Des fruits et légumes exotiques, produits en Normandie !

Alimentation

On le sait, **la Normandie, est une terre agricole d'excellence** (70 % du territoire est consacré à l'agriculture). Elle est notamment réputée pour ses filières connues mondialement telles que la production cidricole, de lin ou encore céréalière...

Cependant, ce que l'on sait moins, c'est que **la production de nombreuses cultures exotiques est apparue en Normandie**.

En effet, **gingembre, yuzu, safran, quinoa ou encore ail noir sont désormais des produits exotiques normands** !

Profiter de produits exotiques, en circuit court, c'est possible en Normandie !

Grâce à la **politique agricole de la Région Normandie**, de nombreux producteurs commercialisent **leurs cultures en circuit** court. C'est notamment le cas des **fruits et légumes exotiques**!

Habituellement ces **fruits et légumes exotiques** sont produits et récoltés aux quatre coins du monde. Aujourd'hui,

grâce à certains producteurs, **ces produits exotiques sont désormais accessibles à tous en Normandie**. Que ce soit en épicerie ou sur les marchés régionaux, découvrez **les fruits et légumes exotiques produits en Normandie!**

Le gingembre, épice exotique indienne

Le gingembre, qu’est ce que c’est ?

Originaire d’Asie du Sud-Est, **le gingembre** est une plante dont sa racine est aussi appelée **rhizome**. **Le rhizome frais** s’utilise principalement en cuisine, soit en le rappant, en le hachant ou en le marinant. **Le rhizome séché** lui, est réduit en poudre pour en faire une épice appréciée des cuisiniers pour son arôme distinctif.

Il est aussi reconnu pour ses nombreuses **vertus médicinales**. En effet, le gingembre a un pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire, mais aussi des bienfaits digestifs et une action tonifiante.

Le gingembre que vous retrouvez dans les rayons des supermarchés est principalement importé du Pays-Bas ou de Chine. Aujourd’hui, ce produit d’alimentation est désormais local grâce à la volonté de **producteurs normands.**

Du gingembre en Normandie ?

En Normandie, les plants de gingembre se plantent en mai et se récoltent en octobre. Il faut environ 8 mois en tout pour obtenir un rhizome de gingembre.

Grâce à certains producteurs qui se sont lancés dans **la culture de gingembre bio**, vous pouvez désormais **en consommer localement !**

— La micro-ferme biologique **Les Jardins des Kami** est située dans le **Calvados** près de Saint-Pierre sur Dives. Retrouverez leurs **légumes biologiques** et leur **gingembre frais** sur les marchés de Caen et de Falaise.

— La ferme biologique **Les Champeaux** est située en **Seine-Maritime** près de Caudebec-en-Caux. Elle propose des **légumes biologiques**, des œufs et du **gingembre frais** sur le marché de Caudebec-en-Caux.

Le Safran, l’or rouge de Grèce

Le safran, qu’est ce que c’est ?

Une autre **épice** fortement appréciée des consommateurs **est le safran**. Ce produit, originaire de Grèce, également appelé **or rouge**, est principalement cultivé en Iran (90 % de la production mondiale). Épice rare et précieuse, **le safran est connu pour être l’épice la plus chère du monde** !

Mais savez-vous pourquoi ?

Le safran est une épice extraite de la fleur d’un crocus. On l’obtient suite à la déshydratation de ses **trois stigmates rouges**. Ces trois stigmates sont les seules parties de la fleur à posséder une propriété aromatique. La récolte des stigmates ne peut se faire que **manuellement**. Il faut en moyenne **180 fleurs** pour produire **1 gramme de safran** sec. Pour toutes ces raisons, le safran est **l’épice la plus chère du monde !**

Du safran en Normandie ?

Déjà cultivée au Moyen-Âge en Normandie, cette culture a été réimplantée il y a quelques années**. En Normandie**, les bulbes de safran se plantent entre juillet et août et se récoltent à partir d’octobre.

Dans le Calvados et l’Orne, trois producteurs seront ravis de vous accueillir afin de vous faire **visiter leur safranière**.

— La **Safranière de la Venelle du Moulin** est située entre Saint-Pierre-Sur-Dives et Falaise dans le **Calvados**. Ils vous accueilleront avec plaisir, sur rendez-vous pour une visite de l’exploitation. Découvrez aussi leurs **produits dérivés à base de safran**, entièrement produits à la ferme.

— **Le Safran du Perche** est situé au cœur du **parc naturel régional du Perche**. Vous pourrez, sur rendez-vous, visiter la safranière. Découvrez aussi la gamme de **produits culinaires et de bien-être à base de safran** entièrement produite à la ferme.

Le yuzu, agrume acide traditionnel du Japon

Le yuzu, qu’est ce que c’est ?

Le yuzu est un agrume acide originaire de l’est de l’Asie. Il dispose d’arômes similaires au citron vert ou au pamplemousse avec une acidité bien marquée. **Ingrédient** important de la **cuisine traditionnelle japonaise**, le yuzu sert surtout de condiment et d’assaisonnement dans de nombreux plats. Très riche en Vitamine C, le yuzu est souvent considéré comme un **alicament**, c’est-à-dire un médicament naturel.

Du yuzu en Normandie ?

En Normandie, le yuzu se récolte d’octobre à décembre. Entre 15 et 20 ans sont nécessaires pour qu’un yuzu produise environ **150 fruits par saison**. Sensible au froid, **la production d’agrumes en Normandie** nécessite une attention toute particulière et beaucoup de patience. Cependant certains producteurs normands ont fait le pari de se lancer dans la culture de cet agrume d’exception.

— **Le Safran et Yuzu de Normandie** est situé près de Falaise dans le **Calvados**. Ils produisent plusieurs agrumes, dont du **yuzu et du citron caviar**, mais ont aussi la plus grande safranière de Normandie. Ils vous accueilleront sur rendez-vous dans leur boutique entre mars et décembre. Vous y découvrirez leurs fruits et leurs produits dérivés à base de safran ou de yuzu. Ces produits tels que la confiture, le vinaigre de cidre ou le miel sont fabriqués à la ferme.

L’ail noir, met typique de la cuisine japonaise

L’ail noir, qu’est ce que c’est ?

L’ail noir est un ail blanc ou rose ordinaire. L’ail est, soit **confit, dans de l’eau de mer** à haute température, soit **cuit au four** à basse température pendant plusieurs semaines avec un taux d’humidité constant variant entre 70 % et 90 %. À la fin du processus, l’épiderme de l’ail a bruni et à l’intérieur. Il s’est opéré une réaction chimique appelée la **réaction de Maillard** laissant les gousses noir charbon. Son goût n’est plus du tout celui de l’ail ordinaire. Il est désormais **sucré et acidulé à la fois**. Son goût rappelle celui du vinaigre balsamique, de la réglisse et de l’umami, la cinquième saveur japonaise. Sa texture, elle, est proche du pruneau d’Agen.

Les chefs apprécient l’ail noir pour son goût unique, mais aussi pour ses bienfaits nutritionnels. Il est bénéfique pour la protection du système cardio-vasculaire, la stimulation des défenses immunitaires et ses qualités antioxydantes.

De l’ail noir en Normandie ?

Il existe peu de producteurs d’ail noir en France. Par chance nous en avons un en Normandie : l’**Ail noir de la baie du Mont-Saint-Michel**.

Située à Vains, dans **la baie du Mont-Saint-Michel**, Catherine Lemarquand produit chez elle de l’ail noir. Elle le transforme sous différentes formes telles qu’en tapenade d’ail, en gousse, en vinaigre ou en sel aromatisé.

Le quinoa, légume originaire d’Amérique du Sud

Le quinoa qu’est ce que c’est ?

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d’Amérique du Sud. 92 % de production mondiale de quinoa est originaire du Pérou et de Bolivie. **Le quinoa n’est pas une céréale, mais un légume à feuilles** de la famille des épinards ou des betteraves. Le quinoa dispose de **qualités nutritionnelles exceptionnelles**. En effet, il est **riche notamment en protéines** (14 %) et en glucide (70 %). Mais contiens aussi du fer, des acides aminés, du magnésium, du zinc, de la vitamine B2 et des fibres. De plus, **le quinoa ne contient pas de gluten**. Pour toutes ces raisons, le quinoa est un aliment indispensable dans son alimentation. Il l’est d’autant plus pour les personnes intolérantes au gluten et pour les végétaliens.

Du quinoa en Normandie ?

La France est le premier marché d’Europe avec une consommation estimée à 10 000 tonnes par an**.** Depuis quelques années, **le quinoa a trouvé sa place sur le territoire normand**.

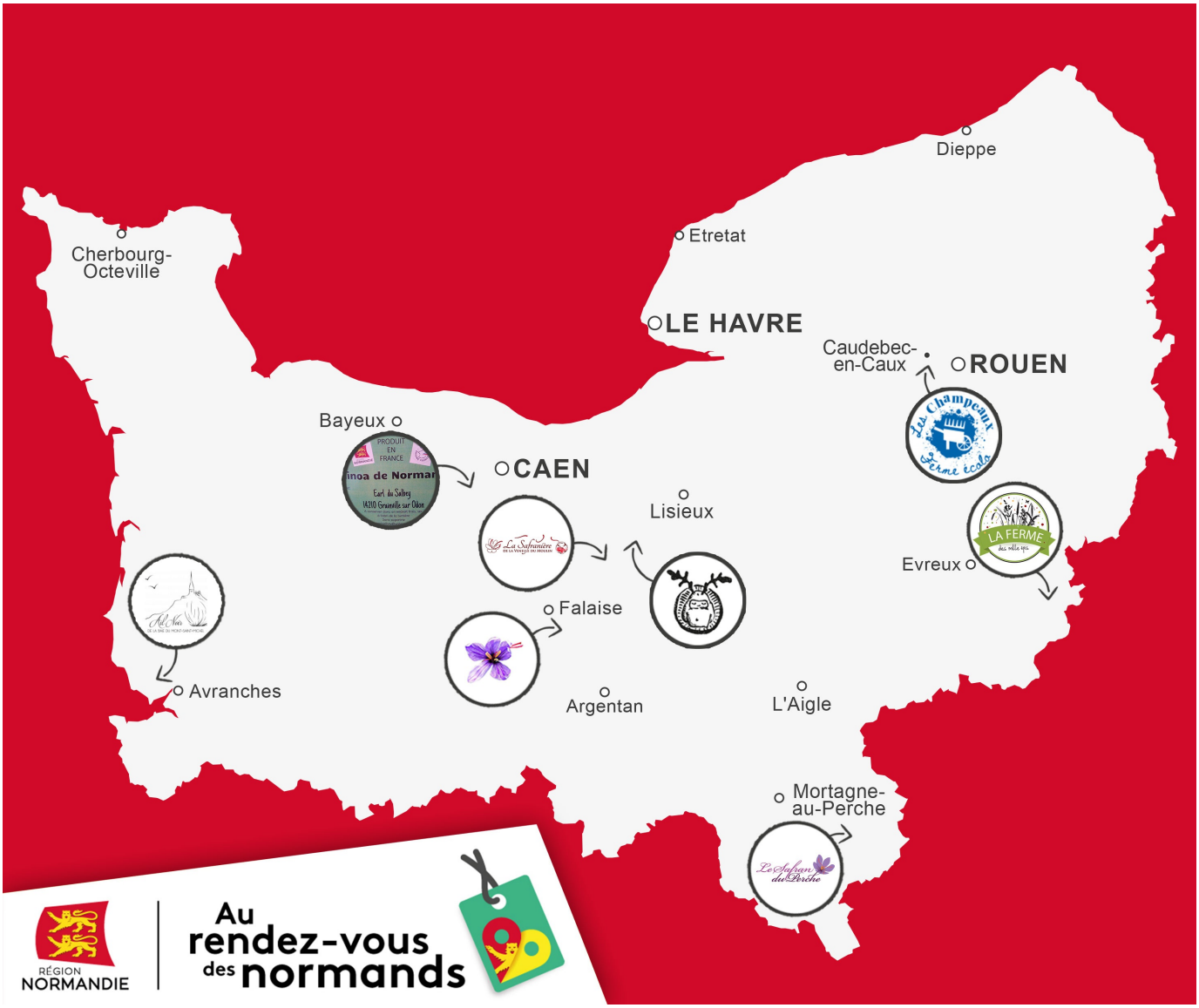
En Normandie, les graines de quinoa se sèment en avril et on les récolte entre août et octobre.

Cultivé dans toute la Normandie, le quinoa est désormais accessible à tous localement et en circuits courts de proximité.

— **La Ferme des Mille Épis** est située à Epieds dans l’**Eure**. On y cultive différentes céréales ainsi que du **quinoa blond biologique**. Le quinoa est vendu en graine, mais aussi sous forme de farine ou de flocons. Retrouvez leur quinoa tous les deuxièmes samedis du mois au marché de Jouy-Sur-Eure et dans de nombreuses épiceries.

— **Le Quinoa de Normandie** est situé à Grainville-Sur-Odon à une quinzaine de kilomètres de Caen dans le **Calvados**. On y propose **du quinoa sans saponine**. La saponine est la fine couche qui recouvre la graine et lui donne son goût amer moins digeste. Vous pouvez trouver ce quinoa tous les samedis matin directement à la ferme, mais aussi dans certaines épiceries sur Caen. Le quinoa de Normandie est aussi disponible au distributeur de Mouen (entre Grainville-Sur-Odon et Caen).

Auparavant considérées comme exotiques, ces nouvelles cultures telles que **le safran, l’ail noir ou le gingembre sont désormais Normandes**. Leurs saveurs uniques sauront ravir l’ensemble de vos recettes !



La démarche Au rendez-vous des Normands :

Au rendez-vous des Normands est l'outil incontournable dédié à la consommation de demain. Il rend enfin visible, réunie sous une bannière unique, l'offre économique normande, responsable et de proximité.

Au rendez-vous des Normands propose notamment un annuaire de producteurs, artisans, recycleries, boutiques... Ces acteurs s'engagent dans une démarche de commercialisation en circuits courts, une production responsable ou dans l'économie circulaire.

Vous aussi, vous appliquez ces valeurs dans votre activité ? **N'hésitez pas à vous référencer sur Au rendez-vous**

des Normands en cliquant sur se référencer.