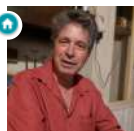


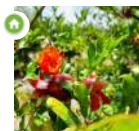
Damien et Coralie Arnaud
earllelauzas@gmail.com
www.latelierdhippolyte.fr
 84340 Malaucène



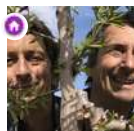
Michel Roux
chris84.roux@orange.fr
 84210 La Roque-sur-Pernes



Jean-François Rispoli
jeanfrancis.rispoli@orange.fr
 84240 La tour d'Aigues



Cyril Devoux
cyril.devoux13@orange.fr
 13660 Orgon



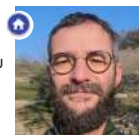
Alexandre et Matthieu Bameule
mbameule@gmail.com
bamsuperfruits.com
 30900 Nîmes



Frédéric Chabert
frederic.masduroy@gmail.com
 Grand Mas du Roy
 13200 Arles



Bernard Rey
b.rey@experts-fonciers.com
 13310 Saint martin de Crau



Dominique Pereira
lafermedupelican@gmail.com
 07400 Le Teil

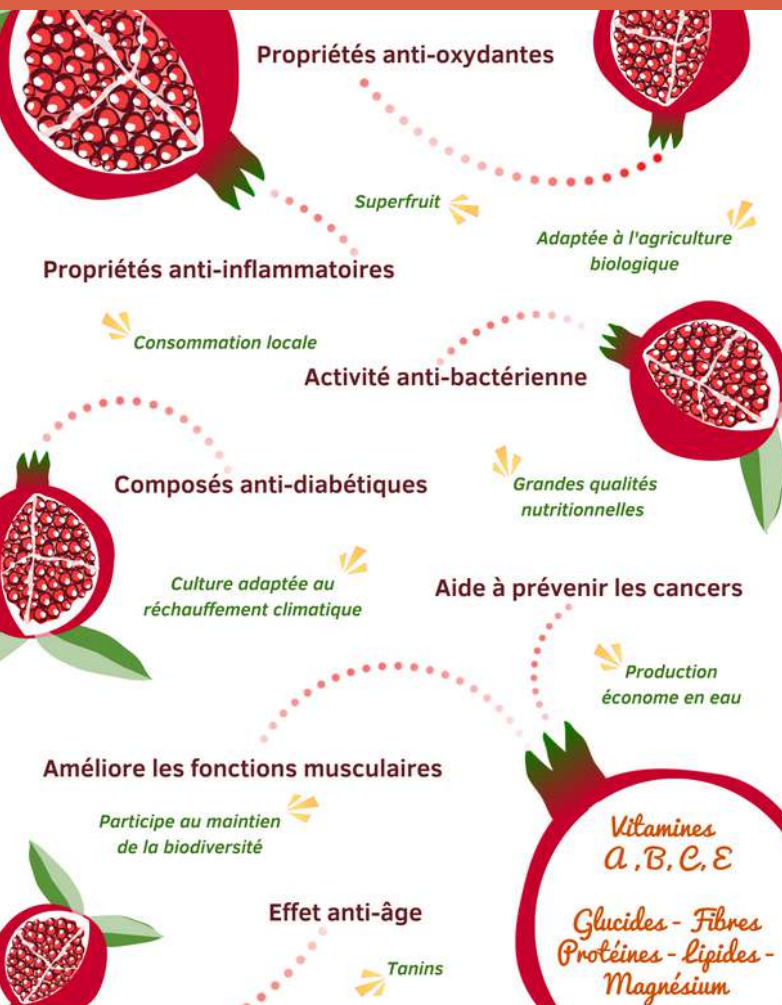


LA GRENADE BIO FRANÇAISE



Les producteurs du sud de la France s'unissent pour donner de la voix à cette nouvelle filière d'excellence. Découvrez les bienfaits et l'originalité des grenades biologiques de France: locales et gourmandes, elles ont tous les atouts pour vous séduire !

Le saviez-vous? En France la majorité des productions de grenadiers sont conduits en Agriculture Biologique car cette culture est peu sujette aux maladies et aux attaques d'insectes. On compte plus de 200 hectares de fruitiers plantés dans le sud de la France!



Ingrédients:

- 1,5 kg de viande de boeuf (jarret ou paleron)
- 1 gros oignon
- 750 g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- thym/romarin/sauge
- 1,5 L de jus de grenade

Mijoté de boeuf au jus de grenade

48h avant, préparez la marinade avec les carottes, les oignons, l'ail, les herbes et la viande. Couvrez avec le jus de grenade. Egouttez la viande et faites-la revenir à la poêle. Une fois l'eau rendue, mettez-la de côté. Faites revenir les oignons et les carottes, ajoutez la viande et la marinade. Couvrez et laissez mijoter 2h. Il est possible d'épaissir la sauce avec un peu de maïzena.

Cocktail grenade abricot

Ingrédients:

- 6 cl de jus de grenade
- 6 cl de nectar d'abricot
- 5 cl de limonade
- 2 cl de sirop de grenade
- citron en décoration

Versez le jus d'abricot dans un verre, ajoutez la limonade. Versez ensuite délicatement le jus de grenade au centre du verre. Répétez l'opération avec le sirop de grenade. Décorez d'une tranche de citron !



Ingrédients:

- 1,5 kg de pommes
- 3 grenades
- 150 g de farine
- 80 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre ramolli

Crumble pomme grenade

Mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre en poudre et le beurre ramolli du bout des doigts afin d'obtenir une pâte sableuse. Réservez. Mélangez dans un saladier les pommes en petits morceaux et les graines de grenades. Beurrez un plat à gratin. Déposez-y le mélange pommes-grenade. Emiettez sur le dessus la pâte à crumble. Enfournez pendant 25 minutes à 200°C. Dégustez tiède et décoré d'arilles fraîches.



En huile de pépins



En poudre de peaux séchées

