

CATALOGUE DES PRODUCTEURS EN CIRCUIT COURT

KATALOG AR BRODUERIEN DRE HENTOÙ BERR



Cap Sizun
Pointe du Raz
Bro Ar C'hap - Beg ar Raz

Édition
Embannadur
2025

Pays de Douarnenez et Cap Sizun
Bro Douarnenez hag ar C'hap

MÉTHODOLOGIE ~ METODOLOGIEZH

Pour référencer les producteurs.rices de ce guide, Douarnenez Communauté et la communauté de communes Cap Sizun - Pointe du Raz :



ont recensé les producteurs.rices en vente directe et circuit court via une enquête auprès des mairies, élus, habitants.

ont rencontré les producteurs.rices sur leur ferme, ou procédé à l'entretien par mail et/ou téléphone.

Seuls les producteurs et productrices ayant exprimé leur souhait de figurer dans le catalogue sont référencés.

Les informations citées sont celles communiquées par les producteurs.rices concerné.e.s.

RÉFÉRENTS PROJET :

Clarisse HERMAN, chargée de mission
Projet Alimentaire Territorial (PAT)
à Douarnenez Communauté.

Marine LE ROUX, chargée de mission
Projet Alimentaire Territorial (PAT)
à la communauté de communes
Cap Sizun - Pointe du Raz

Merci aux services communication
des deux collectivités pour leur aide
précieuse.

PHOTOS :

Sophie DE ROECK, Aouregan LE LOSQ
ou les producteurs.

CRÉATION GRAPHIQUE :

La Fab° Graphique, Douarnenez.

IMPRESSION :

APF Entreprises 3i Concept, Briec
Imprimé sur du papier recyclé.



ÉDITO ~ PENNAD STUR

Ce catalogue est le résultat d'une collaboration fructueuse entre la communauté de communes du Cap Sizun - Pointe du Raz et Douarnenez Communauté.

Il met en valeur les agriculteurs.trices de notre territoire qui ont choisi la distribution en circuit court pour vendre toute ou une partie de leur production.

Chaque jour, par leur travail et leurs choix, ils œuvrent à la relocalisation de notre alimentation et de notre agriculture, prônée par les projets alimentaires territoriaux (Le PAT de Douarnenez Communauté a été adopté en janvier 2023, celui du Cap Sizun en décembre 2024). Engagés pour la plupart dans des pratiques agroécologiques, ils contribuent à la réduction de l'impact carbone de notre alimentation, à la récupération de la qualité de l'eau, au lien social entre les mangeurs et les producteurs et à l'économie locale.

Sur les marchés, dans les fermes, dans les groupements d'achat, dans les épiceries locales, cherchez et vous trouverez leurs produits, bons pour notre palais, pour notre santé, pour la vitalité économique de notre territoire et pour la planète.

Katell CHANTREAU
Vice-Présidente aux Transitions
à Douarnenez Communauté

Benoît LAURIOU
Vice-Président en charge du PAT,
du PCAET et de la gestion des déchets
à la communauté de communes
du Cap Sizun - Pointe du Raz

Ar c'hatalog-mañ zo disoc'h ur c'henlabour frouezhus etre kumuniezh kumunioù ar C'hap Sizun Beg ar Raz ha Douarnenez Kumuniezh.

Lakaat a ra war wel labourerien-douar ha labourerezed-douar hon tiriad o deus choazet an dasparzhañ dre hentoù berr evit gwerzhañ o holl froduioù pe ul lodenn anezho.

Bemdez, gant o labour hag o choazoù, e kemeront perzh er chanter bras adlec'heliañ hor boued hag hol labour-douar, pezh zo ur pal bras degaset gant ar raktresoù boueta an tiriadoù (e miz Genver 2023 e oa bet degemeret RBT Douarnenez Kumuniezh, hini ar C'hap Sizun e miz-kerzu 2024). Engouestlet eo an darn vrasañ anezho e doareoù ober agroekologek. Gant se e sikouront da zigreskiñ skog karbon hor boued, da wareziñ an dour, da wellaat al liammoù sokial etre an debrerien hag ar broduerien ha da gas an ekonomiezh lec'hel war-raok.

Er marc'hadoù, en tiez-feurm, er strolladoù prenañ, en ispisirioù lec'hel, klaskit ha kavout a reoc'h o froduioù, a zo mat evit begennoù hon teodoù, evit hor yec'hed, evit ekonomiezh ar vro hag evit ar blanedenn.

Katell CHANTREAU
Besprezidantez e karg eus an
Treuzkemmoù e Douarnenez Kumuniezh

Benoît LAURIOU
Besprezidant e karg eus Raktres boueta
an tiriad, eus ar Steuñv evit an hin hag
eus al Lastez e Kumuniezh kumunioù
ar C'hap Sizun Beg ar Raz

CATÉGORIES DE PRODUITS ~ RUMMADOÙ PRODUIOÙ



GLOSSAIRE

AB : La marque AB est propriété du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Utilisée à des fins de certification, elle permet, comme le logo bio européen, d'identifier des produits 100 % bio ou contenant au moins 95 % de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés.



Nature & Progrès : La mention Nature & Progrès est la marque associative de l'association du même nom. Elle garantit des produits alimentaires et cosmétiques respectueux de l'environnement, des hommes et des animaux. Elle s'appuie sur ses propres cahiers des charges et l'engagement de ses adhérents au travers d'une charte.



Ecocert : Ecocert® est à la fois une certification internationale et un organisme certificateur pour de nombreux labels (dont GOTS, OCS, Ecocert® Standard). Son rôle est de veiller à ce que les organisations respectent un cahier des charges strict concernant les domaines sociaux et environnementaux pour s'inscrire dans une économie durable. Le label concerne les matières premières textiles, les produits ménagers, les cosmétiques et certains produits alimentaires.



HVE 3 : La Haute Valeur Environnementale est le 3e niveau de la certification environnementale des exploitations agricoles. La certification environnementale est une démarche de progrès, historiquement construite en trois niveaux, qui permet aux exploitants de valoriser leurs pratiques agricoles favorables pour la biodiversité et l'environnement (stratégie phytosanitaire, gestion de la fertilisation et gestion de la ressource en eau).



IGP : L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. L'IGP s'applique aux secteurs agricoles, agroalimentaires et viticoles.



SOMMAIRE ~ TAOLENN

MÉTHODOLOGIE	2
ÉDITO	3
CATÉGORIES DES PRODUITS	4
GLOSSAIRE	4

CARTE DES PRODUCTEURS	18/19
L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE NOTRE ALIMENTATION	32
OÙ TROUVER LES PRODUITS DES PRODUCTEURS LOCAUX ?	33/35

LISTE DES PRODUCTEURS6 à 31

An Glazard Gwerr apiculture (1)	6
Bourgeons (2)	6
Cap'Helix (3)	7
Chèvrerie de Plogoff (4)	7
Comme chez mémé (5)	8
EARL Moguermeur (6)	8
Esquibio (7)	9
Ferme de Corn Ar Hoat (8)	9
Ferme de Kergarec (9)	10
Ferme de Kervogat (10)	10
Ferme de Korn ar c'hoat (11)	11
Ferme de l'allée couverte (12)	11
Ferme de la petite montagne (13)	12
Ferme du Gorré (14)	12
Ferme du Pétricore (15)	13
Ferme florale de Guizec (16)	13
GAEC Pen Ar Roz (17)	14
Guillaume Mazé (18)	14
Guillaume Pennaneach (19)	15
Gwenael Le Doaré (20)	15
Jardin sec et aussi sec (21)	16
Jardins de l'Arpente (22)	16
Kerhuel (23)	17

Kerlaezh (24)	17
L'abeille à voile (25)	20
L'abeille du Cap - L'apicole (26)	20
La compagnie des Fleurs (27)	21
La ferme Elawen (28)	21
Laurent Le Pemp (29)	22
Le jardin d'Yggdrasil (30)	22
Le jardin du Cap (31)	23
Le Meunier de Saint They (32)	23
Le temps Dz Abeilles (33)	24
Les bergers du Cap (34)	24
Les clés d'un paradis (35)	25
Les jardins de Guerlac'h Hir (36)	25
Les ruches du bout du monde (37)	26
GAEC Maraîchers Bio du Cap (38)	26
Mathilde Gueguen (39)	27
Penn Avel (40)	27
Racines littorales (41)	28
Sonia et Claude Kervarec (42)	28
Spiruline de Bretagne (43)	29
Stéphane et Marc Pennaneac'h (44)	29
Takumi Caradec (45)	30
Trépoul (46)	30
Ty Youen (47)	31

AN GLAZARD GWERR APICULTURE

Philippe CHEVREL



Apiculteur par passion depuis 2015, Philippe Chevrel est producteur de miel de bord de mer, produit exclusivement par de l'abeille noire locale. Il est membre de l'APPAN (Association de Préservation et de Promotion de l'Abeille Noire) locale du Pays Bigouden et du Cap-Sizun).

Miel en pots de 500 g et de 250 g. Toutes fleurs de bord de mer. Prédominance châtaignier, sarrasin, etc.

📍 Keriere, 29100 Poullan-sur-Mer
 📞 06 07 32 03 73
 📧 philippe.chevrel@wanadoo.fr

. Marché de Tréboul les samedis matin de juin à octobre.
 . Directement au rucher de Poullan-sur-Mer sur rdv.

BOURGEONS

Juliette QUILLIVIC



Bourgeons est une jeune entreprise créée en mars 2022. Juliette Quillivic cultive des petits fruits et des semences potagères et florales en bord de mer à Kerdreal. Elle récolte d'ores et déjà des fraises, des framboises, de la rhubarbe et bientôt des myrtilles et du cassis. Les petits fruits sont vendus en frais et sont également utilisés pour la confection de confiture, nectar, sirop. Par ailleurs, les arbres plantés pour un projet de verger diversifié s'enracinent progressivement. Les semences sont produites pour la coopérative bretonne d'intérêt collectif "Graines de liberté - Hadoù ar Frankiz", qui commercialise des variétés population reproductibles et libres de droit.

📍 Kerdreal, 29780 Plouhinec
 📞 06 37 65 25 92
 📧 bourgeons@mailo.com

. À la ferme les mardis de 17h30 à 19h00 à partir de mai-juin.
 . Site web "À vos papilles".
 . La Vie Claire, Plouhinec ; Le Safran, Pont-Croix ; Biocoop, Audierne.

CAP'HÉLIX

Jeannick BONIS



ESCARGOTS



FRUITS LÉGUMES



ŒUFS

2, Bréharadec, 29790 Goulien
02 98 70 25 83 • 06 76 22 43 49
cap.helix@orange.fr
<https://www.cap-helix.net>
caphelixescargots/
@cap_helix_escargots

Créée en 1993 par Didier et Jeannick Bonis, Cap'Hélix est une ferme hélicicole qui s'est diversifiée : elle produit en AB en pleine terre et sous abri des escargots Petits-gris, divers légumes et fruits. Elle propose aussi des œufs de poules élevées en plein air. Ces produits peuvent être transformés sur place et sont certifiés par Ecocert : escargots farcis, conserves (escargots, légumes, fruits), confitures, gelées, liqueurs...

- . À la ferme du lundi au samedi 9h-12h/14h-19h.
- . Boutique en ligne sur www.cap-helix.fr.
- . Daïquiri à Goulien et Ti forn à Audierne pour les confitures, gelées.
- . Peut fournir quelques restaurants.

CHÈVRERIE DE PLOGOFF

Fabien BOURDEL



Producteur de fromage de chèvre, ancien animateur jeunesse, Fabien Bourdel a voulu travailler avec les animaux, mais aussi produire un aliment localement. Depuis 2015, il s'est reconverti en éleveur de chèvres et producteur de fromages certifiés bio à Plogoff. Les chèvres forment un petit troupeau qui pâture sur plusieurs hectares. Fabien produit aussi de la viande de porc et de veaux en petite quantité.

- . Le Safran, Pont-Croix.
- . L'épicerie générale, Plogoff.
- . Site web "À vos papilles".
- . Marché d'Audierne les samedis matin.
- . Marché de Plogoff les vendredis matin si les stocks le permettent.

Penneac'h, 29770 Plogoff
06 52 20 71 37
f.bourdel@gmail.com

COMME CHEZ MÉMÉ

Maryne KERGONNA



📍 Kervagen, Plouhinec
 📞 06 07 10 94 25
 ✉ commechezmemem29@gmail.com
 📌 Comme chez Mémé

Maryne Kergonna utilise le lait de la ferme familiale afin de proposer des recettes de grand-mère qui raviront les papilles de tous. Elle valorise le lait en le transformant en crêpes, far breton, riz au lait, avec des recettes typiques et artisanales. Elle revisite également les recettes en faisant du far salé, du riz au lait rhum-raisin et d'autres.

Le tout face à la mer à Plouhinec.

- . Hors saison : du mardi au samedi 9h/12h
- . Juillet/août : du mardi au samedi 10h-12h/17h-18h30.
- . En vente au tabac Le celtic de Plouhinec.
- . En vente à la boulangerie Gonidec à Plozévet.

EARL MOGUERMEUR

Ronan FERTIL



Ronan Fertil est installé à Moguermeur depuis 1987. Aujourd'hui, 3 salariés travaillent sur 95 hectares avec 70 vaches laitières et pommes de terre sur 3 hectares.

Sur une année, plusieurs variétés disponibles : maïwenn, rosabelle, charlotte, nicolas, carolus, désirée, amandine, kerponty...

- . Vente à la ferme exclusivement pour des grandes quantités (minimum 50 kg), ou disponibilité des pommes de terre à Ys & Bio à Douarnenez, Carrefour Market de Plouhinec et au groupement d'achat Court-Circuit à Pouldergat.
- . Disponible pour restauration collective, privée et pour les associations.

📍 Moguermeur, 29100 Pouldergat
 📞 06 78 40 23 58

ESQUIBIO

Jean-Mathieu & Anna PELLETEUR



Jean-Mathieu et Anna Pelleteur, frère et sœur et paysans depuis plusieurs générations, sont producteurs de lait, de fromage, de beurre, crème et de viande.

Les vaches sont nourries à l'herbe toute l'année. La production céréalière est vendue aux agriculteurs locaux. Les vaches sont traitées une fois par jour pour qu'elles puissent pâturer plus loin. N'hésitez pas à venir avec vos contenants, car la ferme tend à être zéro déchet. Le lait, la crème, le yaourt et le fromage sont vendus en vrac.

📍 5, village de Cosquer Vihan,
29770 Audierne
☎ 06 74 28 18 38
✉ esquibioventedirecte@gmail.com
📱 gaecesquibio
📺 @esquibio

. Vente à la ferme les mardis et les vendredis de 16h à 19h et les samedis de 11h à 13h.

. A vos Papilles ; La Vie Claire, Plouhinec ; La ferme du Gorré, Plouhinec, L'épicerie générale, Plogoff ; La daiquiri, Goulien ; Le safran, Pont-Croix ; La p'tite fromagerie des halles, Audierne ; Le brie du marin, Tréboul ; Bio douarnenez, Ploaré ; La muse du meunier, Pouldavid.

FERME CORN AR HOAT

Luc COATMEUR et Odile MAHU



Luc Coatmeur et Odile Mahu sont installés en maraîchage depuis 1993 dans la ferme familiale de Corn ar Hoat à Pouldergat.

Sur une surface d'un hectare en plein champ et 2 000 m² sous abri, ils produisent des légumes toute l'année.

Ils proposent une trentaine de variétés de légumes.

📍 Corn ar Hoat, 29100 Pouldergat

. Marché des Halles de Douarnenez les mardis, vendredis et samedis matin.

FERME DE KERGAREC

Valentine ALLOUA



MAEC, en partenariat
avec l'EPAB



Installée depuis fin 2023, Valentine Alloua élève des poules pondeuses. En parallèle, un vergé fraîchement planté viendra, d'ici quelques années, offrir des pommes, des prunes, des poires et des figues. En attendant, ces jeunes arbres donnent un coin d'ombre aux poules qui, en retour, contribuent à protéger le verger des maladies. L'exploitation est engagée dans une démarche MAEC (Mesures Agro-Environnementales et Climatiques), Valentine tient à préserver la biodiversité sur son site. Elle plante plusieurs haies et élève plusieurs brebis pour entretenir les prairies.

29100 Kerlaz

- . Epicerie solidaire de Douarnenez (rue Jean Bart).
- . Marché des Halles de Douarnenez les mercredis matin.

FERME DE KERVOGAT

Laurent JONCOUR & Thierry POITRASSON



Laurent Joncour s'est installé en 2013 à Kervogat au Juch. Thierry l'a rejoint depuis 2023. Ils cultivent des légumes et fruits (principalement des pommes) sur quatre hectares dont 600 m² sous serre. Ils vendent au marché, et livrent aussi la Biocoop, la cuisine centrale de Douarnenez ainsi que les groupements d'achats de Kermarron, Pouldergat et Kerguesten.

Légumes diversifiés de plein champ et sous abri, pommes, kiwis et jus de fruits de mai à janvier.

Kervogat, 29100 Le Juch
 06 66 32 38 08 • 06 21 91 57 89
 laurentjoncour@hotmail.com
 thierry.poitrasson@sfr.fr

- . Marché des Halles de Douarnenez les mercredis et samedis matin de mai à mi-janvier.
- . Biocoop, Douarnenez.
- . Groupement de Kermarron, Pouldergat et Kerguesten.

FERME DE KORN AR C'HOAT

Rosane COATMEUR



De retour d'Italie, Rosane s'installe sur une partie de la ferme familiale pour y cultiver des plants de fleurs, d'aromates et de légumes. En parcourant les champs, vous apercevrez également des fleurs sur pieds pousser en pleins champs destinées à composer de jolis bouquets à la fin de la saison estivale. Engagée dans une démarche d'agriculture raisonnée, elle veille à préserver l'environnement tout au long de son activité.

Plants de fleurs, d'aromates et de légumes.
Fleurs coupées.

 6 route de Kerdeo, 29100 Pouldergat
 06 38 41 34 67
 rosane.coatmeur@hotmail.fr

. A la ferme : du mardi au samedi de 15 h à 19 h.
. Marché des Halles de Douarnenez les mardis et samedis.

FERME DE L'ALLÉE COUVERTE

Elen LARVOR & Marie BAZIN



Elen et Marie sont installées en GAEC depuis août 2024, dans le hameau de Leskonil à Poullan-sur-Mer. Elles produisent des légumes diversifiés, de saison et bio, sur une parcelle de 1,9 hectares. La vente des légumes se fait principalement en direct à la ferme. Les produits d'Elsa Frering, agricultrice voisine, y sont aussi proposés.

 Leskonil, 29100 Poullan-sur-Mer
 06 76 76 83 52 • 06 71 51 23 69
 Fermedelalleeouverte@gmail.com
 La ferme de l'allée couverte

. Vente à la ferme les mardis et vendredis de 16 h à 19 h.
. Disponible pour la restauration collective, privée, associations.

FERME DE LA PETITE MONTAGNE

Elsa FERING



LÉGUMES

ŒUFS

AROMATES



Elsa est installée depuis 2022 au hameau Leskonil à Poullan-sur-Mer, sur une surface de 4,5 hectares. Elle a planté en 2024 un verger fruitier (pommès, poires, prunes et coings) sur 1 hectare. Elle a un petit troupeau d'ovins Thones et Marthod en éco-pâturages dans le verger, et une production de légumes diversifiés et aromates sur 5 000 m², avec la volonté d'en transformer une partie en bocaux. En 2025 un poulailler mobile a été installé au sein du verger afin de proposer des œufs extra frais sur les marchés toute l'année.

- 📍 Leskonil, 29100 Poullan-sur-Mer
- ☎ 06 98 50 14 74
- ✉ fermedelapetitemontagne@proton.me
- 🌐 fermedelapetitemontagne.fr
- 📷 @ferme_de_la_petite_montagne

- Marché des Halles de Douarnenez les samedis matin de mai à novembre.
- Vente directe à la ferme de l'Allée Couverte les mercredis et vendredi de 16 h à 19 h toute l'année.
- Disponible pour la restauration privée et associative.

FERME DU GORRÉ

Alexandre PEUZIAT
& Aurélie MOAN



CHARCUTERIE
VIANDE



Alexandre et Aurélie vous proposent de découvrir leur production, du champ à l'assiette, de viandes et de charcuteries bio haut de gamme, au détail (produits séchés, fumés, rôtis, etc.) et en conserves. Vous pouvez notamment découvrir de la terrine bretonne IGP ou des produits aux algues mariant terre et mer (saucisse sénéane, délicieusement plus iodée !). Le laboratoire est aux normes sanitaires CE et autonome en énergie.

- 📍 Gorré, 29780 Plouhinec
- ☎ 09 71 50 60 05 • 06 41 80 82 27
- ✉ alex.peuziat@yahoo.fr
- 🌐 <https://lafermedugorre.jimdofree.com>
- 📷 ferme du gorré

- À la boutique de la ferme regroupant d'autres produits du terroir breton et de producteurs locaux :
Mardi : 15h30 - 18h30
Mercredi / jeudi : 10h - 12h30
Vendredi 10h - 12h30 / 15h30 - 18h30
Samedi : 10h-12h30
- Sur le site web À vos Papilles ; À L'épicerie biologique
Le safran, Pont-croix ; L'épicerie générale, Plogoff ;
L'épicerie locale, Douarnenez.
- Disponible pour la restauration collective.

FERME DU PETRICORE

Niels KLOSTERMANN & Mahaut COLAS



Niels et Mahaut, sont installés à Pouldergat en tant que paysans meuniers boulangers. Ils cultivent les céréales sur 47 hectares. Ils ont une démarche du grain au pain en transformant leurs céréales en farines et en confectionnant le pain à la ferme, depuis janvier 2024.

📍 11 rue Ar Bric, 29100 Pouldergat
 📞 07 86 26 43 18
 📧 Fermedupetricore@gmail.com

- . Vente à la ferme le mardi et le vendredi soir de 16 h à 19 h.
- . Marché des halles, Douarnenez le samedi.
- . Magasin de producteurs la ferme de Locmaria, Quimper ; Biocoop, Douarnenez, Pont l'Abbé, Audierne.
- . Groupement d'achats.

FERME FLORALE DE GUIZEC

Alexis CHOQUENET



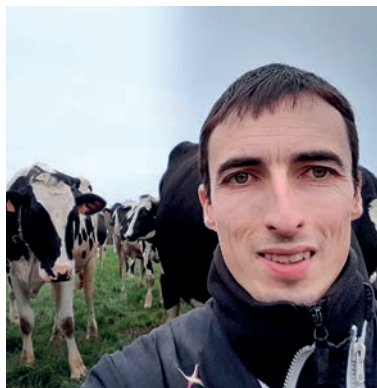
Petite ferme familiale de 4 hectares, où nous cultivons avec plaisir des fleurs de manière écologique avec des méthodes paysannes et des outils simples. Une grande place est laissée à la biodiversité et la vie sauvage et une plus petite aux cultures florales et vivrières, les fleurs y poussent en plein champs aux grés des saisons.

- . Marché d'Audierne le samedi matin.
- . Marché estival de Pont-Croix : le mardi soir.
- . Epicerie Bio le Safran, Pont Croix.
- . Sur commande à la ferme.
- . Aux restaurateurs et traiteurs (fleurs comestibles).
- . En abonnement (particuliers, magasins, gîtes, hôtels...).

📍 Guizec, 29790 Confort Meilars
 📞 06 86 79 98 34
 📧 fermedeguiзец@gmail.com





GAEC PEN AR ROZ

Romain MARC'H, Patrick & Gilbert SERGENT



Exploitation agricole familiale depuis plusieurs générations, ils sont trois associés à y travailler. La production laitière est la production principale avec les 100 vaches présentes sur la ferme. L'objectif principal est de produire du lait à partir des fourrages récoltés sur la ferme (herbe/maïs et céréales). Depuis 2021, le GAEC (Groupement Agricole d'Exploitation en Commun) commercialise de la viande de veau croisé limousin. Les veaux sont élevés sous la mère et consomment uniquement du lait.

Viande de veau conditionnée sous vide et disponible en colis de 5 ou 10 kg.

 Pennaroz, 29100 Douarnenez
 06 60 36 24 09
 gaecdepenarroz@orange.fr
 La ferme de Pen ar Roz

- . Vente une fois par mois (réservations par téléphone, email ou sur la page Facebook).
- . Possibilité de fournir les restaurateurs et les collectivités.

GUILLAUME MAZÉ



Guillaume Mazé travaille depuis 2020 à Poullan-sur-Mer, sur une parcelle côtière de 2,5 ha, dont 7000 m² de légumes et 1000 m² de verger. Labelisé en Agriculture Biologique depuis 2023. Guillaume travaille sans mécanisation ni paillage plastique, à la manière d'un grand potager. Il produit des légumes de plein champ, sans serre ni tunnel, en essayant de conserver et utiliser les semences d'un certain nombre de variétés.

 10 rue des FFI, 29100 Douarnenez
 06 83 54 97 99
 legumesdupotager@gmail.com

- . Paniers en composition libre et sans abonnement, avec ou sans livraison : se renseigner à l'adresse mail indiquée.
- . L'épicerie Locale à Douarnenez.
- . Bio Douarnenez, rue Pen Ar Menez à Ploaré.
- . Disponible pour la restauration collective, groupements d'achat et associations.

GUILLAUME PENNANEACH



La famille Pennaneach est installée aux Sables Blancs (Tréboul) depuis 1920. Jean-Claude et son fils Guillaume y cultivent des légumes en culture raisonnée. Les fertilisants sont d'origine naturelle : goémon, fumier, compost. Une vingtaine de variétés de légumes est produite, ainsi que des céréales sur une surface de 10 hectares.

Pommes de terre, poireaux, chou, choux-fleurs, salades, courgettes, concombres, fraises, radis, oignons, potirons et autres courges, poivrons, aubergines, etc.

📍 24 rue des Sables Blancs,
29100 Douarnenez

📞 06 47 86 93 47

✉ guillaumepennaneach@yahoo.com

. Vente auprès des grandes surfaces (les deux Leclercq/Intermarché/carrefour city dz/Ken ar Mor Lannugat) et des restaurants de Tréboul .

. Vente directe à venir.

. Possibilité de fournir les restaurateurs, les collectivités et les groupements d'achat.

GWENAËL LE DOARE



Quatrième génération d'exploitants agricoles, Gwenaël Le Doaré et sa femme sont installés en maraîchage depuis 1987, sur Douarnenez.

5 hectares sont consacrés aux légumes, dont 6 000 m² sous abri. Ils cultivent aussi des kiwis.

Il propose une quarantaine de légumes de plein champ et sous abri produits toute l'année.

📍 Kerra, 29100 Douarnenez
📞 02 98 92 29 96

. Marché de Tréboul les mercredis matin.

. Marché des Halles à Douarnenez les lundis, vendredis et samedis.

JARDIN SEC ET AUSSI SEC

Anne-Laure BOUCHET & Martin BRUNE



Anne-Laure et Martin cultivent des petits fruits à Mahalon qu'ils transforment principalement en confitures. Ils produisent aussi des fruits séchés et quelques plants de fruitiers et arbres ornementaux.

Kereval, 29790 Mahalon
 09 75 55 59 63

- . Ys et bio, Douarnenez.
- . L'épicerie locale, Douarnenez.
- . bio Douarnenez, Douarnenez.
- . Le safran, Pont-Croix.
- . Biocoop, Audierne.
- . Les quatre saisons, Audierne.
- . La vie claire, Plouhinec.

JARDINS DE L'ARPESTE

Dorothée GUITTON & Prunelle BONNARD



Dorothée et Prunelle des Jardins de l'Arpente produisent et transforment plantes aromatiques et médicinales, à partir d'une quarantaine de variétés cultivées en plein champ sur 4 000 m² à Poullan-sur-Mer ou cueillies (dans le Cap Sizun principalement). Ateliers d'initiation à l'utilisation des plantes aromatiques et médicinales, toute l'année.

Tisanes / Cosmétiques : baumes et huiles de soin / Cuisine : huiles et vinaigres aromatisés, sel aux plantes, sirops.

Kergazec,
29100 Poullan-sur-Mer
 Dorothée : 06 02 66 23 77
 Prunelle : 06 79 96 39 81
lesproductrices@larpente.com
www.larpente.com

- . L'épicerie Locale, Ys et Bio, Unalome, Biocoop, Douarnenez.
- . Biocoop, Audierne.
- . Le Safran, Pharmacie Kereveur, Pont-Croix.
- . Marchés estivaux de Pont-Croix les mardis soir et de Tréboul les mercredis.
- . Disponible pour la restauration privée et petite restauration collective.

KERHUEL

Bertand & Liliane KERNOA



📍 *Kerhuel, route Kerandraon,
29100 Douarnenez*

Depuis 1996, Bertrand et Liliane Kerno a cultivent des légumes de plein champ et sous abri sur une surface de 3 hectares. Légumes diversifiés toute l'année.

. Marché des Halles de Douarnenez les mercredis, vendredis et samedis toute l'année.

KERLAEZH

Christian KEROUREDAN



📍 *Place des Résistants, 29100 Kerlaz*
 📞 *06 79 53 77 51 . 09 67 53 62 76*
 ✉ *kerlaezh@orange.fr*
 🌐 *Kerlaezh*
 📱 *@kerlaezh*

Avec une surface de 65 hectares à l'entrée de Kerlaz, Christian Kerouredan privilégie l'alimentation à l'herbe pour sa quarantaine de vaches laitières et prône le circuit court. Particuliers et professionnels peuvent profiter d'un produit ultra-frais.

Lait cru.

. A la ferme : Prendre contact en amont pour le jour et l'heure de passage.
 . Distributeur sur la place publique de Kerlaz (mairie) accessible 24h/24 et 7j/7.
 . Disponible pour la restauration collective, privée, associations.

PRODUCTEURS EN CIRCUIT COURT PRODUERIEN DRE HENTPÙ BERR





Spiruline de Bretagne (43)



Charcuterie (14)



Escargots (3)

L'ABEILLE À VOILE

Laura-Diane GARREAU



📍 103 Kerodoret,
29790 Beuzec-cap-sizun
☎ 06 42 84 45 62
✉ contact@labeilleavoile.com
🌐 www.labeilleavoile.com



Installée sur la commune de Beuzec-Cap-Sizun depuis 2022, Laura-Diane produit plusieurs types de miels (printemps, été, bruyère et sarrasin, parfois aubépine). Elle possède environ 200 ruches et travaille comme apicultrice depuis plus de 11 ans. Elle transporte une partie de son miel en voilier vers certaines îles du Ponant : Belle-île-en-mer, Houat ou encore l'île de Groix. La majeure partie du miel est néanmoins à déguster dans différents lieux du Finistère sud.

- . Leclerc, Audierne ; Super U, Pont-Croix.
- . Épicerie Les Herbes Folles, DZ ; Le Bleuenn Kafé, DZ.
- . Marché nocturne et estival de Pont-Croix.
- . Vente à la ferme le vendredi de 17h à 19h.
- . Disponible pour la restauration collective.

L'ABEILLE DU CAP - L'APICOLE

Pierre-Henri BOTTON



L'ABEILLE DU CAP
KERREST, 29770 MAHALON

Pierre-Henri Botton est apiculteur et hydromelier depuis 2013. Accompagné par l'un des anciens présidents du Conservatoire de l'abeille noire bretonne de Ouessant qui lui a transmis sa passion, il décide de travailler exclusivement l'abeille noire. Les ruches sont situées dans le Cap-Sizun, sur la Presqu'île de Crozon et dans les Monts d'Arrée. Pratiquant une apiculture douce, dans le respect de ses abeilles, il produit des miels de cru monofloraux (prunellier, aubépine, bruyère, sarrasin...). De l'hydromel est aussi créé à partir des miels produits.

📍 Kerrest, 29770 Mahalon
☎ 06 45 84 38 82
✉ phbotton@me.com

- . Marché d'Audierne les samedis.
- . Épiceries fines du Cap-Sizun.
- . Grandes surfaces du Cap-Sizun.

LA COMPAGNIE DES FLEURS

Nathan MARTIN



La Compagnie des Fleurs est implantée à Kerlaz depuis 2017, sur une surface de 2 500 m². Nathan Martin y cultive 42 variétés de fleurs annuelles et une quinzaine de vivaces (dahlia, cosmos, glaïeul, tulipe, tournesol, giroflée etc.). Il utilise la traction animale grâce à deux ânes.

📍 Ry Huella, 29100 Kerlaz
 📞 06 11 26 43 67
 📧 jardinierocarbone@gmail.com

- . De février à octobre : les samedis au marché des Halles à Douarnenez.
- . De mai à août : les mercredis au marché des Halles à Douarnenez.

LA FERME ELAWEN

Sophie & Thomas CHEREL



Sophie et Thomas Cherel sont maraîchers et éleveurs de chèvres et de chevaux. Les races présentes sur l'exploitation sont en voie d'extinction ; on y compte notamment les chèvres des fossés. Tous les animaux sont élevés en éco-pâturage.





Les fruits et légumes frais de saison sont certifiés AB. En outre, la ferme Elawen propose des balades en calèche sur réservation toute l'année pour toute occasion.

📍 36 bis rue du 19 mars 1962, Esquibien, 29770 Audierne
 📞 06 48 38 09 11 • 06 58 40 99 79
 📧 fermeelawen@gmail.com
 ⓘ FermeElawen

- . Marchés d'Audierne les mercredis et les samedis.
- . Marché de Pont-Croix le jeudi.
- . Retrait sur commande possible aux marchés.

LAURENT LE PEMP



 Lannogat 29100, Pouldergat
 06 42 59 23 22
 laurent.lepemp@gmx.com
 L'aubrac de Pouldergat

Exploitation créée en mars 2019 avec 20 vaches suitées sur 22 hectares. Aujourd'hui, la ferme compte 35 vaches sur 28 hectares. Les vaches sont nourries 100 % à l'herbe.

L'exploitation est engagée dans une démarche MAEC (Mesures Agro-Environnementales et Climatiques) depuis 2019.

La commercialisation se fait uniquement en vente directe (veau et bœuf).

Viande de veau conditionnée sous vide et disponible en colis de 5 kg ou 10 kg.

- . Sur réservation (par téléphone ou facebook), colis de 5 kg ou 10 kg.
- . Fréquence : 1 veau par mois et un bœuf toutes les 6 semaines.
- . Possibilité de fournir la restauration collective ou privée.

LE JARDIN D'YGGDRASIL

Amanda PETERSEN & Florian NEA



Amanda Petersen, originaire de Norvège, et son compagnon Florian Néa ont posé leurs valises au Juch en 2019. Leur exploitation de champignons et arbres fruitiers a démarré en février 2022. Amanda et Florian cultivent plusieurs variétés de champignons comestibles et médicinaux.

Divers champignons (pleurotes, shitakés, pholiote, hydne hérisson, etc.) frais ou déshydratés, jus de pommes et poires.

- . A vos Papilles ; le Safran, Pont Croix ; La Vie Claire, Plouhinec ; Ys & Bio, Tréboul ; le MAG, Guengat, Ferme de Locmaria, Quimper, et dans plusieurs restaurants.
- . Marché de Tréboul les mercredis et samedis.
- . Marché des Halles de Douarnenez le samedi.

 11 place de l'Eglise, 29100 Le Juch
 06 16 07 78 73
 jardin-yggdrasil@protonmail.com
 JardinYggdrasil

LE JARDIN DU CAP

Thierry JOSEPH & Stéphanie LAURENÇON



Thierry Joseph et Stéphanie Laurençon sont des maraîchers bio. C'est depuis 2009, dans un souci de goût, de qualité nutritive et de préservation de l'environnement, qu'ils cultivent une soixantaine de légumes avec au total plus de 240 variétés. Parmi cette diversité, il y a des variétés anciennes ou méconnues (poire de terre, tétragone, ficoïde glaciale). Depuis 2 ans, ils proposent un macérât et des tisanes à base de chanvre qu'ils cultivent pour leurs propriétés CBD et CBG.

📍 Kerguiniou, 29770 Audierne
 📞 06 62 49 32 39
 📧 t.joseph@netc.fr

- . Marché d'Audierne les samedis matin, toute l'année.
- . Marché de producteurs du Cap Sizun, tous les mardis soir de juillet et août à la plage des Capucins à Audierne.
- . Le Safran, Pont-Croix.
- . La vie claire, Plouhinec.

LE MEUNIER DE SAINT THEY

Stéphane MOALIC



Stéphane Moalic est installé à Saint They depuis 2014. Les 40 hectares de la ferme poullanaise sont entièrement convertis au bio et les céréales sont moulues dans trois moulins à meules de pierre selon la technique traditionnelle.

Farines de blé, de seigle, d'épeautre, de sarrasin, son de froment, cosses de sarrasin, grains pour l'alimentation humaine et animale.

📍 Saint They, 29100 Poullan-sur-Mer
 📞 06 60 95 31 98
 📧 lemeunierdesaintthey@gmail.com
 🌐 www.lemeunierdesaintthey.bzh
 ⓘ Le Meunier de Saint They

- . Vente directe à la ferme avec commande préalable par téléphone (sms) ou via le site internet, vente à la Boulangerie de Pouldavid "La Muse du Meunier".
- . L'Épicerie Locale, Douarnenez.
- . Bio Douarnenez, Ploaré.
- . Gamm Vert, Confort-Meilars.
- . À vos Papilles, Plouhinec.

LE TEMPS DZ ABEILLES

Sophie MICHEL & Jérémie MOCQUARD



Jérémie Mocquard et Sophie Michel sont installés depuis 2022 à Kerlaz pour réunir leurs compétences au service des abeilles. Dans un rayon de 30 km autour de Douarnenez, leurs miels sont récoltés et sont extraits rucher par rucher à chaque miellée (période de butinage pour les abeilles), ce qui rend leurs compositions et leurs saveurs uniques.

Miel de bruyère, de printemps, d'été, de sarrasin, citron - basilic, bougies à la cire d'abeilles, tisanes. En saison : miel à la propolis, pollen frais, propolis, pain d'épices, vente d'essaims. Visite de rucher et initiation.

📍 Kerscampen, 29100 Kerlaz
 📞 Sophie : 06 22 86 46 39
 Jérémie : 06 77 81 03 58
 ✉️ letempsdzabeilles@gmail.com
 🌐 www.letempsdzabeilles.com

. L'épicerie Locale, Délices Bigoudens, Douarnenez.
 . Marchés : Plonevez Porzay le dimanche matin et en été : Pont-Croix le mardi soir et Locronan le jeudi soir.
 . Visites de ruchers le jeudi matin, réservation par l'office de tourisme.

LES BERGERS DU CAP

Léo DE PEINDRAY & Nicolas ANSQUER



Léo De Peindray et Nicolas Ansquer élèvent, depuis juillet 2024, 70 brebis de race Lacaune sur 20 hectares de prairies certifiées haute valeur environnementale de niveau 3.

Ils transforment le lait de leurs brebis à la ferme en yaourts, fromages frais et tommes et proposent des visites de leur exploitation.

📍 95 Kerleac'h, 29790 Beuzec-Cap-Sizun
 ✉️ bergersducap@gmail.com
 📷 @les_bergers_du_cap (insta)

. Marché d'Audierne : mercredi et samedi matin.
 . Marché de Pont Croix le jeudi matin.
 . Ouverture à la ferme les mercredis et samedis de 16h à 19h.
 . Disponible pour la restauration collective.

LES CLÉS D'UN PARADIS

Anne-Charlotte BERTIN MÉRIGUET



Anne-Charlotte Bertin Mériquet est installée en maraîchage bio depuis novembre 2022 à Clédén-Cap-Sizun sur 7 000 m² et 1 150 m² de serres froides. La microferme s'appuie sur des pratiques respectueuses de l'environnement : faibles intrants, paillage, faible travail du sol, outils manuels, encouragement de la biodiversité, etc. Elle produit ainsi des légumes diversifiés, de saison, et de variétés anciennes, afin de préserver leurs saveurs et nutriments.

- 📍 4 route de Kerfeurguel,
29770 Clédén-Cap-Sizun
- ☎ 06 32 33 22 22
- ✉ lesclesdunparadis@gmail.com
- f Les clés d'un paradis
- 📱 @lesclesdunparadis

- . Marché de Pont-Croix le jeudi matin.
- . Marché de Plogoff le vendredi matin.
- . Marché de la Pointe du Raz les lundis après-midi
du 30/06/2025 au 25/08/2025.
- . L'Épicerie générale, Plogoff.
- . Paniers sur commande.

LES JARDINS DE GUERLAC'H HIR

Solène CHEDEMAIL & Kévin DESILLES



Les jardins de Guerlac'h Hir sont nés en 2018 avec une superficie de 1 000 m². Petit à petit, grâce à 8 000 m² supplémentaire, Solène CHEDEMAIL a pu rejoindre Kévin DESILLES sur la ferme en 2022. Ensemble, la production a pu se diversifier avec notamment 800m² de tunnels.

La production permet de vendre une trentaine de légumes diversifiés de mai à janvier. Kévin et Solène visent à travailler dans le sens d'une agriculture paysanne, locale et à taille humaine.

Ils vendent une trentaine de légumes de plein champ et sous abri, toute l'année.

- 📍 574 route stang vraz
Lieu-Dit Guerlac'h Hir, 29100 Le Juch
- ☎ 07 68 78 97 24
- ✉ lesjardinsgh@lavache.com

- . Marché de Tréboul le mercredi matin.
- . Abonnement de paniers de légumes, dépôt au Juch et à Douarnenez.
- . Disponible pour la restauration collective, privée, associations.

LES RUCHES DU BOUT DU MONDE

Sylvain THIBAudeau



Sylvain Thibaudeau est apiculteur dans le Cap-Sizun depuis 2008. Les ruches sont réparties sur tout le territoire et permettent plusieurs récoltes au fil des saisons : miel de printemps, miel d'été, miel de châtaignier, miel d'aubépine, miel de bruyère et miel de sarrasin.

📍 Kerfeurguel, 29770 Clédén-Cap-Sizun
 ☎️ 06 82 66 60 74
 ✉️ rucheboutdumonde@gmail.com

- . Sur le site web "À vos Papilles".
- . L'épicerie générale, Plogoff.
- . L'épicerie locale, Douarnenez.
- . Marché d'Audierne les mardis soir seulement en été.

GAEC MARAÎCHERS BIO DU CAP

Isabelle BLAHAK & David PACAUD



Les serres de Bréhonnet est une petite ferme maraîchère bio à Goulien qui produit des légumes de saison cultivés sous serres et en plein champ. La majorité des légumes proviennent de semences paysannes produites sur la ferme.

📍 3 lieu-dit Brehonnet, 29770 Goulien
 ☎️ 06 79 72 58 53
 ✉️ esabelle.blahak@gmail.com

- . A la ferme Esquibio en période estivale.
- . Daiquiri, Goulien.
- . Marché de Quimper.

MATHILDE GUEGUEN



Installée depuis 2020, Mathilde Guéguen a repris l'exploitation de ses parents, à Tréboul, où elle élève une quarantaine de vaches limousines, nourries exclusivement d'herbe produite sur la ferme. La culture de pomme de terre complète l'activité. La ferme de Mathilde est dans une démarche MAEC (Mesures agro-environnementales et climatiques), et en agriculture raisonnée.

Viande bovine de race limousine (colis et détail), pommes de terre primeurs et de consommation.

📍 63, rue de Toubalan, 29100 Douarnenez
 📞 06 42 24 26 50
 📧 mathildegueguen@yahoo.fr

. A la ferme sur appel.
 . Disponible pour la restauration collective et privée.

PENN AVEL

Arnaud LEFEVRE



Après avoir été salarié dans le Finistère Nord, Arnaud Lefevre s'est installé à Kerlaz en 2019 avec 100 colonies d'abeilles noires.

Il dispose désormais de 300 colonies avec lesquelles il recherche les fleurs sauvages de notre terroir.

Miel, cellules royales / reines, essaims et colonies.

. Le miel est disponible à la Biocoop de Douarnenez et Bio Douarnenez, Ploaré.
 . Groupement d'achat Court-Circuit à Pouldergat.

📍 Bellevue, 29100 Kerlaz
 📞 06 51 76 67 01
 📧 mielpennavel@gmail.com

RACINES LITTORALES

Benoît CLÉMENT et Antoine LE TEXIER



📍 Kerdreal, 29780 Plouhinec
 📞 07 81 80 93 92
 ✉️ racines-littorales@ntymail.com
 🌐 racineslittorales
 📱 @racines_littorales

Benoît Clément est un maraîcher bio depuis mars 2017. Depuis 2024, il a été rejoint par Antoine Le Texier. Divers légumes et aromates sont produits en bord de mer, à Plouhinec. Les légumes sont de saison, cultivés sur 1,5 hectares en plein champ et sous serres froides. Y sont cultivés une trentaine de légumes, dont une centaine de variétés différentes, en choisissant exclusivement des populations variées pour pouvoir multiplier les semences sur la ferme.

- . Ventes à la ferme : les mardis soir 17h/18h30.
- . Marché les samedis matin à Audierne.
- . La Vie Claire, Plouhinec.
- . Vente à des restaurants.
- . À vos papilles.
- . Disponibles pour la restauration collective.

SONIA et CLAUDE KERVAREC



📍 Lizivry Bihan, 29100 Pouldergat
 📞 06 81 29 21 79
 06 45 31 57 87

Sonia et Claude Kervarec sont installés depuis mars 2020 à Lizivry Bihan à Pouldergat. Ils produisent des légumes diversifiés sur 2 hectares dont 1 400 sous serre, toute l'année. Ils livrent la Maison de la Petite Enfance de Douarnenez. Ils produisent aussi des grandes cultures céréalières pour une coopérative. Ils sont labellisés Agriculture Biologique depuis mars 2022.

Légumes diversifiés de plein champ et sous abri, toute l'année.

- . Dépôt de légumes : Bio Douarnenez, Ploaré ; L'épicerie Locale, DZ ; Carrefour City, DZ.
- . Groupement d'achats de Kermarron et Court-Circuit à Pouldergat.
- . Disponibles pour la vente à la restauration collective, privée et associations.

SPIRULINE DE BRETAGNE

Vincent SALMON



Production paysanne de spiruline en paillettes depuis 2013. Vincent Salmon fait partie de la Fédération des Spiruliniers de France. *“Nous produisons l’algue bleu-vert de façon artisanale, en apportant un soin tout particulier à la création et à l’entretien d’un milieu de culture de qualité optimum. Très attentifs à nos petites structures, nous surveillons la croissance et ne récoltons qu’un produit fini, gorgé de nutriments sains, utiles, parfaitement biodigestibles.”*

Sachets de spiruline en paillettes, de 100 g, 200 g, 300 g, 500 g, 1 kg. Miel de printemps à la spiruline, 250 g (Le Temps Dz’Abeilles).



Keratry, 29100 Douarnenez



06 51 01 70 02



www.spiruline-de-bretagne.com

. Boutique à la ferme : du lundi au vendredi de 16h30 à 18h30 et le samedi de 10h à 12h.

. Également en vente dans les boutiques : Yac’hus et L’épicerie Locale, Douarnenez ; Ys et Bio, DZ (Tréboul) ; Bio DZ (Ploaré), Le Safran, Pont-Croix ; Cidrerie Kerné, Pouldreuzic . Groupement d’achat de Kerguesten et Court-Circuit Pouldergat.

STÉPHANE & MARC PENNANEAC’H



Stéphane et Marc Pennaneac’h produisent des légumes et de la farine bio. Les fruits et légumes sont d’une grande diversité et de saison. Avec leur production céréalière, ils font de la farine de froment et de blé noir. Des vidéos explicatives du travail de maraîcher sont disponibles sur leur page Facebook “Les maraîchers du bout du monde”.



Kervénéolic, 29790 Mahalon



06 69 49 24 01

06 98 69 20 63



stephane.kernoa@orange.fr



Les maraîchers du bout du monde

. Épicerie bio (Biocoop, Audierne, Le Safran, Pont-Croix).

. Marché de Tréboul les mercredis et les samedis matin.

. Disponibles pour la restauration collective.

TAKUMI CARADEC

François CARADEC



📍 Kervillerm, 29100 Douarnenez

☎ 06 87 30 00 37

✉ Takumi.caradec@orange.fr

🌐 www.takumi-caradec.fr

📌 Takumi-caradec

François Caradec est éleveur depuis 18 années sur la commune de Douarnenez. Le troupeau de vaches laitières de race Holstein est accompagné depuis 6 ans de leurs cousines japonaises. En effet, le troupeau de Wagyu (bœuf de Kobe) partage la centaine d'hectares de l'exploitation familiale. Il propose des colis de viande sous la marque Miyabi pour les animaux issus de la race pure et Takumi, issue du croisement entre Wagyu et Holstein.

Colis de viande de bœuf frais sous vide : Miyabi (5 kg, 2 à 3 fois par an), Takumi (3 kg, 5 kg toutes les 6 semaines environ).

. Particuliers : sur réservation via le site internet.

Retrait des colis à la ferme.

. Vente aux professionnels : restauration et boucherie.

. Disponible pour la restauration privée.

TRÉPOUL

Antoine PENDU



Antoine Pendu a créé un atelier de poules pondeuses bio élevées en plein air en fin d'année 2021 à Douarnenez.

Il a la volonté de participer à l'économie locale via la vente en circuit court et de permettre l'accessibilité des produits de qualité pour tous (approvisionnement pour groupement d'achat).

Œufs extra frais bio.

📍 5 chemin de Menez Ker Guyoc'h,
29000 Douarnenez

☎ 06 74 73 88 35

✉ pendu.antoine@orange.fr

. Marché de Tréboul les mercredis et samedis matin.

. Groupements d'achat : Kermarron et Kerguesten à Douarnenez, Court-Circuit à Pouldergat.

TY YUEN

Daniel & Maryse CARVAL



📍 6 rue amiral du couëdic, 29100 Pouldergat

☎ 06 70 54 48 56

Depuis 2018, Daniel Carval, passionné d'apiculture, a installé 20 ruches du côté de Pouldergat. Sa femme Maryse l'aide pour la vente et la comptabilité.

Miel d'été (châtaignier) et de printemps en pots de 500 g ou 1 kg.

- . En vente directe 6 rue Amiral Couëdic à Pouldergat (commande par téléphone).
- . Disponible pour restaurants privés.
- . Groupement d'achat Court-Circuit à Pouldergat.



COMMENT MANGER MIEUX SANS DÉPENSER PLUS ?

L'ALIMENTATION REPRÉSENTE ENTRE 20 ET 50 % DE L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE DES FRANÇAIS. EN CHANGEANT NOS HABITUDES ET EN RÉDUISANT LES GASPILLAGES, NOUS POUVONS PRÉSERVER NOTRE SANTÉ, NOTRE BUDGET ET LA PLANÈTE !

DES REPAS MEILLEURS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

boissons sucrées et alcools, riches en calories

viande en privilégiant la qualité et le local

produits ultra-transformés

eau du robinet pour moins d'emballages !

céréales, légumes secs, fruits et légumes qui fournissent de nombreux nutriments

fruits et légumes de saison et locaux pour réduire les transports et soutenir l'économie locale

bio

Les **légumineuses** (lentilles, pois, haricots secs...) sont riches en protéines et en fibres

La chasse au gaspillage, en surveillant les dates de péremption, en cuisinant les bonnes quantités ou en accommodant les restes

= 100 € économisés par an et par habitant

POURQUOI CHANGER NOS HABITUDES

Pour garder la santé :
une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).

Pour réduire l'empreinte environnementale :
en France 1/4 des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'alimentation.

Pour soutenir l'emploi local : acheter des produits du terroir valorise des métiers ancrés dans les territoires. En France, 10 % des emplois sont liés à l'alimentation.

MANGER MIEUX NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER

Pour une famille de 4 personnes pour une semaine

le prix d'un panier standard

= le prix d'un panier responsable



L'ADEME vous recommande les meilleurs labels environnementaux sur le café, les fruits et légumes, le vin, la viande de bœuf : www.ademe.fr/labels-environnementaux

Pour aller plus loin

Profitez des informations et conseils du guide de l'ADEME « Manger mieux, gaspiller moins »

Pour réduire les gaspillages : www.casuffilegachis.fr

Site de Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr



OÙ TROUVER LES PRODUITS DES PRODUCTEURS LOCAUX ?

GROUPEMENTS D'ACHAT

À VOS PAPILLES

 Plouhinec, Audierne, Primelin,
Mahalon et Plogoff

Retrait des commandes le mardi.

 avospapilles.fr




AMAP DU CHANT DES FÉES

 Douarnenez / Halles

Retrait des commandes le jeudi.

 06 03 33 38 85

 amapdz@gmail.com

 amapdcdf.wordpress.com

GROUPEMENT D'ACHAT DE LA MAISON SOLAIRE DE KERMARRON

 Douarnenez


Une commande mensuelle, distribution
le 2^e mercredi du mois.

 kermarron-maison-solidaire.fr

GROUPEMENT D'ACHAT DE TRÉBOUL KERQUESTEN

 MJC-CS de Kerguesten, Douarnenez

Une commande mensuelle.

 06 03 33 38 85

06 68 58 65 03

06 89 02 66 84

 groupe.achat.tk@mailo.com

 www.mjc-dz.org/

COURT-CIRCUIT

 Pouldergat

Une commande mensuelle, distribution le
samedi matin.

 02 98 74 27 71

 court-circuit.pouldergat@gozmail.bzh

 <https://ulamircentresocialdugoyen.blogspot.com/>

MAGASINS

BIOCOOP - MAISON BIOLOGIQUE

6, rue de Kérivoas, 29770 Audierne

TY DÉLICES

10, cité commerciale Pointe du Raz, 29770
Plogoff

ÉPICERIE GÉNÉRALE

17, rue Pierre Brossolette, 29770 Plogoff

ÉPICERIE DU CAP

40, rue des Bruyères, 29790 Beuzec-Cap-Sizun

LA BAIE DES SAVEURS

14, rue Victor Hugo, 29770 Audierne

AUX 4 SAISONS

5, rue Victor Hugo, 29770 Audierne

LA VIE CLAIRE

2, rue Brizeux, 29780 Plouhinec

LE SAFRAN

Place de la République, 29790 Pont-Croix

BIOCOOP DZ

Rue Gabriel Le Signe, 29100 Douarnenez

BIO DOUARNENEZ

12, rue Pen Ar Menez, Ploaré, 29100 Douarnenez

YS & BIO

16, avenue de la Gare, Tréboul, 29100 Douarnenez

L'ÉPICERIE LOCALE DOUARNENEZ

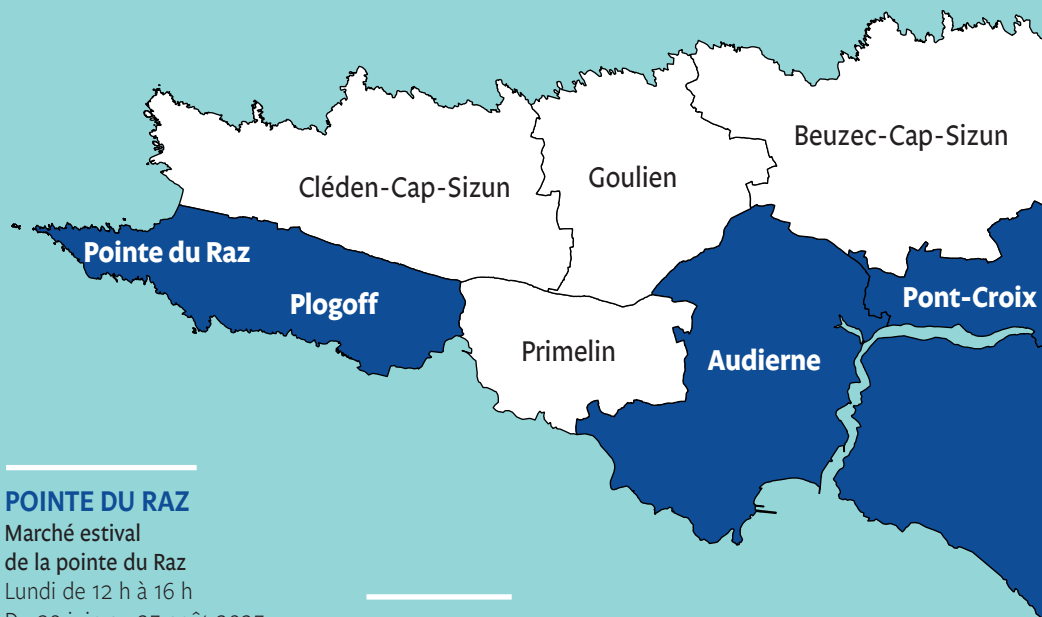
14, bis rue Duguay Trouin, 29100 Douarnenez

DÉLICES BIGOUDENS

7, rue de Brest, 29100 Douarnenez

OÙ FAIRE SON MARCHÉ ?

PELEC'H MONT D'AR MARCH'HAD ?



POINTE DU RAZ

Marché estival
de la pointe du Raz
Lundi de 12 h à 16 h
Du 30 juin au 25 août 2025

PLOGOFF

Marché du Centre-Ville
Vendredi de 8 h à 13 h
Toute l'année

AUDIERNE

Marché du Centre-Ville
Mercredi et Samedi
de 6 h à 14 h
Toute l'année

Marché nocturne
au Centre-Ville
Mercredi de 17 h à 22 h 30
Du 2 juillet au 27 août 2025

Le petit marché Bio
au parking des Capucins
Mardi de 17 h 30 à 19 h 30
Du 1^{er} juillet au 26 août 2025

PONT CROIX

Marché du Centre-Ville
Jeudi de 8 h à 13 h
Toute l'année

Marché Bio,
Local et Musical
au Centre-Ville
Mardi de 17 h à 00 h
Du 24 juin
au 9 septembre 2025

PLOUHINEC

Marché du Centre-Ville,
près de l'église
Dimanche de 9 h à 13 h
Toute l'année

Marché nocturne
à Pors Poulhan
Vendredi
de 17 h à 22 h 30
Du 4 juillet au 29 août 2025

DOUARNENEZ

Marché des Halles
Lundi au Samedi
de 8 h à 13 h
Toute l'année

Marché aux abords des Halles
Lundi, Vendredi,
Samedi de 8 h à 13 h
Toute l'année

Marché de Tréboul
Mercredi et Samedi
de 8 h à 13 h
Toute l'année

Marché de Ploaré
Mardi de 9 h à 13 h
Toute l'année



Poullan-Sur-Mer

Douarnenez

Kerlaz

Confort-Meilars

Le Juch

Pouldergat

Mahalon

Plouhinec

0 2,5 5 km

Photographie : Thibault Lefebvre

Conception / Réalisation :
Douarnenez-Communauté /
Communauté de communes Cap Sizun
Pointe du Raz, 2025
Sources : Cadastre DGFI 2024,
Données services PAT

MANGER DEBRIÑ

LOCAL

C'EST BON POUR

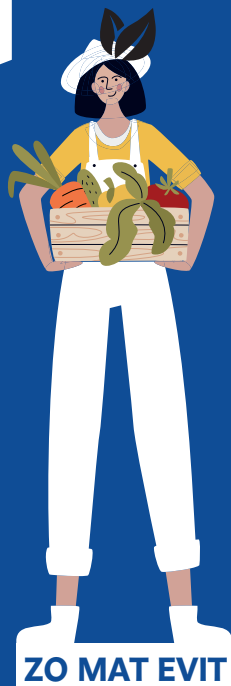
LE GOÛT

LA SANTÉ

L'ÉCONOMIE LOCALE

LE LIEN SOCIAL

LA TRANSITION AGROÉCOLOGIQUE



AR BLAZ

AR YEC'HED

AN EKONOMIEZH LEC'HEL

AL LIAMMOÙ SOKIAL

AN TREUZKEMM AGROEKOLOGEL

BOUED AR VRO

WWW.DOUARNENEZ-COMMUNAUTE.FR ~ WWW.CAP-SIZUN.BZH

Contacts Darempred :

clarisse.herman@douarnenez-communaute.fr | alimentation@cap-sizun.fr

Retrouvez le catalogue en ligne. Une mise à jour sera effectuée chaque année.

En linenn emañ ar c'hatalog ivez. Nevesaet e vo bep bloaz.

