



ACTUALITÉS PRODUITS

Quoi de neuf en Mai - Juin ?

- Les légumineuses dans tous leurs états !
- Les soupes et les sauces de chez Denis
- Les huiles végétales en bouteille qui sortent de l'ordinaire

QUOI DE NEUF CE MOIS?

- Actualités produits
- Focus du mois
- La parole aux clients
- Prochains événements
- La recette du mois





LE FOCUS DU MOIS CHEZ DENIS



Son histoire

En décembre 2012, alors cuisinier à la Pinte des Mossettes, Denis doit s'occuper durant la coupure hivernale. Ayant travaillé sur les marchés durant sa vie d'étudiant, son père lui demande d'aller promouvoir ses nouvelles fondues sur les marchés. Pour agrémenter son stand, Denis décide de cuisiner quelques terrines et de les vendre à la tranche.

Indépendant dans l'âme, Denis n'a pas pu retourner en cuisine une fois le printemps arrivé, il a alors continué les marchés avec fromages & terrines durant quelques années.

C'est de ce passé sur les marchés que Denis tire son amour du terroir romand et de la saisonnalité !

En 2015, Denis se met en tête de faire rentrer ses terrines dans des bocaux afin de les stériliser et leur apporter une beaucoup plus longue conservation. Dès ce moment, les terrines « Chez Denis » peuvent « s'exporter » dans d'autres commerces que son stand du marché.

Comment il travaille

Denis aime profondément le terroir fribourgeois dans lequel il évolue.

Et à contrario de ce que ce mot laisse penser, le terroir n'est pas figé dans la tradition. Selon Denis, travailler le terroir, c'est prendre racine dans les produits et l'histoire qui nous entourent pour grandir et étendre de nombreuses branches qui seront autant de produits variés. C'est sa perception de ce mot et ce qu'il tente tous les jours de réaliser au travers de ses terrines, rillettes, tartinades, pestos, ...



Son site internet: [Chez Denis](https://www.chezdenis.ch)



LA PAROLE AUX CLIENTS



Je m'en souviens encore comme si c'était hier. Atout Vrac venait d'ouvrir ses portes il y a presque 10 ans ! Je venais faire quelques courses en profitant du marché du samedi. Je découvrais le concept et j'y ai tout de suite adhéré.

Quelques années plus tard, j'ai eu la chance d'y travailler. 4 années exceptionnelles, des rencontres magnifiques, mémorables, étonnantes parfois. Mais que du bonheur !

Et puis depuis septembre 2025, je suis redevenu client. J'ai décidé de suivre d'autres chemins et défis professionnels.

Et c'est toujours avec bonheur que je viens 1 à 2x par semaine faire mes achats.

Mes produits préférés ? Comment passer à côté du roulé à la cannelle du vendredi matin !! Merci Brut !

Les protéines de soja (et son alternatives au tournesol) sont une base régulière de ma bolognaise végétale. Mes enfants adorent !

En cette période chaude, je ne peux évidemment pas ne pas craquer pour la mozzarella di buffala, voire de temps en temps de la burrata à la double crème de chez Noura. Quel régal !

Bref, que de produits extraordinaires. Que j'apprécie encore plus en connaissant les producteurs locaux qui les ont préparés avec tant de passion et d'amour.

Merci pour tout ça

Baptiste



PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

LE MARCHÉ GRATUIT

MARCHÉ GRATUIT

samedi 20 juin
9h – 12h

Rte des Bonnesfontaines 47 à 59 (zone 20km/h)

Quartier du Torry à Fribourg

Faisons circuler les objets pour leur offrir une 2^{ème}, 3^{ème} ou 10^{ème} vie ! Prenez des sacs pour vos trouvailles :]

Pour toute question : 079 677 68 18 – Cécile Pittet



11ème marché gratuit au Torry

Faisons le tri et remettons les objets en circulation afin de limiter notre impact sur les ressources !

Cet événement poursuit des buts écologiques et sociaux.

Venez avec des objets ou les mains vides, et repartez avec tout ce que vous voulez ! N'oubliez pas de vous munir de sacs pour vos trouvailles.

Retrouvez toutes les informations pour ce traditionnel marché gratuit sur >> [ce lien](#)

FÊTE DE LA PLANTERIE

LA PLANTERIE

La brocante ouvre ces portes pour une journée de vente de plantes de seconde main et diverses animations

LE 20 JUIN
14H à 17H00

Au programme

- Trouver une **PEPITE**
- Se régaler vos papilles avec **V-GANG**
- Bouger sur la zic de **MAUVE**
- Gagner des petits lots des entreprises local de Fribourg / **TOMBOLA**
- Se rencontrer sur un lieu magique et pleins d'amour



Lieu: Rte de Bourguillon 19b
1722 Bourguillon

Contact: Uschu 079 910 40 14
Véro 079 722 69 36

La planterie c'est un concept génial !
Y'a tellement de pauvres petites plantes qui ne demandent qu'à être adoptées pour une seconde vie !

Foncez

Le 20 juin de 14h à 17h
Route de bourguillon 19b

Instagram: [La Planterie](#)



PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

LE MARCHÉ DES ARTISANS CRÉATEURS



Le Marché des Artisans créateurs se déroulera le samedi 27 juin 2026 de 10h00 à 17h00. Une soixantaine d'artisans créateurs régionaux s'y retrouveront pour partager une superbe journée.

Profitez d'aller à leur rencontre et de découvrir la créativité de notre merveilleux artisanat local !

Rdv au port de Fribourg, Planche inférieure.

LA FÊTE DES VOISIN.E.S



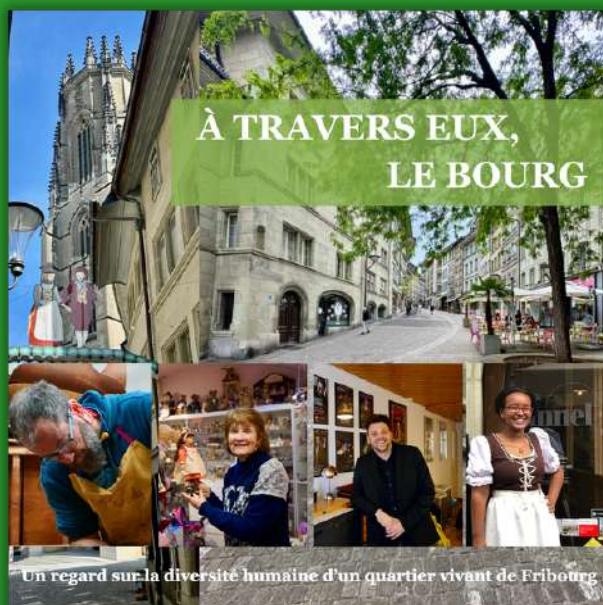
La fête s'invite chez vous!

Chaque année, la Ville de Fribourg invite la population à faire la fête entre voisines et voisins. Bonne humeur, convivialité et partage sont à l'honneur durant cette soirée pas comme les autres!

En bas de votre immeuble, sous un marronnier, dans un pré ou une allée, à la place Ste-Catherine (entre autres) pour les habitant.e.s du Bourg.



À TRAVERS EUX, LE BOURG



Une invitation à découvrir celles et ceux qui font vivre le Bourg dans une exposition à L'Atelier.

En 2024, Maurice Savio a réalisé un reportage photographique consacré aux acteur·rice·s du quartier du Bourg à Fribourg: artisan·e·s, galeristes, restaurateur·rice·s, commerçant·e·s et bien d'autres encore, chacun·e porteur·se d'un savoir-faire et d'une passion qui participent à l'identité du quartier.

Plus qu'un simple documentaire sur des métiers, ces images révèlent un espace vivant, façonné par celles et ceux qui le font respirer au quotidien, et célèbre la diversité de talents qui rend le Bourg unique.

VERNISSAGE
Mercredi 10 juin à 18h00

VISITES GUIDÉES
Jeudi 18 juin à 18h00 (Rendez-vous de L'Atelier) & 2 Juillet 18h00
(Aperitivo du Bourg).



LA RECETTE DU MOIS

Salade de légumineuses

recette biofarm

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de mélange de légumineuses
- 1 grosse gousse d'ail
- 1.5 dl de jus de citron (env. 1 ½ citron pressé)
- 3 cs de tahini (purée de sésame grillé)
- 1 cs de vinaigre de pomme ou de cidre
- 3 cs d'huile d'olive
- du sel et du poivre
- 2 oignons rouges, finement émincés
- 2 bouquets de persil
- une pincée de piment en flocons
- ½ cc de sésame grillé
- ½ cc de graines de cumin noir (ou sésame noir)

Préparation

1. Faire tremper le mélange de légumineuses toute une nuit dans une grande quantité d'eau froide. Les égoutter, puis les rincer brièvement à l'eau froide.
2. Laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes, jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres, puis les laisser refroidir.
3. Presser l'ail dans un bol et bien le mélanger avec le jus de citron, le tahini, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Ajouter le mélange de légumineuses, les oignons et le persil à la sauce et mélanger délicatement.
5. Garnir de flocons de piment, de graines de sésame et de graines de cumin noir.



Retrouvez la majorité de ces ingrédients dans votre épicerie préférée