



 Atout Vrac

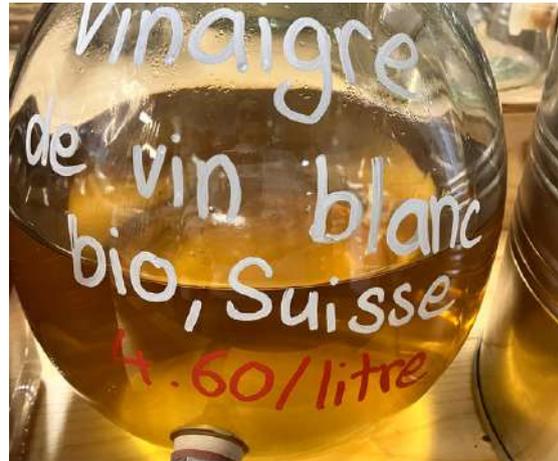
QUOI DE NEUF CE MOIS?

- Actualités produits
- Le focus du mois
- Prochains événements
- La recette du mois

ACTUALITÉS PRODUITS

Quoi de neuf en Mai ?

- La farine de Sarrasin fribourgeoise, garantie sans pesticides
- Vinaigre de vin blanc bio et Suisse
- Les asperges fribourgeoises font leur retour pour la saison !
- La mozzarella buffala aussi !





LE FOCUS DU MOIS

LA FERME DU PRA BOTTEY



Petite exploitation agricole diversifiée

La Ferme du Pra Bottey à Vuisternens-en-Ogoz a été bâtie en 1773 et depuis ce jour elle n'a pas cessé d'évoluer.

En passant par les vaches laitières et les vergers jadis, elle fût morcelée et avait perdu son statut d'exploitation agricole indépendante.

Mais aujourd'hui elle a retrouvé son âme de véritable ferme avec le troupeau de vaches allaitantes Hinterwälder, les chevaux en pension, les poules pondeuses, les céréales et quelques cultures maraîchères. Ses 10 hectares sont exploités de façon durable et rationnelle.

Notre philosophie

Notre philosophie est de sauvegarder une agriculture à échelle humaine et de pouvoir vivre du métier d'agriculteur en écoulant des produits de qualité en vente directe.

Retrouvez chez Atout Vrac sa délicieuse farine de Sarrasin, cultivée sans aucun pesticide et moulu sur meule astriée.

[Site : la ferme du Pra Bottey](http://lafermeduprabottey.ch)





PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

JOUR DU DÉPASSEMENT

**24 mai
2025**



**Jour
du
dépassement**

Date à laquelle les Suisses ont consommé toutes les ressources que la Terre peut renouveler en un an

À Fribourg, devant le Temple,
Rue de Romont de 10 h 00 à 17 h 00



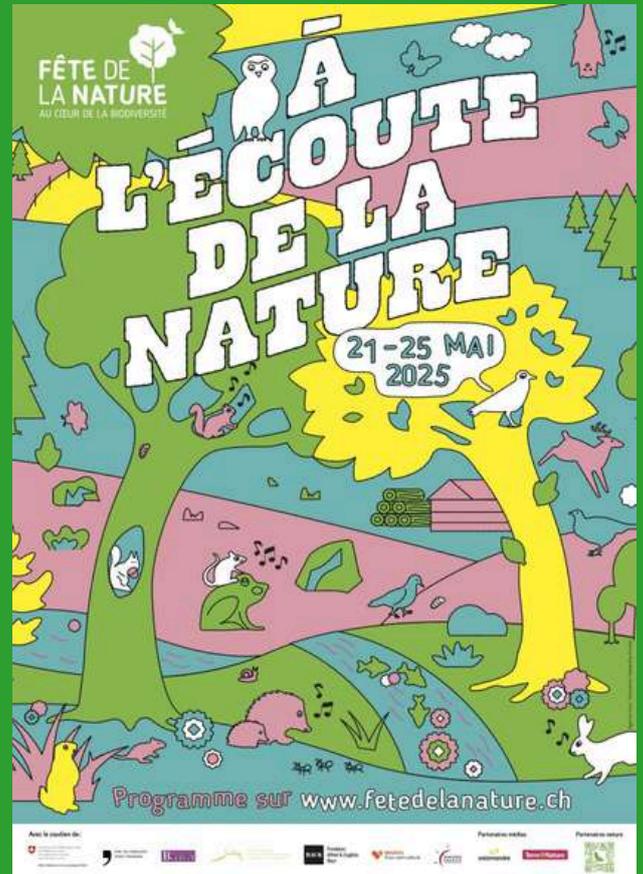
Klimagrosseltern.ch
Grands-parents pour le climat-FR



A partir du 24 mai, les Suisses auront consommé toutes les ressources que la Terre peut produire en 1 an

Les grands-parents pour le climat seront devant le Temple à la rue de Romont de 10h à 17h pour sensibiliser sur le sujet.

FÊTE DE LA NATURE



Pour cette 14e édition, le thème porte plus d'attention aux bruits et aux sons de la nature. Sons que l'on n'entend parfois pas à cause des bruits de l'activité humaine...

[Voir le programme](http://www.fetedelanature.ch)



LA RECETTE DU MOIS

Asperges vertes rôties à la mozzarella buffala et au lait de coco

Ingrédients pour 2 personnes
(ou 4 en accompagnement)

- 500 g d'asperges vertes
- 200 g de mozzarella buffala
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive
- Optionnel : zeste de citron pour la garniture



Recette

- Préchauffez votre four à 200°C (390°F).
- Lavez les asperges et cassez les extrémités dures.
- Disposez les asperges sur une plaque de cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien pour enrober les asperges.
- Enfournez pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.
- Dans une petite casserole, faites chauffer le lait de coco à feu doux. Ajoutez le vinaigre de vin blanc et assaisonnez avec du sel et du poivre. Remuez bien et laissez mijoter quelques minutes.
- Une fois les asperges rôties, sortez-les du four et disposez-les sur une assiette.
- Déchirez la mozzarella buffala en morceaux et répartissez-la sur les asperges chaudes.
- Versez la sauce au lait de coco sur le dessus.
- Pour une touche de fraîcheur, vous pouvez ajouter du zeste de citron sur le dessus avant de servir.

Et bonne dégustation !

Retrouvez tous ces ingrédients dans votre épicerie préférée