


GUIDE du bien manger



EN NORMANDIE SUD EURE,
UN TERROIR GÉNÉREUX
À DÉCOUVRIR DANS VOTRE ASSIETTE

CALENDRIER

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

EN NORMANDIE SUD EURE

JANVIER

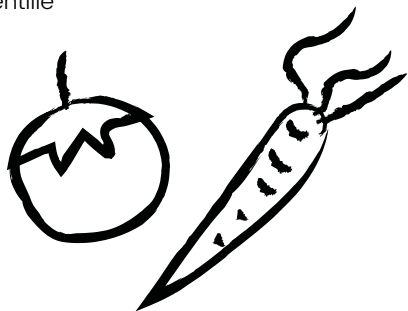
Fruits : poire, pomme, kiwi

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri rave, chou de Bruxelles, chou rouge, chou vert, chou blanc, épinards, endive, navet, oignon, panais, poireau, pommes de terre, potiron, potimarron, lentille

FEVRIER

Fruits : kiwi, poire, pomme,

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri rave, chou de Bruxelles, chou rouge, chou vert, chou blanc, épinards, endive, navet, oignon, panais, poireau, pommes de terre, potiron, potimarron, courges, lentille



MARS

Fruits : kiwi, pomme,

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri rave, chou de Bruxelles, chou rouge, chou vert, chou blanc, épinards, endive, oignon, panais, poireau, pommes de terre, potiron, potimarron, courges, lentille

AVRIL

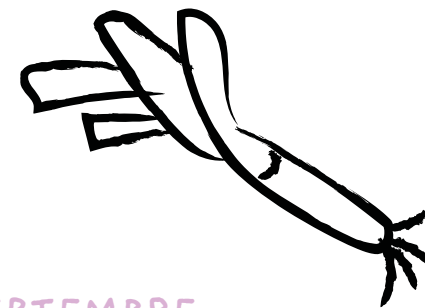
Fruits : rhubarbe

Légumes : asperge, blette, betterave, carotte, céleri rave, chou rouge, chou vert, chou blanc, endive, oignon, poireau, pommes de terre, radis, lentille

MAI

Fruits : cerise, fraise, rhubarbe

Légumes : asperge, blette, fenouil, rhubarbe oignon, pommes de terre, radis, salade, lentille



JUIN

Fruits : cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, rhubarbe

Légumes : asperge, blette, concombre, courgette, fenouil, oignon, pommes de terre, radis, salade, lentille

JUILLET

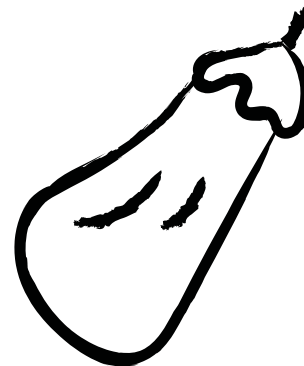
Fruits : cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, rhubarbe

Légumes : aubergine, blette, betterave, carotte, chou rouge, vert, blanc, concombre, courgette, fenouil, oignon, pommes de terre, radis, salade, tomate, lentille

AOÛT

Fruits : cassis, fraise, framboise, groseille

Légumes : blette, betterave, carotte, céleri branche, céleri rave, chou rouge, chou blanc, concombre, courgette, fenouil, oignon, pommes de terre, salade, tomate, lentille



SEPTEMBRE

Fruits : coing, fraise, framboise, poire, pomme, rhubarbe

Légumes : blette, betterave, carotte, céleri branche, céleri rave, chou-fleur, chou rouge, vert, blanc, concombre, courgette, fenouil, navet, oignon, poireau, pommes de terre, salade, tomate, lentille

OCTOBRE

Fruits : coing, framboise, kiwi, poire, pomme, rhubarbe

Légumes : blette, betterave, carotte, céleri branche, céleri rave, chou-fleur, chou rouge, vert, blanc, concombre, courgette, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, potiron, courge, pommes de terre, salade, tomate, lentille

NOVEMBRE

Fruits : coing, kiwi, poire, pomme

Légumes : blette, betterave, carotte, céleri branche, céleri rave, chou-fleur, chou rouge, vert, blanc, concombre, courgette, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, potiron, courge, pommes de terre, salade, tomate, lentille

DÉCEMBRE

Fruits : coing, kiwi, poire, pomme

Légumes : betterave, carotte, céleri rave, chou-fleur, chou rouge, vert, blanc, endive, navet, oignon, panais, poireau, pommes de terre, potiron, potimarron, citrouille, courge, lentille

LES PRODUCTEURS EN NORMANDIE SUD EURE

→ VIANDES

1 LA FERME DU LOUVIER

📍 Le Louvier 27180 Bâlines

☎ 02 32 37 61 39

✉ fermedulouvier@gmail.com

📍 fermedulouvierbalines27.drive-fermier.fr

📘 lafermedulouvier 📷 lafermedulouvier

🕒 mercredi de 14h à 18h, jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 19h, samedi de 9h à 18h

La Ferme du Louvier propose des produits fermiers issus de sa propre production ainsi qu'une gamme de charcuteries artisanales élaborées sur place. Les porcs y sont élevés en plein air, dans le respect du bien-être animal.



→ PAIN, BRIOCHES, BISCUITS

2 LE FOURNIL DES BOIS

📍 7 rue de la ziette 27330 Bois-Anzeray

☎ 07 54 37 14 41

✉ lefournildesbois@lavache.com

🕒 Vente au magasin « Les paniers de Verneuil »
(626 rue A. Briand - 27130 Verneuil d'Avre et d'Iton)
du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h

Depuis 2017, Hervé fabrique son pain bio au levain dans un fournil au feu de bois. Il perpétue un savoir-faire artisanal pour offrir des produits authentiques et savoureux.



→ MIEL

3 LE RUCHER PÉDAGOGIQUE DES AUTHIEUX

📍 5 route de Rugles
27330 Bois-Anzeray

☎ 07 89 03 41 68

✉ lerucherdesauthieux@orange.fr

📘 Le Rucher des Authieux 📷 Le Rucher des Authieux

🕒 Du lundi au samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 13h

Le Rucher pédagogique des Authieux vous accueille dans sa boutique de produits locaux (bougies et cosmétiques à partir des produits du rucher). Des visites éducatives, sur réservation, sont proposées dès 3 ans pour découvrir le monde fascinant des abeilles.



→ FRUITS ET LÉGUMES, PLANTES VIVACES

4 ECONATURE ouverture janvier 2026

📍 30 les Champs Longs
27580 Bourth

☎ 06 18 48 15 44

✉ leconatureperche@gmail.com

📘 econature

David, maraîcher en permaculture et producteur de plantes vivaces, aromatiques et annuelles, cultive fruits et légumes de saison dans le respect de la nature. Ses productions allient goût, diversité et durabilité.



→ VIANDES, VOLAILLES, ŒUFS,
PRODUITS LAITIERS

5 LE PUISEAU

📍 35 rue du Plessis-Cintray
27160 Breteuil

☎ 06 15 77 26 81

✉ jean-luc.dewever@orange.fr

📘 Ferme du Piseau

🕒 Tous les jours de 17h à 19h

Présent au marché de Breteuil le vendredi place Laffitte de 8h à 12h30

La famille De Wever élève vaches, volailles et lapins, et transforme sur place lait, crème, beurre, yaourts ainsi que du jus de pomme. Elle propose également à la vente des caissettes de viande de génisse et de veau.





PAIN

6 PAIN SAINT MAMERT

- 32 rue des Glycines
27240 Buis-sur-Damville
- 06 32 45 42 56
- fermesaintmamert@outlook.fr
- vendredi de 16h à 18h



Pascal et Blandine cultivent et transforment leurs céréales directement à la ferme. Leur farine est moulue sur place et sert à la fabrication artisanale de pains biologiques au goût authentique.



FRUITS ET LÉGUMES

7 LA TERRE FERME

- 36 rue du Plessis
27250 Chéronvilliers
- 06 12 07 30 37
- laterrefermebio@gmail.com
- laterrefermebio
- samedi de 10h à 12h30,
et sur le marché de Breteuil le mercredi.



La Terre Ferme, installée depuis 2016, produit toute l'année une large gamme de fruits et légumes biologiques. Les cultures sont réalisées en pleine terre, sous serre froide ou en plein champ.



8 LA FERME DU PLESSIS

- 1 le Plessis
27130 Courteilles
- 06 14 88 10 53
- duguesalbe@wanadoo.fr
- cidre-du-manoir.fr
- vendredi et samedi de 9h à 12h



La Ferme du Plessis valorise la pomme sous toutes ses formes : cidre fermier, jus, vinaigre, poiré, apéritif, eau-de-vie, confits et confitures maison. Des produits authentiques issus du verger familial.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération



9 FERME BIO DES LYRE

- 624 chemin de la Ronce 27330 La Vieille-Lyre
- 06 87 52 50 36 / 06 40 11 95 03
- fermebiodeslyre@gmail.com
- La ferme bio des lyre
- vendredi de 16h à 19h - samedi de 9h30 à 10h30



Benoît et David vous accueillent sur leur ferme biologique familiale. Leur boutique propose terrines, lentilles, pois chiches, saucissons, houmous, ainsi qu'une sélection de produits locaux et artisanaux.



10 ADRIEN & CIE

- Grande Rue 27160 Le Lesme
- 02 32 37 82 79
- adrienetcie@gmail.com
- A l'épicerie du Lesme
du mardi au dimanche, de 7h à 20h.



Adrien & Cie élabore une gamme de biscuits sucrés et salés : sablés, gressins, rillettes et terrines artisanales. Des recettes originales aux saveurs d'exception, préparées avec des ingrédients de qualité.



11 FERME DES 7 ÉPIS MT GLACES

- 3 route du Sommaire
27250 Les Bottereaux
- 06 11 70 41 90
- mtglacesbouckaert27@orange.fr
- mt glaces
- vendredi de 16h30 à 19h et samedi 10h-12h



Les glaces et sorbets de la ferme sont fabriqués à partir du lait et de la crème de l'exploitation, selon des recettes traditionnelles sans additifs. Plus de 65 parfums sont proposés, garantis sans colorants ni conservateurs.

Où trouver NOS PRODUCTEURS ?



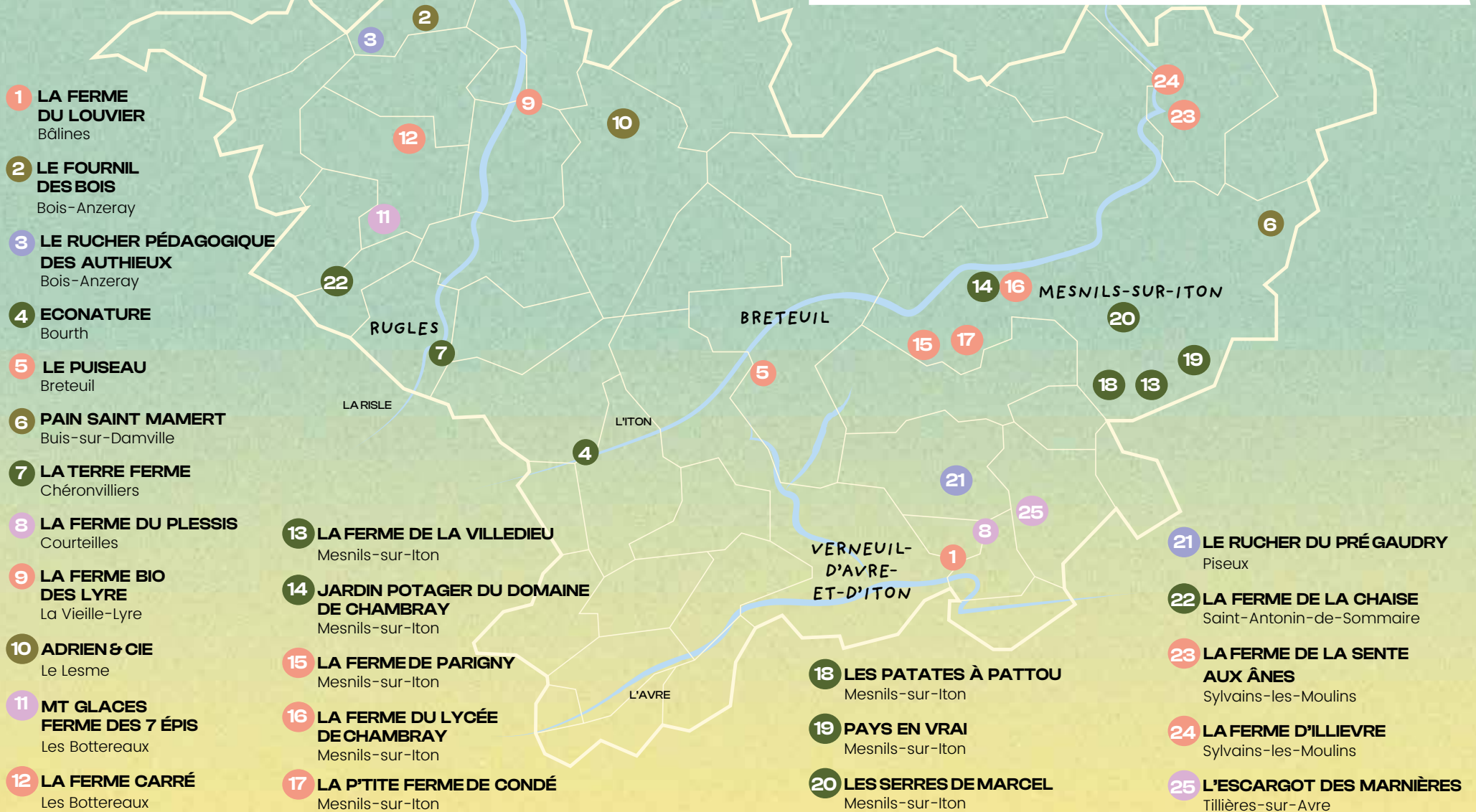
● VIANDES, ŒUFS, LAIT

● MIEL

● FRUITS ET LÉGUMES

● DIVERS (BOISSONS, GLACES, ESCARGOTS...)

● PAIN, BISCUITS



→ VIANDES, ŒUFS

12 LA FERME CARRÉ

📍 9 route du GR224, les Bois Gousseaux
27250 Les Bottereaux

☎ 06 21 78 30 09

✉ lafermecarre@orange.fr

📱 La ferme carré

🕒 mercredi de 17h30 à 19h et le samedi de 10h30 à 12h

Xavier et Pauline élèvent des vaches Limousines, des poulets et des poules pondeuses en plein air. Leurs animaux sont nourris exclusivement avec des céréales françaises garanties sans OGM ni soja.



→ POMMES DE TERRE

13 FERME DE LA VILLEDIEU

📍 5 la Villedieu
27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 02 32 34 24 26

✉ contact@ferme-villedieu.com

📱 Ferme de la Villedieu 📷 Agri_zoom

🕒 vendredi de septembre à avril/mai, de 13h30 à 18h, hors jours fériés

La Ferme de la Villedieu cultive des pommes de terre destinées aux particuliers, restaurateurs et collectivités. Vendues non lavées, elles garantissent fraîcheur et qualité. Des portes ouvertes sont organisées au printemps.



→ FRUITS ET LÉGUMES

14 JARDIN POTAGER DU DOMAINE DE CHAMBRAY

📍 Route de Chambray, Gouville
27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 02 32 35 61 70 / 06 40 29 77 32

✉ isabelle.raimbou@educagri.fr

🌐 <https://educagri27.fr/index.php/le-cree/>

📱 cree.chambray 📷 Jardin Potager de Chambray

🕒 Vente uniquement sur les horaires d'ouverture du jardin de mai à octobre. Voir site internet.

Le Centre de Ressources et d'Éducation à l'Environnement (CREE) du lycée Édouard de Chambray invite à découvrir son jardin potager, riche en variétés normandes et exotiques. Fruits et légumes y sont produits et vendus directement sur place, notamment de savoureuses tomates en été.



→ VIANDES

15 LA FERME DE PARIGNY

📍 Parigny 27160 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 26 54 31 53

✉ commande@ferme-de-parigny.fr

🌐 <https://www.ferme-de-parigny.fr>

📱 Ferme de Parigny

🕒 vendredi de 11h à 12h et de 14h à 19h

Sébastien est producteur de volailles fermières depuis plus de 35 ans. Les volailles sont élevées en plein air, pendant 110 à 120 jours. Une vente directe à la ferme est proposée, en volailles prêtes à cuire, découpées ou vivantes.



→ VIANDES

16 LA FERME DU LYCÉE DE CHAMBRAY

📍 18 Route de Chambray, Gouville
27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 88 46 27 60

✉ patrice.duhamel@educagri.fr

🌐 www.vente-chambray.educagri27.fr

🕒 Vente tous les deux mois sur réservation en ligne

La ferme du Lycée de Chambray propose en vente directe des colis de 10 kg de bœuf et de veau, ainsi que des poulets élevés en plein air et nourris à l'aliment fermier.



→ VIANDES, FRUITS ET LÉGUMES, ŒUFS

17 LA P'TITE FERME DE CONDÉ

📍 2 chemin des marnières 27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 40 12 47 18

✉ nadegeroelant@gmail.com

📱 La p'tite ferme de condé

📷 La p'tite ferme de condé

🕒 vendredi de 14h30 à 19h

Nadège vend ses produits issus de sa ferme : viande, fruits et légumes et œufs. Tout est produit sans aucun produit phytosanitaire.



→ POMMES DE TERRE

18 LES PATATES À PATTOU

📍 Ferme de Chicourt 27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 68 18 01 87

✉ jessica.pelerin@hotmail.fr

🕒 vendredi de 13h30 à 18h30 - distributeurs automatiques 24/24h et 7/7

Jessica propose des pommes de terre produites sur place, ainsi qu'une sélection de produits de collègues agriculteurs : fruits et légumes de saison, produits d'épicerie et spécialités locales.



→ FRUITS ET LÉGUMES

19 PAYS EN VRAI

📍 22 rue de la Gare 27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 64 74 11 23

✉ Stephanegosse1978@gmail.com

📍 Vente directe Damville

🕒 de septembre à mai, vendredi de 16h30 à 18h30 et samedi de 10h à 12h

Stéphane et Angélique proposent à la vente directe des pommes et des pommes de terre bio de la ferme. Vous trouverez également des fruits et légumes divers ainsi que de la farine et des bocaux.



→ FRUITS ET LÉGUMES

20 SERRES DE MARCEL

📍 16 Le Renoulet, Roman 27240 Mesnil-sur-Iton

☎ 06 08 94 18 53

✉ angelique.mulet@serresdemarcel.fr

📍 Serres de Marcel 📷 Serres de Marcel

🕒 • Sur place jeudi et vendredi de 14h à 19h du 16/04 au 31/10 (jeudi/vendredi 14h-18h > du 01/11 au 15/04) et samedi de 10h à 13h
• À Breteuil - 13 chemin des Peltier : vendredi de 17h30 à 19h30
• Sur le marché de Verneuil : samedi matin

Angélique et François produisent une trentaine de légumes différents au fil des saisons, de la tomate à la courge en passant par les salades en agriculture bio. Ils vous proposent également des plants de légumes avec une dizaine de variétés différentes (tomate, concombre, courgette, aromatique, courge, salade et artichaut).



→ MIEL

21 LE RUCHER DU PRÉ GAUDRY

📍 Les Landes 27130 Piseux

☎ 06 11 34 72 88

✉ clerucherdyregaudry@gmail.com

📍 Le Rucher du Pré Gaudry

📷 Le Rucher du Pré Gaudry

🕒 vendredi de 17h à 19h

Marie, apicultrice passionnée, produit avec ses abeilles un miel de grande qualité. Ce miel est transformé en douceurs artisanales : pain d'épices, pâte à tartiner, nougat, bonbons et autres spécialités.



→ FRUITS ET LÉGUMES

22 LA FERME DE LA CHAISE

📍 32 route de la Noé Vicaire 27250 Saint-Antonin-de-Sommaire

☎ 06 10 41 47 10

✉ lafermedelachaise@gmail.com

🌐 www.lafermedelachaise.com

📍 La ferme de la chaise

📷 lafermedelachaise

🕒 vendredi de 16h à 19h, samedi de 10h à 13h

La Ferme de la Chaise cultive sur trois hectares des légumes de saison en agriculture biologique. Les cultures sont conduites avec soin pour garantir fraîcheur, goût et respect de l'environnement.



→ VIANDES

23 FERME DE LA SENTE AUX ÂNES

📍 2 rue des Essarts 27240 Sylvains-les-Moulins

☎ 06 19 56 01 86

✉ fermedelasenteauxanes@orange.fr

🌐 www.fermedelasente.fr

📍 Ferme de la sente aux ânes - Paysan Charcutier 📷 Ferme de la sente aux ânes

🕒 jeudi de 14h30 à 19h, vendredi 9h à 12h et de 14h30 à 19h, samedi 9h à 12h et de 14h30 à 18h.

Robin propose dans son magasin à la ferme de la charcuterie, des volailles et des produits issus de son exploitation. Un espace convivial dédié aux saveurs locales et à la production artisanale.



→ VIANDES

24 LA FERME D'ILLIÈVRE

📍 La bochelle 1 rue des ventes
27240 Sylvains-les-Moulins

☎ 06 12 60 12 46

✉ christophe.guicheux@laposte.net

🕒 vendredi après midi de 14h à 19h

Christophe et Stéphanie c'est la 4ème génération d'éleveur depuis 1936. Eleveurs d'agneaux et de lapins. Toute la production est transformée et vendue sur l'exploitation.



→ ESCARGOTS

25 L'ESCARGOT DES MARNIÈRES

📍 Lieu-dit les Marnières
27570 Tillières-sur-Avre

☎ 06 71 71 16 03

✉ L'escargotdesmarnières@orange.fr

🌐 www.lescargotdesmarnieres.wifeo.com

📘 L'escargot des marnières

🕒 vendredi de 17h à 19h

L'Escargot des Marnières, élevage en plein air dirigé par Véronique, propose des escargots en coquilles, croustilles, mini-bouchées, nature ou aux cèpes. Des recettes originales issues d'un savoir-faire unique.



PANIERES SOLIDAIRES ET AMAP

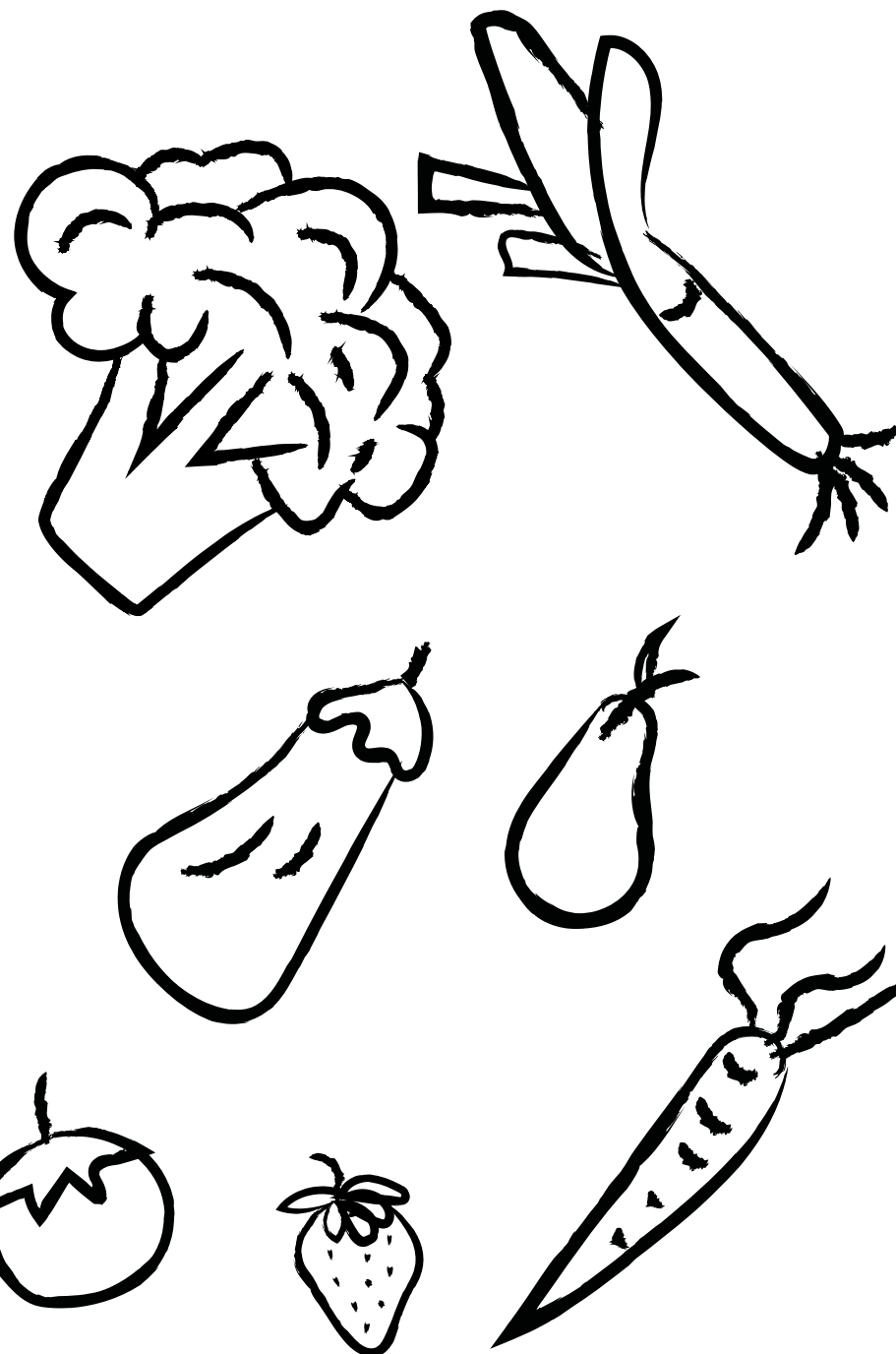


Une association pour le maintien de l'agriculture paysanne (AMAP) est un partenariat entre un groupe de consommateurs et une ferme, basé sur un système de distribution de « paniers » composés des produits de la ferme. Certaines associations proposent également des paniers solidaires, permettant à des personnes de bénéficier de produits locaux et de qualité à prix réduit, grâce à un système de soutien et de solidarité entre adhérents. En Normandie Sud Eure, nous pouvons retrouver trois associations :

→ À Mesnil-sur-Iton,
«Familles Rurales»
Plus d'informations:
07 49 08 96 37

→ À Rugles,
l'Association Culturelle
Rugloise (ACR)
Plus d'informations:
02 32 35 07 38

→ À Verneuil-d'Avre-
et-d'Iton, «Les Paniers
de Verneuil»
Plus d'informations:
06 63 11 97 12



LES MARCHÉS

EN NORMANDIE SUD EURE

LUNDI

- 📍 La Neuve-Lyre place de l'Eglise
- 🕒 de 8h30 à 12h30

MARDI

- 📍 Mesnils-sur-Iton place de la Halle
- 🕒 de 8h à 12h

- 📍 Tillières-sur-Avre place de l'Eglise
- 🕒 de 8h à 12h30

MERCREDI

- 📍 Breteuil place Laffitte
- 🕒 de 8h à 12h30

VENDREDI

- 📍 Breteuil place Laffitte
- 🕒 de 8h à 12h30
- 📍 Chaise-Dieu-du-Theil place de la Mairie
- 🕒 de 16h à 19h
- 📍 La Neuve-Lyre place de l'Eglise
- 🕒 de 8h à 12h30

SAMEDI

- 📍 Rugles place de l'Eglise
- 🕒 de 8h à 12h
- 📍 Verneuil-d'Avre-et-d'Iton place de la Madeleine
- 🕒 de 8h à 12h

DIMANCHE

- 📍 Bourth place de l'Eglise
- 🕒 de 8h30 à 12h30
- 📍 Chaise-Dieu-du-Theil place de la Mairie
- 🕒 de 8h à 12h

