

En quête de qualités

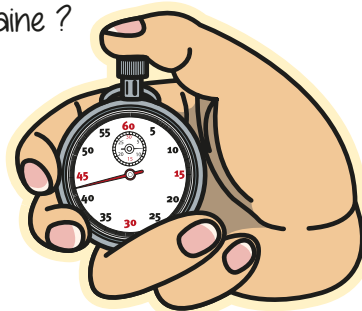


QUIZZ

Es-tu un bon enquêteur ?

Entoure les bonnes réponses

- ➔ 1 - Combien de fois apparait le logo AB dans ce livret ? 
A : 4 B : 8 C : 14
- ➔ 2 - Que signifie le sigle SRG ?
A : Site Remarquable du Goût
B : Sentier Régional Gastronomique
C : Site Responsable du Goût
- ➔ 3 - Combien de signes de qualité sont présents dans le marché des pages 6-7 ?
A : 5 B : 9 C : 12
- ➔ 4 - Le pélardon est un fromage produit à partir de lait de :
A : Vache B : Brebis C : Chèvre
- ➔ 5 - Quel est le nom de la variété d'olive la plus répandue en France ?
A : Pichounette B : Picholine C : Picatchou
- ➔ 6 - Selon la pyramide méditerranéenne, que faut-il manger quelquefois par semaine ?
A : Poisson B : Oeufs C : Viande rouge
- ➔ 7 - Que veut dire AOP ?
A : Aliment Original Partagé
B : Appellation d'Origine Protégée
C : Animal Ordinaire Protégé
- ➔ 8 - Quels sont les deux fruits que tu peux consommer au mois de juillet ?
A : Abricot B : Rhubarbe C : Clémentine D : Pêche E : Pomme



Tu trouveras toutes les réponses dans ce livret...

bonne recherche !

Conception et réalisation :

Sur une idée originale et sous la direction de Nathalie Colin (DRAAF LR), coordination Kristell Trochu (Terre Nourricière)

Illustrations : François Diot (fr.diot.graphiste@gmail.com) - Mise en page : Antoine Guyon (Terre Nourricière)

Avec la participation de Marion Bouyé-Ober et Catherine Richer (INAO), Eric Guerrini (DAAC/Rectorat de Montpellier)

Crédits photographiques : K.Trochu/Terre Nourricière (p 3, melon; p 6 et 7; p 18, pélardons; p 17, grains; p12, monalisa) - E. Pedebas (p5, sushi) - CIVAM (p5, diversité) - J. du Bois Beranger/SCA Origine Cévennes (p10, repiquage) - SCA Origine Cévennes (p10, oignon) - Hervé Hote (p11, gardianne) - Syndicat de Défense et de Promotion de la viande A.O.P.

« taureau de Camargue » (p11, environnement) - Syndicat de défense de la pomme de terre primeur Béa du Roussillon (p12) - AL Chevalier (p11, tradition) - Syndicat des Riziculteurs de France et Filière (p17, machine) - Thomas Piettre Leclair (p18, chèvres, moulage) - Syndicat des AOP Olive et Huile d'Olive de Nîmes (p20) - Syndicat Malvoisine (p20, volaille) P.XICLUNA / Min.agri.fr (p22, arbre) - P.Marcotte (p22, abricots) - JB. Guillou (p22, abricots) - Michel Raynal (p23) - MHPP (p24, transformation, à table) - Sathoan (p24, pêche)

Photographies Licence Creative Commons : Michal Osmenda (p11, race) - Rosemarydukelow (p11, métier) - Hebdromadaire (p24, vente) - C. Ableiter (p12, ratte) - OliBac (p12, vitelotte; p20, œuf) BastienM (p12, Noirmoutier) - Spedona (p11, chérie) - Rob124 (p 24, joute)

Nous remercions tous les relecteurs avisés pour leurs conseils et Martin Gayet pour les photos p 6-7



Ce livret a reçu la validation du rectorat de l'académie de Montpellier. Il est particulièrement adapté à une utilisation pédagogique du CE2 à la sixième.

RÉPONSES

1 : C - 2 : A - 3 : C - 4 : C - 5 : B - 6 : A et B
7 : B - 8 : A et D

CHACUN SON STYLE

Le melon à ma façon

Un aliment te raconte une histoire. Il suffit de l'écouter, avec tes cinq sens, de prendre le temps, alors il te parle.

Un même produit peut se préparer de multiples façons. Chacun adapte sa façon de consommer un aliment à ses préférences. Ainsi sont nées la cuisine... et la diversité des recettes !

Préparer, adapter à son goût, déguster... et se faire plaisir

Les saveurs (sucré, salé, amer, acide et umami*) et parfums se mélangent ou se complètent. Est-ce agréable pour toi ?



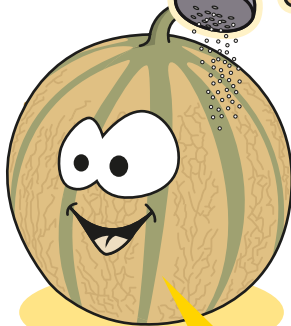
En dessert

Dans une salade de fruits



En apéritif

Un carré de pélarдон, un bout de melon, je fais ma brochette



Pour me manger, mets ton grain de sel ! **



En pique-nique

Coupé en 2, je le déguste avec une cuillère.



En entrée

Avec du jambon et du basilic

Sais-tu que l'odorat et le goût sont liés ?

Pour le vérifier, tente cette expérience : bouche-toi le nez, puis mange un bout de melon.

Ressens-tu des saveurs sur ta langue et la texture du melon dans ta bouche ?

Maintenant, débouche-toi le nez, souffle par le nez en gardant la bouche fermée, puis déguste un nouveau morceau.

Ressens-tu quelque chose de différent ? Le melon est-il plus savoureux à présent ?

* « goût savoureux » en japonais. C'est l'une des cinq saveurs de base. Le bouillon de volaille, l'huile et le thé vert ont cette saveur.
** Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé (Programme National Nutrition Santé)

SOIS CURIEUX !



Apprécier le GOÛT avec ses 5 sens

Le GOÛT (ou flaveur) est une sorte d'image qui se forme dans ta tête lorsque tu dégustes un aliment.

Cette image mélange les informations recueillies par tes **cinq sens** : le **goût** (saveur), l'**odorat**, le **toucher**, la **vue** et même l'**ouïe**. Ils te permettent de le reconnaître et de l'apprécier... ou non !

T'aimes ou t'aimes pas ?

Le goût (flaveur) perçu par chacun est unique ! Un aliment peut te plaire ou te déplaire par sa **saveur** (sur la langue), sa **texture** (dent, oreille, palais), son **odeur** (nez), son **arôme** (bouche) et sa **présentation** (œil). Tes souvenirs et tes émotions jouent également un rôle important.



Utilise tous tes super pouvoirs

La vue peut t'influencer et te tromper. Prends bien le temps d'utiliser tes cinq sens pour choisir, te faire plaisir et découvrir de nouveaux GOÛTS.





La biodiversité désigne l'ensemble de toutes les espèces animales et végétales de la planète, mais aussi tous les gènes, tous les paysages.. Elle concerne

donc au même titre la petite fleur des prés, l'énorme éléphant ou la délicate libellule. Notre patrimoine* cultivé en fait aussi partie : les légumes, céréales, fruits, fleurs de nos champs et jardins. Ce patrimoine a été créé et entretenu par des générations d'agriculteurs.

Consomme autrement

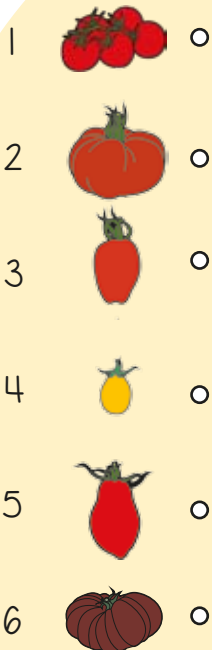
Dans le commerce, on ne trouve qu'un tout petit nombre de variétés. Or, il en existe beaucoup plus. Tu peux participer à leur sauvegarde en recherchant et achetant des variétés plus rares.



Des tas de tomates

Les tomates, tu en connais peut-être 3 ou 4 variétés mais il en existe plusieurs milliers !

Relie chaque tomate à son nom et découvre ses qualités



- POIRE JAUNE : très fruitée, idéale pour les salades et apéritifs
- ROMA : en salade avec du basilic et un petit fromage
- CERISE : à manger directement sur la plante ou en apéritif
- OLIVETTE : charnue et productive, parfaite pour les coulis et conserves
- MARMANDE : grosse et parfaite pour faire une tomate farcie
- ARBUZNYI : saveur musquée, légèrement sucrée, avec du caractère

Interview d'un tomatologue



Notre patrimoine agricole est en péril quand il n'est plus cultivé.

Je travaille avec un collectionneur qui a comptabilisé plus de 13 000 variétés de tomates. Je possède les semences* de 2 000 variétés.

J'en cultive environ 500 chaque année, en fonction des envies, pour le plaisir des jardiniers et des papilles.

Dans une tomate, ce qui m'intéresse, c'est son goût et non son rendement.

Quand on choisit une nouvelle tomate, il faut se laisser surprendre. Et les meilleurs cuisiniers te le diront, on prend vite l'habitude des bonnes choses !



Eric Pedebas, producteur de tomates à Lattes (34).

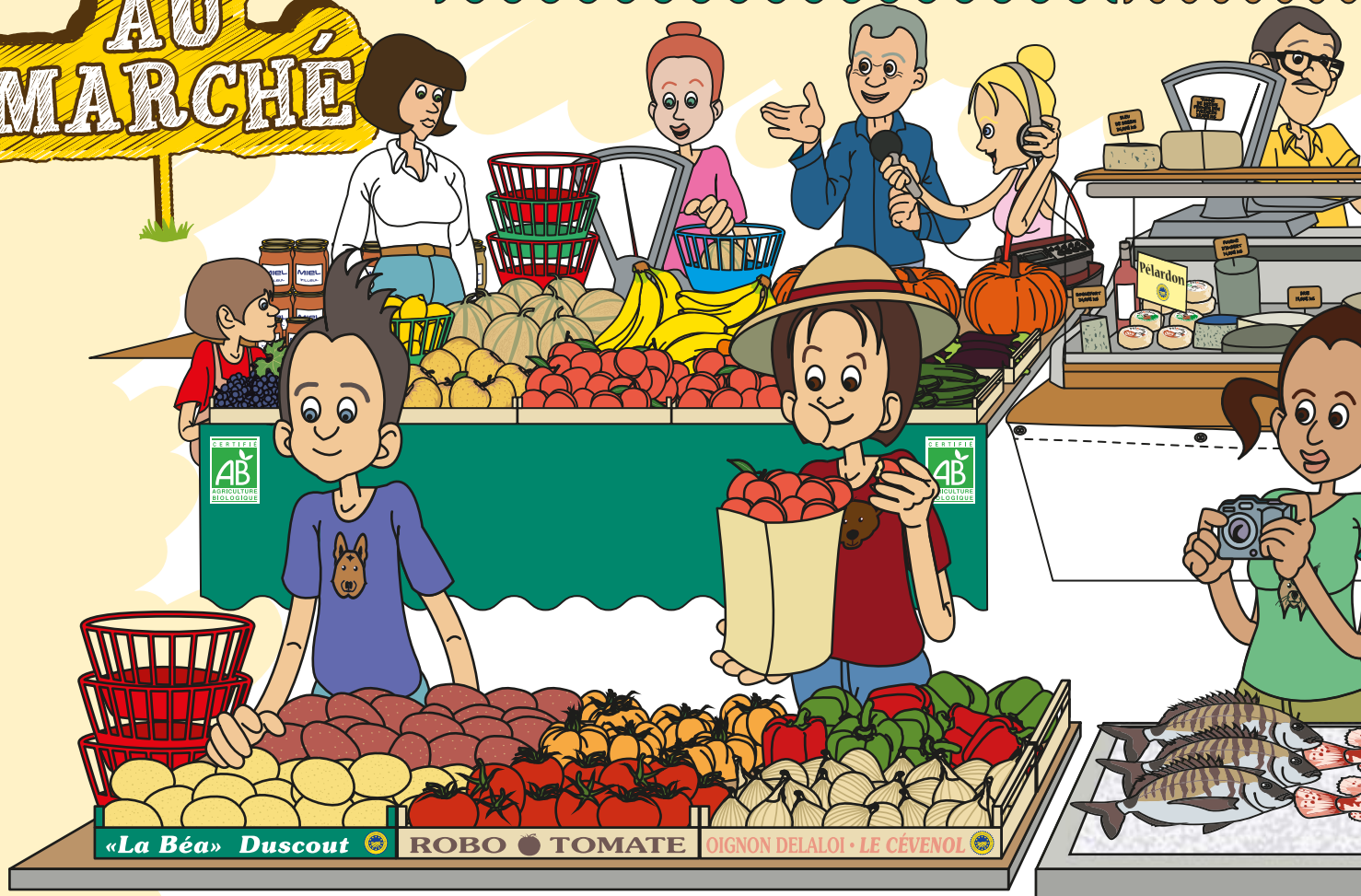
* ensemble des biens hérités des parents, d'un groupe, d'une communauté.

* graines, noyaux ou pépins que l'on peut semer

RÉPONSES

réponses : 1 : cerise - 2 : marmande - 3 : olivette - 4 : poire jaune - 5 : roma - 6 : Arbuzyi

AU MARCHÉ



Au marché, tu peux rencontrer directement des producteurs. Ils viennent vendre les aliments qu'ils ont produits, voire transformés. En leur parlant, tu découvriras non seulement leurs produits mais aussi leurs savoir-faire.

Tous ne sont pas producteurs. Les revendeurs ont souvent des étals plus variés car ils achètent des produits à différents producteurs ou à un grand marché central.

A défaut d'un producteur, lis bien l'étiquette, elle te renseignera aussi.

Les lieux d'achats

Il existe plusieurs lieux où tu peux trouver des produits régionaux.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> La ferme ou le lieu de production | <input type="checkbox"/> Les boutiques paysannes |
| <input type="checkbox"/> Les commerces traditionnels (boucherie, boulangerie...) | <input type="checkbox"/> Internet |
| <input type="checkbox"/> Les supermarchés | <input type="checkbox"/> Les livraisons de paniers |
| <input type="checkbox"/> Les marchés | <input type="checkbox"/> Les épiceries de quartier |
| | <input type="checkbox"/> Les magasins biologiques |

Coche les lieux où tu peux rencontrer les producteurs

Pour trouver des produits locaux et de saison sous signes de qualité à côté de chez toi, clique sur www.manger-local.fr





Une étiquette, trois points

L'étiquette te donne des informations sur le produit que tu vas consommer. Elle doit obligatoirement te renseigner sur trois points : conservation, production et nutrition.



Conservation

- Dates limites de conservation et d'usage après ouverture
- Conditions de conservation

Pour réduire le gaspillage

Production

- Nom et adresse du fabricant
- Nom du produit

Pour manger local

Nutrition

- Quantité
- Liste des ingrédients
- Apports nutritifs

Pour manger sain et équilibré

Des logos figurent sur les étiquettes. Ce sont des signes de qualité qui donnent, eux aussi, des informations complémentaires sur le produit (découvre ces signes page 9).

PARS ENQUÊTER

Derrière chaque produit, il y a un producteur, une productrice, avec ses savoir-faire, son terroir et ses techniques de production et de transformation. Pour vraiment apprécier un produit, sois curieux et essaie d'en savoir plus.

Il paraît qu'il y a plus de 90 producteurs de pélardons dans la région !

Certains producteurs accueillent des visiteurs sur leur ferme... On y va ?



J'sais pas trop comment c'est fait, tu sais toi ?

Et toi, quand tu vois un aliment, quelles questions te poses-tu ?

Note ci-dessous tes questions



Ici et nulle part ailleurs

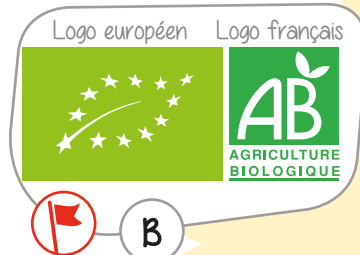
Lorsqu'un lieu possède à la fois un produit alimentaire représentatif des hommes, de leurs savoir-faire, et un environnement d'exception (paysages, constructions), alors il peut être reconnu Site Remarquable du Goût.

Des signes de QUALITÉ et d'ORIGINE

Il existe plusieurs signes officiels de l'origine et de la qualité : l'Appellation d'Origine Protégée (AOP), l'Indication Géographique Protégée (IGP), le Label Rouge et l'Agriculture Biologique (AB). Ces signes sont validés par l'État. Des logos officiels figurent alors sur les produits. Ils permettent aux consommateurs de les reconnaître facilement.



A



B



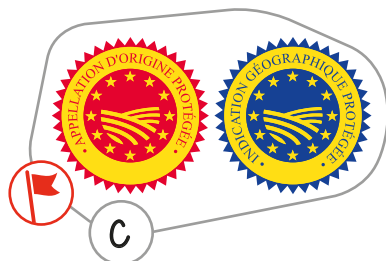
b

Un signe, des garanties

Relie chaque signe à sa définition et à son personnage



a



C



c

1

Le produit a un niveau de qualité supérieure par rapport à d'autres produits qui lui ressemblent.

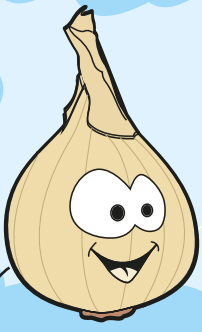
2

Le produit est fabriqué avec des exigences précises. Il vient d'une zone géographique délimitée dont il porte le nom. Les hommes qui le font ont un savoir-faire particulier.

3

Le produit est issu d'une agriculture sans traitement chimique de synthèse, ni OGM*. Ce mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être des animaux.

Pour obtenir un signe d'origine et de qualité, un groupe de producteurs et de fabricants doit en faire la demande. Ils doivent respecter des conditions de production et de fabrication bien précises. Leurs pratiques sont contrôlées par un organisme indépendant, ce qui apporte une réelle garantie aux consommateurs.



Sur les pentes escarpées du massif des Cévennes, l'homme a aménagé dès le Moyen Âge de nombreuses terrasses. Destinées à l'origine à la culture de fruits et de légumes, on y cultive désormais essentiellement et depuis près de deux siècles un oignon bien particulier : « l'Oignon doux des Cévennes ».



Un goût particulier

Sa « peau » protège des écailles épaisses au goût sucré, sans piquant ni amertume... Il a une texture fondante. A déguster aussi bien cru que cuit !

Pour faire un bon oignon doux des Cévennes, il faut :

- Des parcelles en terrasses appelées traversiers
- Un été chaud et sec
- Des hommes qui le cultivent à la main de façon traditionnelle

OIGNON DOUX des CÉVENNES



Un calendrier de production

Les semis sont faits à partir du premier janvier et les jeunes plants sont repiqués à la main, en terre, dès la mi-avril.

La récolte a lieu d'août à septembre. Les oignons obtenus peuvent se conserver plusieurs mois.



Un oignon qui respecte toutes ces conditions a droit à l'appellation AOP "Oignon doux des Cévennes" !

Tous les oignons font-ils pleurer ?

Les oignons contiennent une substance très irritante, l'allinase, qui entre en contact avec les yeux et commande la production de larmes. Pour éviter de pleurer, tu peux couper l'oignon sous un mince filet d'eau... ou choisir un oignon doux des Cévennes, qui contient moins d'allinase.



L'AOP, la garantie d'un produit du terroir

Un « produit du terroir » est un produit cultivé et fabriqué dans un **lieu bien déterminé**, appelé terroir. Ce terroir se caractérise non seulement par ses **conditions naturelles** (le climat, la nature du sol, la faune et la flore qu'il abrite), mais aussi par le **savoir-faire** des hommes et des femmes qui y vivent, travaillent la terre et fabriquent le produit.



Cette race existe depuis l'époque gallo-romaine en zone marécageuse de Camargue. C'est la seule race européenne encore considérée comme sauvage. Les élevages sont appelés manades.

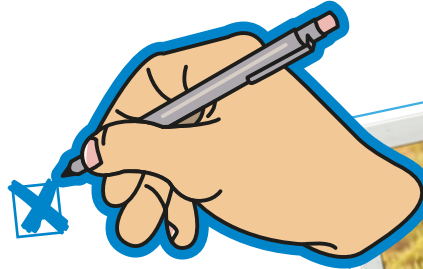
TAUREAU de CAMARGUE



Les animaux sont libres de leurs mouvements sur de grands espaces sauvages. Ils doivent pâturer au moins 6 mois en zone humide et se nourrir seuls, sans l'intervention de l'homme. Ce pâturage extensif* permet l'entretien des espaces naturels.



- Un cassoulet
- Une gardianne
- Une tapenade



Un animal en lien avec son terroir

Coche les bonnes cases et découvre les caractéristiques du taureau de camargue



Une recette traditionnelle



Une race rustique

- Un cowboy
- Un jockey
- Un manadier



Un métier

- Il s'adapte aux climats difficiles
- Il ne supporte pas le froid
- Il rentre le soir à l'étable



Une tradition

- Une course landaise
- Une course camarguaise
- Un concours d'élevage



Un environnement

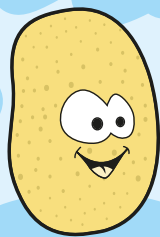
- Un lieu de baignade
- Un mirage dans le désert
- Un espace naturel encore sauvage

Cet animal, qui peut être imposant, reste rapide et léger. Son aptitude à la course a favorisé le développement des jeux taurins que l'on peut voir, l'été venu, dans les rues ou les arènes des villes et villages de la région.

RÉPONSES

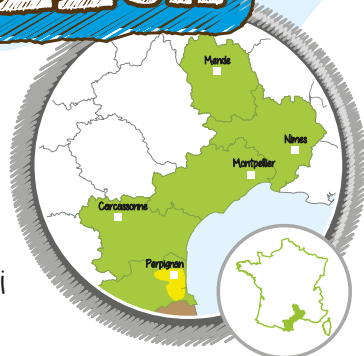
une gardianne, il s'adapte à tous les climats, un manadier, une course camarguaise, un espace naturel encore sauvage

*Faible densité d'animaux sur le pâturage



La Béa du Roussillon est une pomme de terre qui pousse sur la plaine du même nom. Sur ce territoire, elle bénéficie à la fois d'un climat méditerranéen semi-aride (avec une longue saison sèches et une courte saison humide) et d'un sol souple, qui lui permet de bien pousser.

BÉA du ROUSSILLON



Les 2 cousins



Alain & Alex T erieur



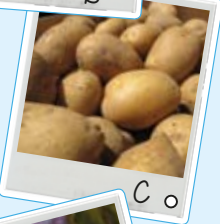
Espèces de patates !

A chaque variété sa recette

Relie chaque photo à son nom, et découvre comment les préparer



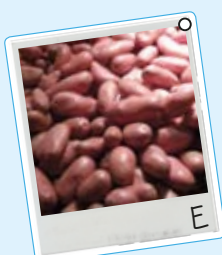
B



C



D



- NOIRMOUTIER : rissolées ent eres (inutile de les peler, il suffit de les brosser).
- RATTE : à la vapeur et plats mijot es (inutile de les peler, il suffit de les brosser)
- MONALISA : en gratin et purée (chair riche en amidon, très collante)
- VITELLOTTE : en purée, frite ou chips
- CHÉRIE : cuisson vapeur, en salade et en plats mijot es



Eh patate !

Sais-tu que la pomme de terre est originaire d'Amérique du Sud !? Elle était cultivée par les Incas sur les hauts plateaux des Andes. Appelée « papa », elle fut ramenée en Europe par les Espagnols sous le nom de « patata » au 16 e siècle. En français, l'emploi du mot « patate » dans le langage familier vient de là !

Béa a la patate !

La Béa du Roussillon est connue pour sa beauté, la finesse de sa peau et sa texture fondante. Elle est très recherchée par les cuisinier(ères) !

Son secret ?

Une récolte extrêmement d elicat e ! C'est donc très lentement que la pomme de terre est soulevée avec son « lit » de terre. Elle est triée manuellement sur un tapis roulant. Ses tiges et feuilles ne peuvent pas être coupées avant la récolte.













R EONSES

Normoutier, A - Ratte, B - Monalisa, C - Vitelotte, D - Chérie, E

MANGER LOCAL et de SAISON

Fruits

Légumes

	Fruits	Légumes
 Jan.	Kiwi - Pomme	Carotte - Céleri rave - Choux - Frisée - Navet - Oignon - Poireau - Panais Pomme de terre - Potiron - Topinambour
 Fév.	Kiwi - Pomme	Carotte - Céleri rave - Choux - Fenouil - Frisée - Navet - Oignon Pomme de terre - Topinambour
 Mars	Kiwi - Pomme	Asperge - Blette - Carotte - Choux - Frisée - Navet - Oignon Pomme de terre - Epinard
 Avr.	Rhubarbe - Kiwi Pomme	Asperge - Blette - Carotte - Epinard - Frisée - Navet - Oignon - Petit Pois Pomme de terre - Radis - Fève - Artichaut
 Mai	Fraise - Rhubarbe	Asperge - Artichaut - Blette - Carotte - Céleri - Courgette Epinard - Fève - Navet - Oignon - Petit Pois - Pomme de terre - Radis
 Juin	Abricot - Melon Rhubarbe	Artichaut - Asperge - Aubergine - Blette - Carotte - Céleri - Concombre Courgette - Epinard - Fenouil - Fève - Haricot Vert - Laitue feuille de chêne Navet - Oignon - Petit Pois - Pomme de terre - Radis - Tomate
 Juillet	Abricot - Brugnon Figue - Melon Nectarine - Pêche Pastèque	Asperge - Aubergine - Blette - Carotte - Céleri - Concombre - Courgette Epinard - Fenouil - Haricot Vert - Laitue feuille de chêne - Navet - Oignon Poivron - Pomme de terre - Radis - Tomate
 Août	Abricot - Figue Fraise - Melon Mirabelle Nectarine - Pêche	Aubergine - Blette - Carotte - Céleri - Concombre - Courgette - Potiron Epinard - Fenouil - Haricot Vert - Laitue feuille de chêne - Navet - Oignon Salade - Poivron - Pomme de terre - Radis - Tomate
 Sept.	Figue - Melon Mirabelle - Pêche Pomme - Raisin	Aubergine - Blette - Carotte - Céleri - Choux Courgette - Potiron - Epinard - Fenouil - Frisée - Haricot Vert - Laitue feuille de chêne - Navet - Oignon - Panais - Poireau - Salade Pomme de terre - Radis - Tomate - Topinambour
 Oct.	Châtaigne - Coing Figue - Pêche Pomme - Raisin	Carotte - Céleri - Courge - Choux - Epinard - Fenouil - Frisée Haricot Vert - Laitue pommée - Navet - Oignon - Panais - Poireau Pomme de terre - Radis - Tomate - Topinambour
 Nov.	Châtaigne - Coing Pomme - Raisin	Carotte - Céleri - Courge - Chou - Epinard - Fenouil - Frisée - Navet Oignon - Panais - Poireau - Pomme de terre - Topinambour
 Déc.	Châtaigne - Kiwi Pomme	Cardon - Carotte - Céleri rave - Courge - Chou - Epinard - Frisée - Navet Oignon - Panais - Poireau - Pomme de terre - Topinambour

Manger des fruits et des légumes, c'est bien... mais manger des fruits et des légumes **produits localement** et **achetés en saison**, c'est mieux :

Pour tes papilles et ta santé

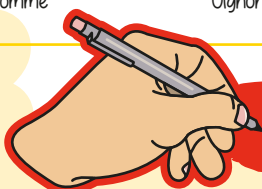
Le goût des fruits et légumes de saison est plus prononcé. Arrivant à maturité dans les champs, ils sont gorgés de vitamines et minéraux. En revanche, ceux qui parcourent de nombreux kilomètres avant d'arriver dans ton assiette peuvent perdre jusqu'à 60% de leurs vitamines !

Pour ton porte-monnaie

Les fruits et légumes produits hors saison sont souvent produits loin de chez nous. Ils coûtent donc plus cher, à cause des frais de transport.

Pour la planète

Les tomates, courgettes ou fraises, que tu trouves au supermarché l'hiver, viennent souvent de pays lointains. Elles sont produites sous serre et transportées en avion. Ces aliments consomment 10 à 20 fois plus de pétrole que ceux qui sont locaux et de saison.



Retrouve le légume qui se consomme comme un fruit.

RÉPONSES

La rhubarbe qui se consomme comme légumes sort au niveau botanique des fruits. De la même façon tomate, courgette, concombre, poivron, courge



LES TRÉSORS du LANGUEDOC-ROUSSILLON

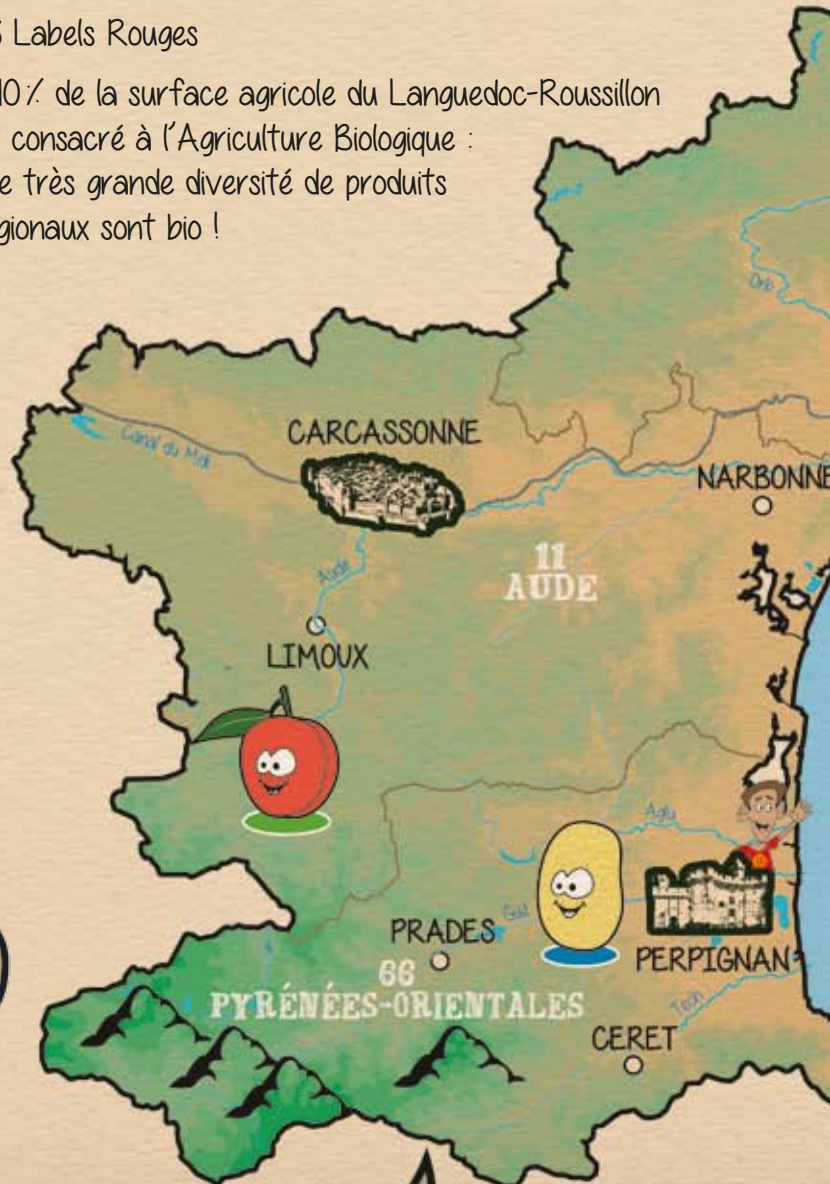
Nous n'avons indiqué sur la carte que les produits du livret mais le Languedoc-Roussillon recèle de nombreux autres produits d'origine et de qualité !

Certains produits peuvent avoir plusieurs signes de qualité. Bio et Origine peuvent être compatibles.

Pour voir tous les produits d'origine et de qualité de la région, consulte le site de l'INAO* : www.inao.gouv.fr

En Languedoc-Roussillon, on trouve :

- 32 Appellations d'Origines Protégées dont 24 vins, 2 eaux de vie et 6 autres produits agricoles
- 31 Indications Géographiques Protégées, dont 23 vins
- 8 Labels Rouges
- 10% de la surface agricole du Languedoc-Roussillon est consacré à l'Agriculture Biologique : une très grande diversité de produits régionaux sont bio !



* Institut National de l'Origine et de la Qualité



48
LOZERE

MENDE

FLORAC

ALÈS

30
GARD

LE VIGAN

NÎMES

LODÈVE

MONTPELLIER

34
HÉRAULT

BÉZIERS

GOLFE DU LION

MER
MÉDITERRANÉE

Côte
Vermelle

Nord

Ouest

Est

Sud



MENUS de SAISON

Menu de printemps

Huitres de Bouzigues

Gardianne de taureau et son gratin de courge

Fraises de Nîmes

Menu d'hiver

Soupe de poisson

Poulet à la tapenade d'olives et sa semoule

Gâteau à la châtaigne

Relie chaque produit à son plat



Menu d'été

Brochettes melon tomates/pêlardon

Barbecue de viande d'Aubrac

Pomme de terre Béa du Roussillon vapeur

Abricots frais marinés à la verveine/miel/amande

Menu d'automne

Pissaladière aux oignons doux des Cévennes et anchois

Truite Arc en ciel poêlée avec son riz de Camargue au safran

Pomme au four au miel

Recette régionale

Risotto languedocien

Ingrédients

200 g de riz rond blanc à risotto de Camargue
2 oignons doux des Cévennes
50 cl de vin blanc AOC du Languedoc

1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nîmes
1 cuillère à soupe d'encre de seiches
40 cl de bouillon de volaille du Languedoc
sel fin de Camargue

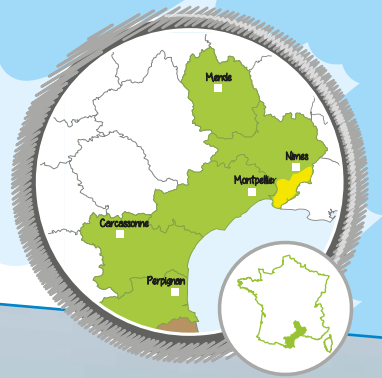
Préparation

- Mets 10 cl d'huile d'olive à chauffer, ajoute l'oignon haché, le riz et mélange pendant 3 minutes pour le rendre transparent.
- Ajoute 20 cl de vin blanc et remue bien.
- Après évaporation du vin blanc, ajoute progressivement le bouillon de volaille et continue à mélanger.
- Refais cette opération régulièrement.
- En fin de cuisson (environ 18 minutes), ajoute l'encre de seiches et l'huile d'olive.
- Sers ce riz en accompagnement d'une volaille du Languedoc rôtie.





RIZ de CAMARGUE



Le riz de Camargue est cultivé sur un territoire unique : le Rhône qui baigne toute la Camargue grâce à ses canaux d'irrigation.

Toutes les étapes de sa production (culture, récolte, séchage, stockage, tri et transformation) sont faites en Camargue. C'est pour cette raison et grâce aux savoir-faire spécifiques de ses riziculteurs (gestion du vent, du froid,...) que ce riz a pu bénéficier de l'indication géographique protégée (IGP).



A chacun son riz !

Relie les étiquettes à leur plat



Des paysages cultivés

L'aménagement des rizières pour la culture a façonné les paysages de Camargue. La culture de riz de Camargue IGP constitue aussi un atout écologique pour leur préservation.



Les étapes du riz

Remplace ces 3 mots dans le texte
BLANC, CARGO, PADDY

Des variétés

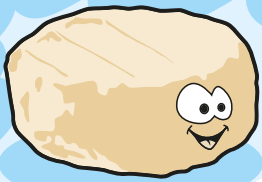
Sous le nom « Riz de Camargue » se cachent plusieurs variétés, qui diffèrent par la forme de leurs grains (longs, ronds) et leur couleur (blanc, rouge, noir).

Après la récolte, il y a aussi plusieurs façons de le préparer. Ainsi, il peut être complet, semi-complet, blanc, étuvé...

Après la récolte, le riz est battu pour séparer les grains de la tige. Les grains encore recouverts de leur enveloppe externe (appelée balle) ne sont pas mangeables. A ce stade c'est le riz.... Il faut décortiquer les grains (enlever leur balle) pour obtenir du riz complet appelé aussi riz..... du nom des bateaux qui le transportaient d'Extrême-Orient jusqu'en Europe. Ce riz complet, de couleur marron, est très nourrissant mais long à cuire (40-45 minutes). Pour obtenir du riz....., il faudra encore le passer dans une meule, pour lui enlever le son et le germe, puis le polir! Ces transformations lui font perdre des vitamines mais il cuit plus rapidement (10-15 minutes).

RÉPONSES

1 : PADDY - 2 : CARGO - 3 : BLANC



PÉLARDON



Ce petit fromage de chèvre, d'origine cévenole et languedocienne, est connu depuis très longtemps sur sa zone géographique. Sa production s'étale de mars à octobre, avec un pic en avril-mai, période durant laquelle les chèvres produisent le plus de lait.



Un fromage au goût de terroir

Le pélardon se caractérise par une pâte assez compacte et un petit goût de noisette. En fonction du type d'affinage*, la texture évolue : on obtient des fromages frais et fondants qui deviennent crémeux, et enfin secs, cassants.

N'est pas Pélardon qui veut :

Pour bénéficier de cette appellation, il faut :

- Des chèvres qui pâturent plus de 6 mois par an en garrigues, landes et forêts
- Du lait,ensemencé après la traite grâce aux ferments naturels de la journée précédente
- Le caillage du lait pendant 18h minimum
- Un moulage manuel en faisselle
- Un affinage de 11 jours minimum

A chaque affinage, une texture

Associe ces termes aux photos

Sec

Frais

Crémeux



*Je ne suis pas encore pélardon !
Encore 4 jours.

RÉPONSES

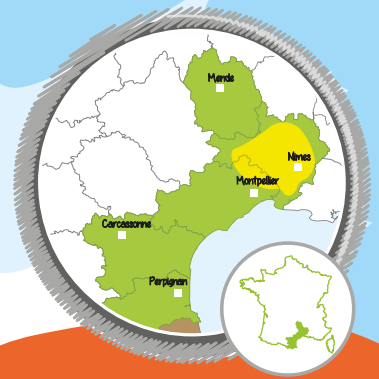
Frais : 7 jours - Crémeux : 14 jours - Sec : 45 jours



Devenir "Olive de Nîmes", ça se mérite !

Il existe plus de 300 variétés d'olives à travers le monde. L'olive de Nîmes est issue de la variété Picholine, la plus répandue en France.

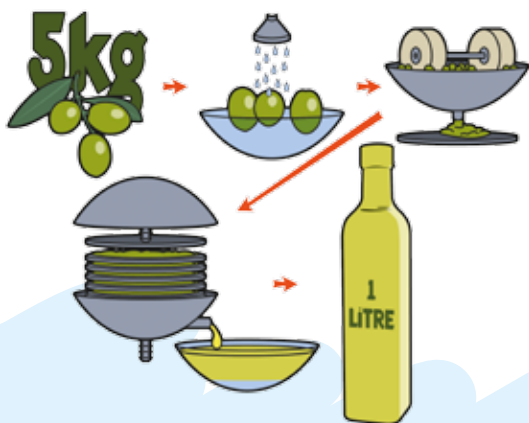
Au début de l'automne, les olives sont récoltées à la main. Elles sont ensuite pesées, triées, mesurées... Seules celles qui répondent aux critères exigés sont préparées selon la recette traditionnelle. Pour obtenir la mention AOP « Olive de Nîmes », elles subissent encore un dernier contrôle par des « dégustateurs » qualifiés.



D'où vient le nom de Picholine ?

Au XVIII^e siècle, deux chimistes italiens, les frères Piccolini, mettent au point une recette pour débarrasser l'olive Colliasse de son amertume, tout en lui conservant sa belle couleur verte. En leur honneur, cette variété fut rebaptisée Picholine !

OLIVE de NÎMES et HUILE d'OLIVE de NÎMES



Transformation des olives en huile

Une saveur unique

Composée pour l'essentiel de Picholine et de variétés d'olives traditionnelles et locales, l'huile d'olive de Nîmes mérite d'être dégustée !

Alex lui trouve un goût d'herbe fraîche, d'artichaut, voire d'ananas. Alain ressent un léger picotement poivré et une agréable sensation de fraîcheur. Un véritable délice !

Et toi ?

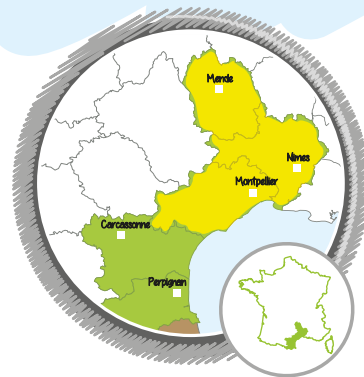




Une volaille est un oiseau domestique élevé pour sa chair ou ses œufs. Les volailles du Languedoc sont élevées en liberté et en plein air. Elles tirent leurs spécificités de leur régime alimentaire. Il doit être composé de céréales à hauteur de 70 % minimum.



VOLAILLE du LANGUEDOC



Pour faire une bonne volaille du Languedoc, il faut :

- Une race rustique
- Des animaux élevés en plein air
- Une alimentation conventionnelle 100% végétale dont 70% de céréales
- Un minimum de 81 jours avant l'abattage
- Un savoir-faire (production et transformation) dans la tradition régionale






Qui est volaille ?

- Poule (femelle), coq (mâle), poulet (jeune poule ou coq)...
- Poularde : jeune poule engraisée
- Chapon : jeune coq castré et engraisé
- Mais aussi dinde, pintade, oie, canard, caille, faisan, pigeon...

Des conditions respectées, un logo obtenu !

La durée de vie de l'animal et ses conditions de vie (type d'habitat, accès à l'extérieur, alimentation...) sont déterminées par les labels.

Voici les contraintes :

	 Poulet standard	 Indication géographique protégée	 Agriculture Biologique
Âge d'abattage	36 à 12 jours	81 jours minimum	81 jours minimum
Type d'élevage	Enfermé	Sur extérieur herbeux	En plein air respectant l'agriculture biologique
Densité élevage	22 / m ²	10 / m ²	10 / m ²
Espace en extérieur	0 m ² (pas de plein air)	10m ² par sujet	4 m ² par sujet
Alimentation		100% végétaux	100% végétaux, minéraux et vitamines 90% minimum de produits issus de l'agriculture biologique

Lire un œuf !

Sur chaque œuf est inscrit un code. Il indique les conditions de vie de la poule qui l'a pondu.

- 0 : bio
- 1 : plein air
- 2 : au sol
- 3 : en cage

80% des poules en France vivent enfermées dans des cages qui ne leur laissent même pas la place d'étendre leurs ailes sans se gêner les unes les autres.

Si tu peux, choisis un œuf, une volaille bio ou de plein air.

Tu peux donc agir sur le bien-être animal en choisissant de la viande, des œufs et des produits laitiers portant un signe de qualité et d'origine.

Zoom sur la reinette du Vigan

- La pomme Reinette du Vigan est un des emblèmes des Cévennes où elle est cultivée depuis longtemps : Louis XIV la dégustait déjà !
- Elle est très adaptée à son terroir et résiste bien aux attaques des prédateurs et au climat.
- Son aspect rustique cache des arômes subtils.
- Elle est parfaite pour cuisiner tartes et desserts ou faire du jus de pomme.



De nombreuses variétés de pommes sont cultivées en Languedoc-Roussillon : Pink Lady, Juliet, Granny, Gala ou Golden.

En effet la pomme est bien adaptée au climat méditerranéen.

Sélectionnées pour leur goût et leurs qualités agronomiques, les pommes sont adaptées à leur terroir de culture. Aujourd'hui dans notre région, de nombreux producteurs ont choisi de s'engager dans une production qui respecte les principes de l'agriculture biologique.



POMME

Qu'est ce qu'elle a ma trogne* ?

Pour que l'aspect final d'une pomme « conventionnelle** » soit le plus parfait possible, on lui applique jusqu'à **5 17 36**

traitements chimiques contre des insectes, champignons, acariens...
Tout cela au cours d'une seule année de production !

Entoure la bonne réponse

Certains produits sont répandus avant la récolte sur l'arbre et d'autres directement sur les pommes récoltées, pendant leur stockage.

Même si l'application des produits est contrôlée et que de nombreux producteurs sont engagés dans des démarches de réduction des traitements, consommer une pomme bio moins « parfaite » est sûrement préférable.

Cela te permet de manger sa peau riche en vitamines !

L'Agriculture Biologique : le goût de la Nature

L'agriculture biologique est une **pratique agricole globale**. C'est un choix de l'agriculteur pour protéger l'environnement, favoriser et entretenir la **biodiversité** végétale et animale, la vie du sol, l'eau et les cycles naturels.

L'agriculture biologique est une démarche de qualité qui peut être adoptée pour toutes les productions (fromages, viandes, vins, fruits et légumes, herbes aromatiques, céréales, huiles d'olive, miel...)

Les **outils mécaniques** remplacent les produits chimiques comme les désherbants.

Les engrais chimiques, pesticides de synthèse et les OGM*** sont interdits. Seuls certains **produits naturels** peuvent être utilisés.



RÉPONSES

36 traitements

* terme familier pour visage

** qui n'est pas produite selon l'agriculture biologique

*** organismes génétiquement modifiés



L'abricot est particulièrement adapté à notre région car il aime les climats chauds et ensoleillés et les sols calcaires et caillouteux. L'air sec de la tramontane* le protège des champignons qui préfèrent l'humidité.

La pleine saison de récolte est de juin à mi-juillet.

Moins fragile que la nectarine, l'abricot nécessite moins de traitements. Aujourd'hui, de plus en plus d'abricots sont donc produits en agriculture biologique.

Lutter contre les maladies en agriculture bio

La surveillance est très importante pour détecter au plus vite les premiers signes d'une maladie. Elle permet aux agriculteurs de déterminer précisément le prédateur qui attaque. Ils peuvent alors choisir un traitement adapté, à base d'éléments naturels et l'appliquer là où c'est nécessaire.

Un produit naturel, bien choisi et appliqué à temps protège la qualité de l'air, de l'eau et du sol... et donc l'agriculteur et la biodiversité.

Interview d'une arboricultrice

J'entretiens, taille et surveille un verger** d'abricotiers de 4 hectares***. Ce verger familial est loin de la mer. Je bénéficie donc d'un climat moins sec et plus acide que les autres producteurs d'abricots qui cultivent le long de la côte. Je peux produire des abricots frais jusqu'en août. Je me suis donc spécialisée dans les abricots tardifs. J'assure la chaîne d'un bout à l'autre. Je livre des abricots toujours très frais, récoltés moins de 24h avant !

Valérie Pauco, productrice d'abricots à Marquixanes (66)

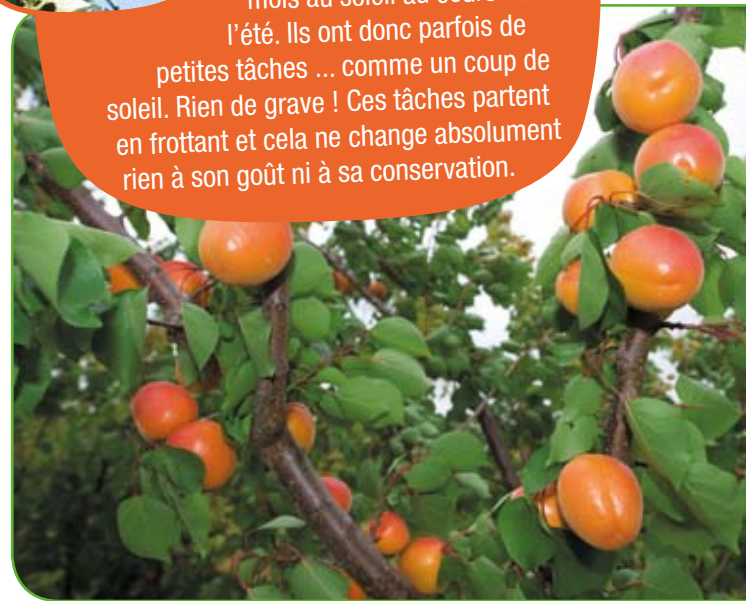


ABRICOT



Un coup de soleil, moi ?

Comme certains abricots mûrissent plus tard que les autres, ils restent de longs mois au soleil au cours de l'été. Ils ont donc parfois de petites tâches ... comme un coup de soleil. Rien de grave ! Ces tâches partent en frottant et cela ne change absolument rien à son goût ni à sa conservation.



Abricotiers, abricots et champignons

Les parades utilisées en agriculture biologique par Valérie :

- Pour éliminer le champignon qui tue un arbre très rapidement, j'utilise des huiles essentielles de thym et de clou de girofle.
- Contre le champignon qui fait pourrir les brindilles, je taille les branches minces et courtes infestées, arbre après arbre.



VIANDE BOVINE FERMIÈRE de RACE AUBRAC

La vache Aubrac est élevée depuis longtemps dans les herbages du plateau de l'Aubrac. La race Aubrac est assez rustique pour s'adapter aux conditions climatiques difficiles, et peu exigeante en matière d'alimentation. Elle est donc adaptée à son territoire.

Un produit élevé au grand air

Contrairement à ses copines enfermées et nourries à l'étable, notre Aubrac passe son temps dehors. C'est plutôt rare dans le paysage de l'élevage français.

Le Label Rouge garantit qu'elle passe au moins 4 mois de l'année à brouter dehors.

Serait-ce le secret de son bon goût ?



La transhumance*

Fin mai, les gelées** deviennent plus rares en montagne. Lorsque les éleveurs jugent qu'il y a assez d'herbe pour nourrir le troupeau, ils organisent la transhumance. Les vaches accompagnées de leur jeune veau prennent le chemin des herbages d'altitude où ils passeront tout l'été jusqu'au retour des gelées automnales.

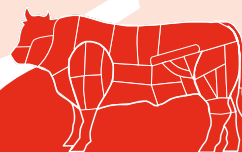


Le Label Rouge, la garantie d'un goût authentique



Le goût d'un produit dépend de la race mais aussi des conditions d'élevage.

À toutes les étapes, le produit Label rouge doit répondre aux exigences définies dans un cahier des charges spécialement élaboré. Régulièrement, des tests sensoriels sont réalisés pour démontrer la qualité gustative supérieure du produit.



Araignée, bavette d'aloiau, gîte à la noix, merlan et poire...

Mais qu'est ce que c'est ???

Ce sont des noms de pièces de viande de bœuf. Tu connais sûrement plus le faux-filet, le steak et la bavette...

* migration du bétail de la plaine à la montagne
** Températures au dessous de 0 degré celsius



La soupe de poisson est un des premiers produits de la mer, transformés en Méditerranée, qui a reçu un Label Rouge. De la capture du poisson sauvage à l'atelier de transformation, cette soupe met en avant tout le savoir-faire régional... de la pêche à la cuisine !



Les SOUPES de POISSON

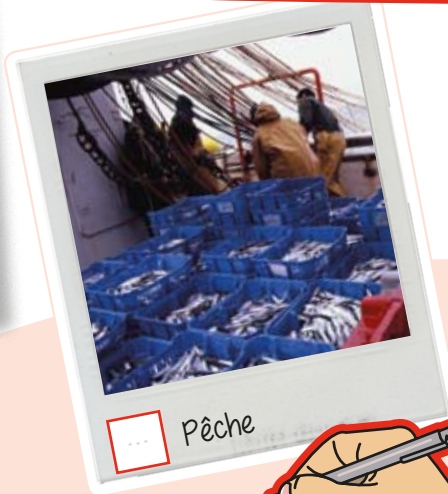
Goût, qualité et fraîcheur !

Pour faire une bonne soupe de poisson, il faut :

- Les poissons pêchés par des bateaux sortant moins de 24h d'affilée
- Au minimum 40% de poisson*, dont majoritairement du grondin
- Des épices et du safran
- De l'huile d'olive vierge extra

Des étapes qui s'enchaînent !

Remets dans l'ordre les étapes de préparation de la soupe de poisson, en numérotant chaque case.



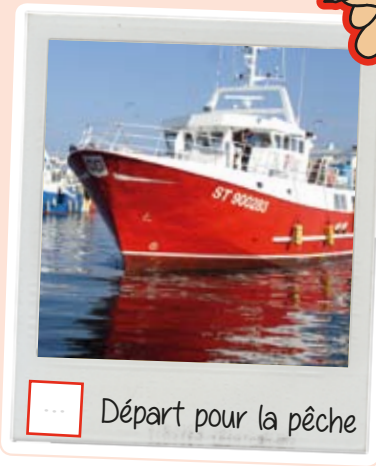
Pêche



Vente à la criée



Transformation



Départ pour la pêche



5 À table !

Plusieurs poissons pour une recette

Relie chaque poisson à son nom

Rascasse

Sar

Grondin



○ A

○ B

○ C



Un sport populaire

Ne confonds pas cette embarcation avec un bateau de pêche !

À la Saint Louis, le port de Sète se peuple de barques qui s'affrontent, propulsées par des rameurs et guidées par des barreaux.

La Joute nautique de méthode languedocienne est un sport au cours duquel les jouteurs, du haut de leur tinte, doivent faire tomber leur adversaire à la baïlle.



*les autres ingrédients étant des tomates et autres légumes de l'eau...

RÉPONSES

1-Départ pour la pêche, 2-Pêche, 3-Vente à la criée, 4-Transformation

A : Grondin - B : Rascasse - C : Sar

À TABLE !

Ça se partage !

Un aliment a encore plus de goût lorsqu'il est partagé en toute convivialité*, en famille ou entre amis...

Et si tu dressais une belle table en prenant soin de la décoration ?

Goûte de tout, laisse parler le produit et cherche ce qui te plaît dans ce plat. En écoutant les commentaires et les exclamations de tous, tu pourras constater les différences de perceptions et les points communs.

Après avoir découvert tous ces produits, passons à table tous ensemble pour les partager.

Le temps est venu de cuisiner, présenter avec soin et déguster ces produits du Languedoc-Roussillon !



EN MÉDITERRANÉE, C'EST...

Qui vient d'ici ?

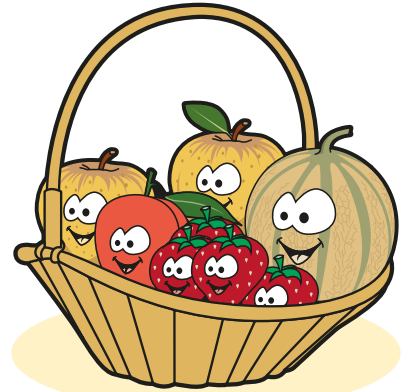
Parmi ces propositions, coche les 6 fruits et légumes les plus abondamment produits en Languedoc-Roussillon.

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Bananes | <input type="checkbox"/> Groseilles |
| <input type="checkbox"/> Endives | <input type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Poires |
| <input type="checkbox"/> Asperges | <input type="checkbox"/> Haricots | <input type="checkbox"/> Courgettes |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Pêches | <input type="checkbox"/> Choux fleurs |

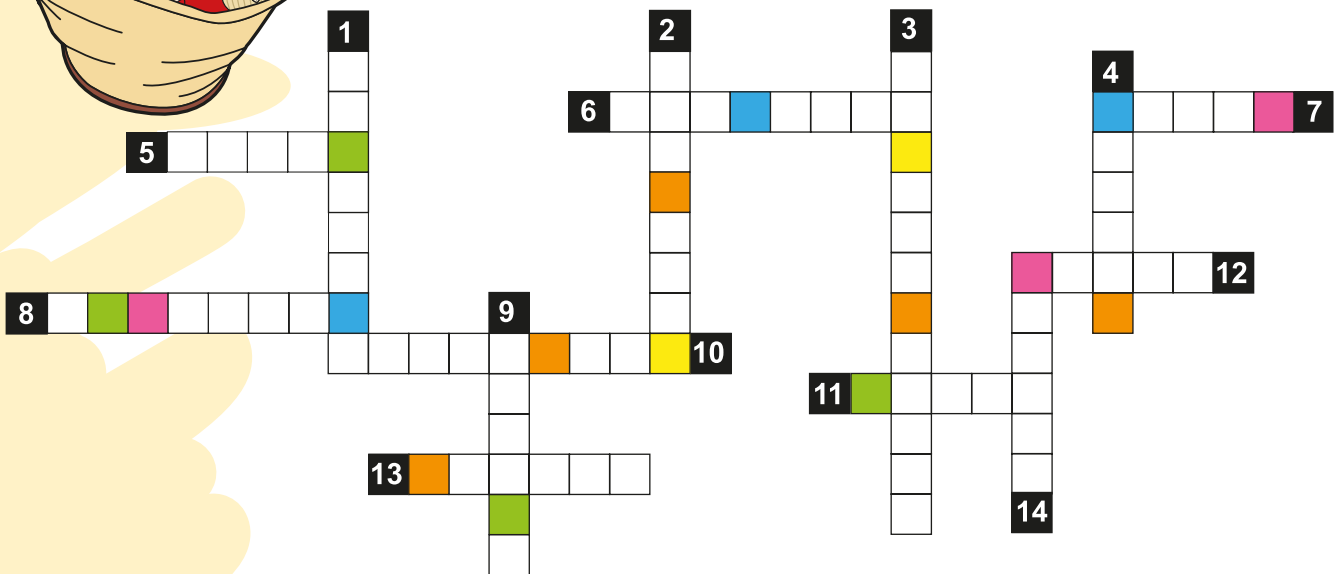
Une production agricole variée

Les agriculteurs de la région produisent tout au long de l'année une grande diversité d'aliments. Cela te permet de manger équilibré et diversifié tout en consommant des produits locaux et de saison.

Une bonne manière de protéger l'environnement !



Aide-toi des définitions pour trouver les mots de la grille. Ces mots sont également cités dans les pages de ce livret.



- | | | |
|--|---|---|
| 1. Présente en grande quantité dans les fruits crus | 6. Le mont Aigoual en est une | 12. Le plus populaire à Sète est la joute |
| 2. Poulet, dinde et pintade en sont | 7. Noire ou verte, une variété s'appelle Picholine | 13. L'autre nom du « quatre heures » |
| 3. La mer qui borde le Languedoc-Roussillon | 8. Fromage de chèvre régional AOP | 14. Très présent dans le ciel du Languedoc-Roussillon |
| 4. Tu lui enlèves la peau et c'est toi qui pleures ! | 9. 2ème étage de la pyramide du régime méditerranéen, il complète la définition 5 | |
| 5. Il fait partie des cinq aliments à consommer par jour | 10. Se dit d'un repas bien composé | |
| | 11. On boit souvent un verre à ta «...» | |

Relève ensuite les lettres des cases colorées et découvre la phrase mystère : les lettres d'une même couleur composent un mot.



RÉPONSES
 Qui vient d'ici ? : Abricots, asperges, kiwis, tomates, pêches, courgettes
 Mots-croisés : 1 Vitamine - 2 Volaille - 3 Méditerranée - 4 Oignon - 5 Fruit - 6 Montagne - 7 Olive - 8 Pélardon - 9 Légume - 10 Equilibre - 11 Santé - 12 Sport
 - 13 Gôfter - 14 Soleil - Phrase mystère : Mets ton grain de sel

...FACILE DE BIEN MANGER !

La cuisine méditerranéenne : un art de vivre !

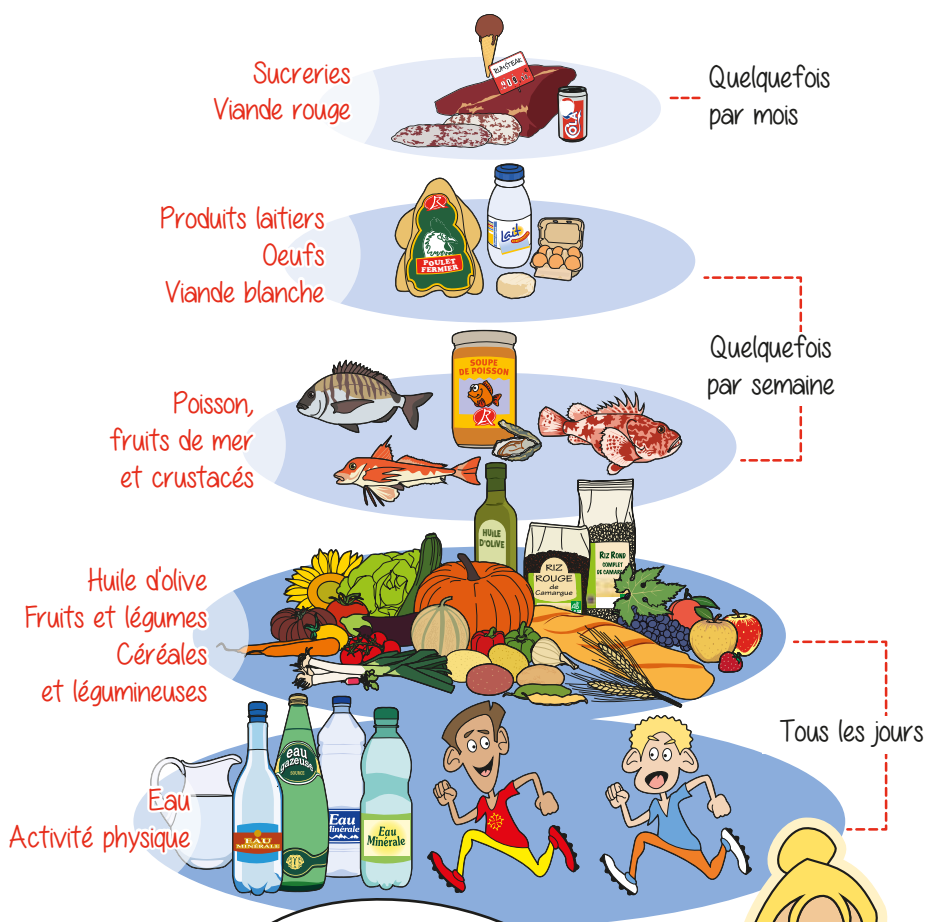
La cuisine méditerranéenne est considérée comme l'une des plus saines au monde. Très variée, pleine de fraîcheur, simple, colorée et savoureuse, elle permet d'être en bonne santé !

Au-delà des ingrédients, c'est aussi une manière de manger et de vivre. Les repas y sont conviviaux, on prend le temps de manger et de se détendre, donc de mastiquer et de bien digérer !

Patrimoine culturel de l'humanité !

La « diète méditerranéenne » a été inscrite en 2010 sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO comme un « ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions ». Elle vient rejoindre le « repas gastronomique à la française » lui aussi classé patrimoine culturel de l'humanité.

7 erreurs/différences se sont glissées dans la petite pyramide... Sauras-tu les retrouver ?

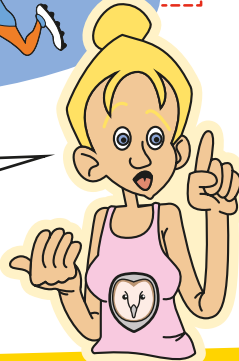


Découvre les caractéristiques du régime méditerranéen en étudiant la grande pyramide

A : Quels sont les groupes d'aliments les plus consommés ?

B : À ton avis, pourquoi ne consomme-t-on que quelquefois par mois les aliments du haut de la pyramide ?

Pour protéger l'environnement, je mange moins de produits animaux et peu de produits transformés et emballés !



RÉPONSES

Les 7 erreurs - 1 : la boule de glace - 2 : la boisson gazeuse - 3 : la carafte à disparu - 4 : le lait
 5 : un poissons à l'envers - 6 : une carotte en trop - 7 : la couleur des partitions
 Les caractéristiques du régime méditerranéen : A : Fruits et légumes / Céréales et légumineuses
 B : Pour protéger la santé, il faut éviter les aliments gras et sucres. Consommer de la viande rouge et de la charcuterie en grande quantité augmente les risques de maladies du coeur et le diabète.



Enquêter



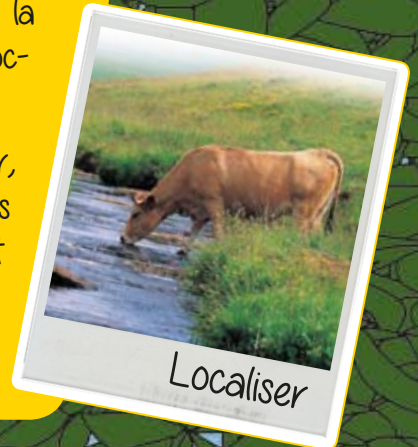
Choisir



Goûter

Accompagne nos 5 personnages pour enquêter sur la fabrication de plusieurs produits typiques du Languedoc-Roussillon qui ont un signe d'origine et de qualité.

Tout un parcours pour découvrir ce qu'est un terroir, ce qui fait le bon goût d'un produit, quelles sont les pratiques agricoles qui protègent l'environnement et comment manger équilibré !



Localiser



- 20 jeux
- 11 produits
- 4 menus
- 1 recette
- 1 carte des produits de qualité et d'origine du Languedoc-Roussillon
- 1 calendrier des fruits et légumes de saison de la région

Ce projet a été réalisé par



Terre Nourricière



Ce projet a reçu le soutien de

