

# GIVRÉS D'ORANGES!



GAZETTE #13



MARS 2026

---

Au SOMMAIRE : Nos amis producteurs - Petits poissons - Artichauts - Déchets

---

**QUELS PRODUCTEURS et POURQUOI ?**  Les Givrés d'Oranges, ce n'est pas une simple plateforme d'achat de bons produits bio. Et nous ne vendons pas que des oranges de Sicile. Chacun de nos partenariats est le fruit de rencontres "en vrai", de visites, de discussions, de repas partagés, de connaissance mutuelle et de projets communs. C'est ce qui nous distingue. Ainsi des liens forts se sont créés au fil du temps, **des liens commerciaux, mais surtout des liens humains**. Voici quelques lignes de rappel sur nos trois fournisseurs principaux et historiques.

Le consortium de producteurs **siciliens Le Galline Felici**, par lequel tout a commencé en **janvier 2013** et la coopérative **andalouse Tierra y Libertad**, avec laquelle nous travaillons depuis **2020**, nous fournissent essentiellement en fruits frais. Leurs productions respectives étant similaires, nous nous efforçons de ne pas les mettre en concurrence, en proposant des fruits andalous que les siciliens ne peuvent nous fournir ou, par exemple, en alternant les commandes d'huile d'olive. Avec eux, si la gourmandise est au rendez-vous, c'est toujours en privilégiant des projets ou des soutiens à certaines productions quand c'est nécessaire voire parfois urgent.

La coopérative maraîchère **IRIS**, installée au sud de la **Lombardie** et pionnière du bio sur ces terres, sauva un jour un *pastificio* (fabrique de pâtes) menacé de faillite, en construisit bientôt un nouveau, tout beau, tout écolo et se mit à faire les pâtes au meilleur rapport qualité/prix du monde (si, si !), tout en créant une **filière de blé bio** en Italie. Si vous pouvez trouver aujourd'hui des **pâtes Iris** dans plusieurs enseignes de la métropole lilloise, sachez que nous en avons été les pionniers dès **2015**. Par ailleurs, les Givrés d'Oranges - donc, chacun.e d'entre vous - sont **sociétaires de la coopérative IRIS** pour deux actions de 1000€.

**UN PETIT POISSON S'INVITE À TABLE !**  Petit mais excellent pour la santé grâce aux oméga-3 qu'il contient, attention cependant au taux de sel pour les conserves salées. L'**anchois** se balade en Méditerranée, dans la mer Noire et l'océan Atlantique. Ces poissons forment de grands bancs à proximité des côtes, surtout durant les mois les plus chauds et en période de reproduction. Les anchois atteignent 23 cm au terme d'une croissance rapide, ils vivent rarement plus de 3 ans. Ils se nourrissent de plancton et constituent eux-mêmes une importante source de nourriture pour d'autres poissons. Les anchois se reproduisent rapidement et fréquemment, si bien qu'ils sont **peu sensibles à la surpêche**. Généralement, les anchois sont capturés à l'aide de filets tournants ou de chaluts pélagiques (certifiés pêche durable). La pêche en eau libre présente un faible taux de prises accessoires et n'a pas d'impact sur les habitats des fonds marins.

**DESSALER LES ANCHOIS AU SEL**  Pour cette commande, ils nous viennent de **Nonno Peppino**, une entreprise artisanale de pêche et de conditionnement, située à Aspra, à l'est de Palerme, sur la côte nord de la Sicile. Les anchois y sont pêchés de nuit "*alla lampara*" puis travaillés dans la foulée selon la tradition ancestrale : on retire tête et entrailles, on les lave puis on les recouvre de sel marin (sicilien, lui aussi) et on fait maturer entre 3 et 6 mois avant le conditionnement final. Au final, un produit d'exception qu'il faut cependant savoir utiliser. Au travail !

**Première étape, le dessalage, deux méthodes.** Avant de procéder, avoir en tête que si l'anchois est destiné à donner de la saveur à une préparation, il serait inutile de vouloir trop le dessaler pour avoir à ajouter du sel ensuite. La première méthode consiste à passer l'anchois entier à l'eau froide courante jusqu'à ce qu'on ne sente plus au toucher les grains de sel. La seconde est de le baigner et remuer quelques instants dans un bol d'eau tiède et de renouveler deux à trois cette opération. On le sèche ensuite sur du papier absorbant et il n'y a plus qu'à **le préparer** : retirer la petite nageoire dorsale, puis inciser l'anchois avec un couteau - par le dos ou par le ventre - l'ouvrir avec les doigts, retirer délicatement l'arête centrale et la nageoire postérieure, nettoyer les deux filets avec du papier absorbant. Voilà c'est prêt ! Tout comme les filets d'anchois à l'huile, vous pouvez ensuite les accommoder de multiples manières, en particulier comme condiment d'une sauce (ils se dissolvent très rapidement à la chaleur). Ou simplement les déguster tels quels - **c'est trop bon !**

**Important** : pensez à **faire le niveau en gros sel** dans le pot d'anchois entamé pour en assurer la conservation au frigo.



**TIERRA Y LIBERTAD - AVOCATS**  Un de nos 2 principaux producteurs d'avocats andalous, José Gonzales a eu des soucis familiaux et TyL a dû faire appel, pour 1/3 de notre commande, à d'autres producteurs ayant des **arbres plus jeunes** et produisant donc de plus **petits avocats**. Les fruits sont néanmoins excellents et de première qualité, mais leur calibre est un peu plus petit que d'habitude (100g à 140g). Ils s'en excusent bien qu'ils aient fait l'impossible pour assurer nos commandes et nous les en remercions. Nous alternerons les cartons à la distribution, vous laissant le soin de **panacher petits et gros avocats** lors de vos partages internes.



**TIERRA Y LIBERTAD - OLIVES**  Conscients que nos palais sont un peu différents, ils souhaitent recueillir nos impressions de gens du Nord sur leurs olives, pour lesquelles ils expérimentent des assaisonnements. Sont-elles trop douces ? Trop piquantes ? Intenses ?



**CINE-DEBAT**  Les Givrés reprennent leurs rendez-vous avec les adhérent.e.s en dehors des livraisons, avec la projection du documentaire "**Leurs Champs du Cœur !**" le **18 mars à 20h à la MRES**. Ce film réalisé par Mickaël Denis-Shi Mi, donne la parole aux principaux acteurs de notre alimentation : les agriculteurs et agricultrices. De nombreuses problématiques sont traitées de manière très pédagogique, allant de la PAC à la santé en passant par la consommation et la vente directe. Un débat suivra la projection.



**POURQUOI COMMANDER DES ARTICHAUTS EN SICILE ALORS QU'ON EN CULTIVE EN BRETAGNE ?**  Ce n'est pas la même variété, l'un est violet et de petite taille, l'autre est vert et d'un bon format. On ne les mange pas de la même manière. Le sicilien se mange presque entièrement, le breton ce sont les feuilles que l'on déguste avec ou sans vinaigrette. La récolte de l'artichaut sicilien commence dès mars, le breton arrive en mai. Sicilien ou breton, pas d'opposition, juste de la découverte pour nos papilles et parfaire nos connaissances en cuisine.

**VOUS PRENDREZ BIEN UNE PETITE POUBELLE !**  Nos 2 poubelles ne suffisent pas pour les 250 m de cornières en carton, les 800 m de cerclages plastiques qui solidifient nos belles palettes d'agrumes. Nous avons besoin de vous pour évacuer une partie des déchets produits par notre projet collectif, coopératif, en circuit-court, ... mais pas complètement zéro déchet ! Alors, vous prendrez bien une petite poubelle avec votre commande ?



**ORANGES SUSPENDUES**  À chaque commande sur les Biotops, les euros que vous mettez en don sont transformés en caisses d'oranges (ou en pâtes), et distribuées par les adhérent.e.s à des collectifs ou associations. Ce mois-ci, le montant des dons de **1 222 €** a permis de financer **53 caisses d'oranges**.



**COUP DE POUCE PRODUCTEURS LOCAUX**  Nous nous ferons la peau douce en avril, avec les baumes **Madjika** de Yankimadji, de retour du Tchad où elle est partie former les femmes à la transformation du karité. Attention, les commandes ne se feront pas sur les Biotops, mais via un formulaire dédié.



**RECETTES**  Découvrez ce mois-ci 2 recettes testées (et dégustées!) avec les produits de la commande. Une recette salée à base d'anchois : [Spaghetti alla puttanesca](#) et une recette pistachée sucrée : [Cookie géant à la crème de pistache](#)

→ voir la page des compléments de cette gazette. QR code ci-dessous !

**PROCHAINE COMMANDE** Le Galline Felici & IrisBio (pâtes)  
Équipe-Commande le mardi 24 mars / Ouverture le mercredi 1er avril /  
Clôture le samedi 4 avril à minuit / Livraison le jeudi 23 avril 2026

---

Association Givrés d'Oranges ! Lille 59 - SIRET 79862701400011  
contact@givresdoranges.fr - [www.givresdoranges.fr](http://www.givresdoranges.fr)

