

## Commander son panier de légumes



© ALAIN SPY

### ASTUCES POUR SUPER LÉGUMES

Quand on a la chance d'avoir d'aussi bons légumes, on en tire le maximum !

- Les pieds des choux-fleurs et des brocolis se râpent et s'ajoutent dans les salades, les omelettes, les woks de légumes...
- Les fanes de navet, de carotte et de radis, lorsqu'elles sont ultra-fraîches, ont un délicieux petit goût de noisette. À exploiter dans un velouté printanier ou dans un délicieux pesto, avec pignons et parmesan !
- Les cosse des petits pois et des fèves sont très parfumées. On les fait cuire à la poêle avec de l'oignon et des lardons ou on en parfume une soupe.

légumes) ou à 11,50 € (2,5 à 3,5 kg). Les paniers comportent en général quatre ou cinq variétés de légumes ou de fruits.

**Les + :** commandes préparées par des personnes handicapées travaillant dans des CAT.

**Les - :** les produits sont bio mais ils viennent parfois de loin (Italie, Pérou...).

**Infos :** [www.espritdesaison.com](http://www.espritdesaison.com)

### POUR COMMANDER EN ILE-DE-FRANCE

#### Tous Primeurs

**Le principe :** des particuliers ou des groupes de personnes (amis, collègues, voisins...) passent commande via Internet de fruits et de légumes de l'un des producteurs d'Ile-de-France sélectionnés par TousPrimeurs. Les commandes se font au coup par coup ou contre un abonnement de six mois minimum.

**Fonctionnement :** commandes livrées dans les points relais mais aussi, à partir de quatre paniers, dans les entreprises ou chez un particulier.

**Les paniers :** leur prix varie de 8,50 € (2-3 kg) à 43 € (14 kg). Les produits sont bien emballés.

**Les + :** la quantité n'est pas imposée par le producteur, chacun choisit selon la taille de son foyer. Les légumes sont régionaux et saisonniers. L'abonnement donne droit à une réduction de 10 %. Des « plus paniers », dont des fruits, permettent de compléter la commande.

**Les - :** les fruits locaux (Ile-de-France) sont principalement les poires, les pommes, et en saison les prunes.

**Infos :** [www.tousprimeurs.com](http://www.tousprimeurs.com) et 0826 620 431.

#### Le Campanier

**Le principe :** des paniers surprises de fruits et légumes bio livrés par Dynamis France, grossiste en fruits et légumes bio depuis vingt ans. Ni vente directe ni vente à domicile, Le Campanier est devenu une référence.

**Fonctionnement :** les paniers, à commander et à payer une semaine à l'avance, sont livrés chaque semaine dans les points relais (160 à Paris et en région parisienne, 12 à Lyon).

**Les paniers :** ils contiennent soit des légumes (de 8 à 12 €, de 2 à 4 kg), soit des fruits (10 € pour trois variétés, de 2,5 à 3,5 kg), soit les deux (9 € pour 3 kg).

**Les + :** pas d'abonnement, des compositions variées, un système de compensation dans les points relais si on est déçu par un produit.

**Les - :** les produits sont biologiques et saisonniers, mais ils ne peuvent être tous locaux vu la zone de chalandise: comment faire avec le déficit de la production agricole française certifiée bio ? Les fruits exotiques sont acheminés par bateau, pour limiter l'impact carbone.

**Infos :** [www.lecampanier.com](http://www.lecampanier.com)

#### Les paniers du Val de Loire

**Le principe :** un abonnement souscrit pour un an qui permet de recevoir une fois par semaine des fruits et des légumes bio cultivés dans la région de consommation. Le règlement se fait par prélèvement mensuel (54 € par mois, soit 13,50 €/panier à Paris, 45,20 €, soit 11,30 €/panier à Orléans)

**Le fonctionnement :** les paniers sont déposés dans des points relais à Orléans, à Paris et en région parisienne (91, 92, 93 et 94).

**Les paniers :** composés de cinq ou six variétés

de légumes et, en saison, de fruits de la région (prunes, pommes, kiwis, fraises...).

**Le + :** le plaisir de consommer des produits à la fois très frais, bio et locaux. La possibilité de commencer par une offre « découverte » de six semaines avant de s'abonner pour l'année.

**Les - :** l'engagement pour une durée de un an – mais on peut « suspendre » son abonnement pendant les vacances.

**Infos :** [www.lespaniersduvaldeloire.fr/](http://www.lespaniersduvaldeloire.fr/)

### POUR COMMANDER DANS CERTAINES RÉGIONS

#### Sud-ouest de la France Com3pom

**Le principe :** un site ([com3pom.fr](http://com3pom.fr)) propose des fruits et des légumes, de la viande, des produits laitiers... de producteurs, régionaux pour les produits frais. Les habitants du sud-ouest de la France font leur marché (montant minimum de commande: 15 €) sur Internet et sont livrés quelques jours plus tard.

**Fonctionnement :** à Bordeaux, Toulouse et Agen, les commandes sont livrées sur le lieu de travail ou à domicile.

**Les paniers :** ils sont fixes (fruits ou légumes à partir de 16 €) ou à la carte, et il existe même des « paniers recette » qui fournissent tous les ingrédients permettant de réaliser un plat dont la recette est fournie (tajine de sardines ou blanquette de veau pour quatre) à partir de 15 €.

**Les + :** le côté régional revendiqué, la richesse de l'offre et la qualité des recettes proposées. Possibilité de passer commande occasionnellement et de régler avec des tickets restaurant.

**Les - :** les livraisons s'effectuent par tournée, à jours et heures fixes.

**Infos :** [www.com3pom.fr/](http://www.com3pom.fr/) et au 09 60 12 54 19.

#### Bouches-du-Rhône Ma Terre en Provence

**Le principe :** depuis 2004, des fruits et légumes uniquement bio et régionaux, distribués en paniers surprise ou composés à la carte.

**Fonctionnement :** dans le département des Bouches-du-Rhône, les 200 points relais distribuent chaque semaine 1 600 paniers.

**Les paniers :** vous avez le choix entre le panier

pour un couple à 15 €, le panier pour une famille de trois ou quatre personnes, qui vous coûtera 22 €, et le panier pour une famille, généreusement garni, à 35 €.

**Les + :** pas d'engagement sur une longue période, des légumes ultra-frais cueillis la veille ou le jour même, le dépliant précisant le nom de chaque agriculteur partenaire et agrémenté de recettes.

**Les - :** on cherche encore.

**Infos :** [www.materre.net/](http://www.materre.net/)

#### Nord de la France Le bio cabas

**Le principe :** des fruits et des légumes de saison, tous bio et presque tous régionaux, sont vendus par abonnement de 3 mois minimum.

**Le fonctionnement :** les paniers sont livrés dans points relais de la région lilloise.

**Les paniers :** ils contiennent tous quatre portions de légumes bio et une de fruits. Ils existent en deux versions: classique, pour deux personnes, à 10,25 €, et familiale, pour trois ou quatre personnes, à 14,35 €.

**Les + :** le soutien à l'agriculture bio de la région, le maintien de l'emploi en milieu rural, la possibilité de tester la formule pendant un mois (4 paniers). Pour les vacances, on peut décaler d'autant de semaines la livraison.

**Les - :** le manque de site dédié.

**Infos :** [www.gabnor.org](http://www.gabnor.org) et en envoyant un mail à [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr)

#### Et aussi

De nombreux paniers existent désormais partout en France. Pour bien les choisir, veillez à vérifier leur ancienneté avant de vous abonner, et discutez au point relais avec d'autres utilisateurs pour vous faire votre avis ! Quelques paniers repérés pour vous :

À Lyon, vous avez le choix entre :

- Les Paniers de Martin ([www.lespaniersdemartin.com](http://www.lespaniersdemartin.com)) et leurs 18 points relais fournis en végétaux, fromages et jus de fruits 100 % bio et locaux ;

- Les Paniers Vert Pomme ([www.lespaniersvertpomme.com](http://www.lespaniersvertpomme.com)), qui ne s'approvisionnent que dans la région lyonnaise ;

- Potager City ([www.potagercity.com](http://www.potagercity.com)), qui livre même à domicile, à vélo !

- À Rouen, Potimarron, créé par des fils d'agri-



### PANIER DE SUPER-LUXE

Les légumes « star » d'Alain Passard reviennent sur [www.madeleinemarket.com](http://www.madeleinemarket.com). Comptez 79 € (livraison à Paris et région comprise) pour 5 à 6 kg de légumes issus des jardins du maître.

Les légumes de Joël Thiébaut, maraîcher à Carrières-sur-Seine et fournisseur en légumes rares de chefs étoilés (Pierre Gagnaire, Pascal Barbot) arrivent dans votre cuisine le vendredi grâce à [www.lehautdupanier.com](http://www.lehautdupanier.com). À partir de 38 €.

### PANIER DE SUPERMARCHÉS

Au cœur du Vaucluse est née l'idée d'affilier des petits producteurs de fruits et légumes pour aller proposer directement dans de meilleures conditions leur production aux grandes enseignes. Leclerc ou la Grande Épicerie mettent désormais en rayons des petites productions... étiquetées avec la bobine de l'agriculteur ! Les acheteurs s'engagent sur un prix fixe pour garantir une marge suffisante au producteur, sans vente à perte, et les producteurs s'engagent à cueillir à maturité pour offrir une excellente qualité. C'est la garantie du vrai goût du produit, associée au respect du travail de l'agriculteur. À découvrir ce printemps: le panier potager, 3 kg de légumes, en vente dans tous les Monoprix.

culteurs, livre à domicile ou dans des points relais des fruits et légumes conventionnels et bio ([www.potimarron.com](http://www.potimarron.com)).

- À Rennes, Du panier à l'assiette livre à domicile ou au bureau des paniers de fruits et légumes 100 % bio du Grand Ouest ou d'origines plus variées ([www.dupanieralassiette.fr](http://www.dupanieralassiette.fr)).

- En Provence, en Isère, dans la Drôme, en région parisienne et dans les pays de la Loire, Le Panier Paysan propose depuis 2001 de livrer à domicile les productions locales des agriculteurs ([www.lepanierpaysan.com/](http://www.lepanierpaysan.com/)).

Dans l'est de la France, ce service est plus rare.

- À Strasbourg, La Coccinelle d'Alsace ([www.lacoccinelledalsace.com/](http://www.lacoccinelledalsace.com/)) permet de s'abonner à des paniers de légumes bio.

Pour trouver le panier de fruits et légumes le plus proche: [www.mon-panier-bio.com](http://www.mon-panier-bio.com), un site clair et bien fait qui répertorie plus de 220 paniers bio dans toute la France et les DOM-TOM.

