais représente le circuit bio le plus en croissance.

Super Smoothie aux tomates

5 tomates, la moitié d'une pomme douce,
 4 feuilles de basilic, 1 cuillerée de miel,
 4 gouttes de Tabasco, 2 verres d'eau froide, 6 glaçons

Ajouter les verres d'eau, les tomates, le basilic, le miel, les gouttes de Tabasco et la pomme dans le blender et mixer pendant 30 secondes. Ensuite, ajouter les glaçons et mixer fin pendant 30 secondes jusqu'à ce que le smoothie soit très frais. Éventuellement passer à la passoire pour que la préparation soit lisse.

Smoothie kiwi pomme

6 kiwis, 3 pommes, une cuillerée de miel,
 une gousse de vanille, du yaourt (soja)
 Éplucher les pommes et les kiwis, enlever le cœur des pommes et les couper en parts. Ajouter le fruit dans le blender et mixer avec du yaourt au soja. Pour adoucir le smoothie, vous pouvez éventuellement ajouter une cuillerée de miel et une gousse de vanille. Conseil : garnir avec une rondelle de kiwi.

Source: Blender workshop

