

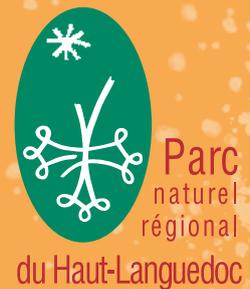
35

FICHES
ACTIVITÉS

L'alimentation

durable

DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANUEDOC



LENGADÒC NAUT



DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

| | |
|---|----|
| 1 / L'origine de nos aliments : animale ou végétale ? | 3 |
| 2 / Fruits et légumes de saison | 8 |
| 3 / Le loto des légumes de nos jardins | 9 |
| 4 / Le Dobble « alimentation » | 12 |

EDUCATION AU GOÛT

| | |
|---|----|
| 5 / Introduction au goût | 13 |
| 6 / Le goût est culturel | 15 |
| 7 / Méli-mélo du goût | 17 |
| 8 / Le goût et la vue | 18 |
| 9 / L'odeur, le toucher et l'ouïe | 20 |
| 10 / Les signes officiels de la qualité et de l'origine des produits alimentaires | 22 |

LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

| | |
|--|----|
| 11 / Le rôle des aliments | 28 |
| 12 / Les familles d'aliments | 31 |
| 13 / L'équilibre en jeu | 32 |
| 14 / Mon menu équilibré | 39 |
| 15 / Un petit déjeuner équilibré | 42 |
| 16 / Atelier jus de fruit multivitaminé | 45 |
| 17 / Atelier une soupe de saison | 46 |
| 18 / Le Nutriscore, la liste des courses | 47 |

LECTURE D'ÉTIQUETTE

| | |
|--|----|
| 19 / La liste des ingrédients | 49 |
| 20 / Les dates limites de consommation et la conservation des aliments | 50 |
| 21 / Tableau de nutrition et nutriscore | 52 |
| 22 / La jungle des logos | 53 |
| 23 / L'étiquette trompeuse | 59 |

CIRCUITS COURTS

| | |
|--|----|
| 24 / Jeu du photographe - Lecture de paysage | 61 |
| 25 / Mon petit déjeuner | 62 |
| 26 / Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? | 64 |
| 27 / Le goût du PNR Haut-Languedoc et la marque Valeurs Parc | 65 |
| 28 / Rencontrer un producteur local | 67 |

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

| | |
|---|----|
| 29 / Introduction et enquête à la cantine | 69 |
| 30 / Les aventuriers du goût | 70 |
| 31 / Jeu de la tomate | 71 |
| 32 / Apprendre à cuisiner les restes | 78 |
| 33 / Créer un livre de recettes avec les restes | 80 |
| 34 / Organiser un goûter zéro déchet | 81 |
| 35 / Déchiffrer les codes de composition des emballages plastique « Les 7 familles de plastique » | 83 |

| | |
|--|----|
| FICHES RECETTES DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANQUEDOC | 86 |
|--|----|

Attention, pour toutes les activités avec dégustation, il faut veiller aux allergies, intolérances et incompatibilités alimentaires.

L'ORIGINE DE NOS ALIMENTS : ANIMALE OU VÉGÉTALE ?



CYCLES
1/2/3



2 X
30MN

MATÉRIEL

- › Fiche pédagogique "animal ou végétal ?" adaptée au niveau (différents modèles)
- › Fiche jeu à colorier
- › Colle et ciseaux pour la version cycles 1 et 2

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail individuel sur table. Progression classe entière

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Prendre conscience de l'origine des principaux aliments que nous consommons
- › Engager la discussion sur l'impact environnemental de nos choix en matière d'alimentation (cycle 3)



AVANT DE DÉMARRER

- › Demander aux enfants de citer quelques-uns de leurs aliments préférés. De quelle origine proviennent-ils ?

DÉROULEMENT

- › Découper les étiquettes l'une après l'autre et les coller dans la colonne correspondante dans le tableau.
- › Vérifier l'avancée au fur et à mesure. Compter les étiquettes de chaque côté.
- › Demander aux élèves de donner d'autres exemples.



Conseils

Bien découper les images au fur et à mesure de l'avancée du travail pour éviter d'en perdre. Veiller à la participation de chacun.

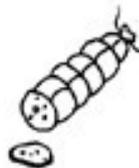
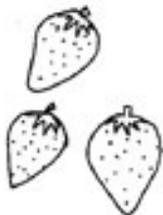
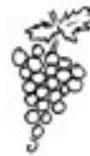
POUR ALLER PLUS LOIN

- › Faire remarquer que certains aliments peuvent être mixtes (brioche, pâtes aux œufs,...). L'exemple le plus parlant est celui du pain : acheté et façonné localement mais dont la matière première peut venir de très loin.

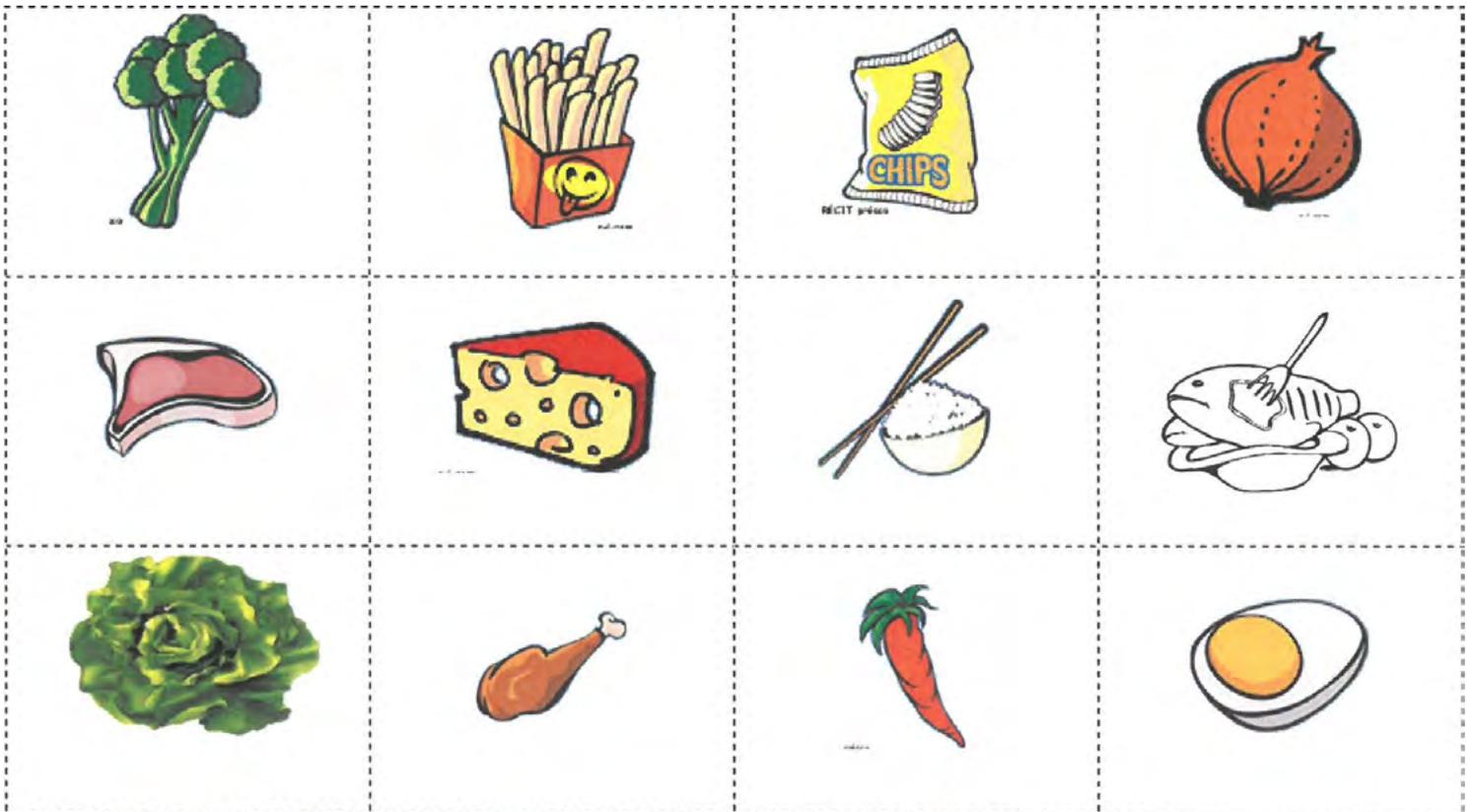
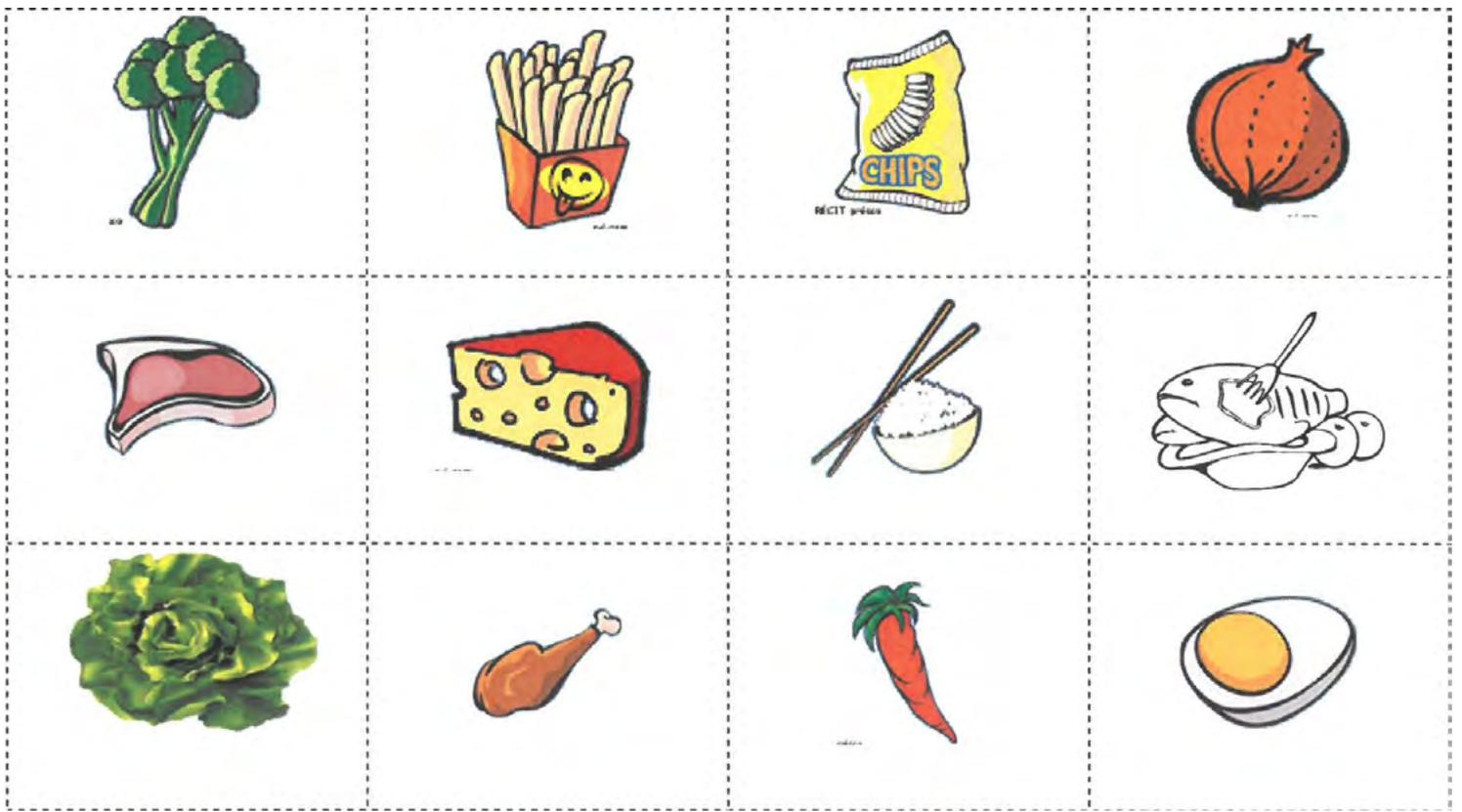
☞ Voir la fiche jeu

Aliments d'origine animale ou végétale ?

Colorie en vert les aliments d'origine végétale, en rouge les aliments d'origine animale. et en bleu les aliments mixte;



ritato... modale... h... l...





L'origine de nos aliments



Lalaimesaclasse.eklablog.com

| Origine _____ | Origine _____ |
|---------------|---------------|
| | |

Je classe les aliments dans le tableau.



Aliments d'origine animale



Aliments d'origine végétale

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



CYCLES
2/3



1H30

MATÉRIEL

- ▶ **Jeu disponible gratuitement en prêt à Cebenna à Olargues :** Jeu du "Qui-est-ce ?" adapté aux fruits et légumes : deux plateaux par saison (1/équipe) + les cartes associées

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Jeu en équipes de 5 élèves maximum. A inclure dans une activité avec deux autres ateliers tournants (type Dobble et sucré/salé par exemple)

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Découvrir les principaux fruits et légumes présents dans nos jardins à chaque saison.
- ▶ Enrichir son vocabulaire sur les aliments
- ▶ Savoir nommer les différentes parties d'un légume et dissocier fruits et légumes



AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Une approche sur la saisonnalité est un bon point de départ pour aborder cet atelier

DÉROULEMENT

- ▶ Distribuer le matériel à chaque équipe soit 1 plateau et les cartes associées. Le jeu débute images relevées. Les enfants découvrent les aliments. Chaque équipe choisit au hasard une image fruit/légume qu'elle positionne face devant elle.
- ▶ A tour de rôle, on pose une question pour deviner l'image de l'équipe adverse. Les étiquettes ne répondant pas au critère demandé sont abaissées à chaque tour. On progresse de la sorte jusqu'à trouver le fruit ou légume concerné.
- ▶ Une nouvelle partie peut être proposée.



Conseils

Décider d'un tour de rôle afin de s'assurer que chacun participe. Choisir une étiquette au hasard car certaines sont plus faciles que d'autres.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Questionner les élèves sur l'origine des fruits et légumes : locaux ou exotiques ?

LE LOTO DES LÉGUMES DE NOS JARDINS



CYCLE 1



45MN

MATÉRIEL

- ▶ 4 plateaux (à reproduire) et 48 images (à imprimer, à découper et à plastifier)
- ▶ Un sac pour le tirage au sort

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Peut être inclus dans un atelier tournant. Entre 4 et 8 participants. Prévoir deux adultes pour encadrer le jeu

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Reconnaître quelques légumes du potager et savoir associer leur nom à l'image présentée.
- ▶ Enrichir son vocabulaire sur les aliments du quotidien



AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Un jardin pédagogique à l'école peut aider à la reconnaissance des légumes présentés.

DÉROULEMENT

- ▶ Distribuer un à deux cartons à chaque élève selon l'âge des participants. L'adulte maître du jeu tire une carte au hasard et demande aux élèves de nommer le légume présenté.
- ▶ L'élève ayant repéré ce légume sur sa planche lève le doigt. Le plus rapide remporte l'image. Le premier à avoir terminé une ligne (quine) ou son carton (carton plein) remporte la partie.



Conseils

Prévoir un adulte pour vérifier qu'il n'y ait pas d'erreur. Un "vrai" légume peut être donné en récompense comme lot à gagner.

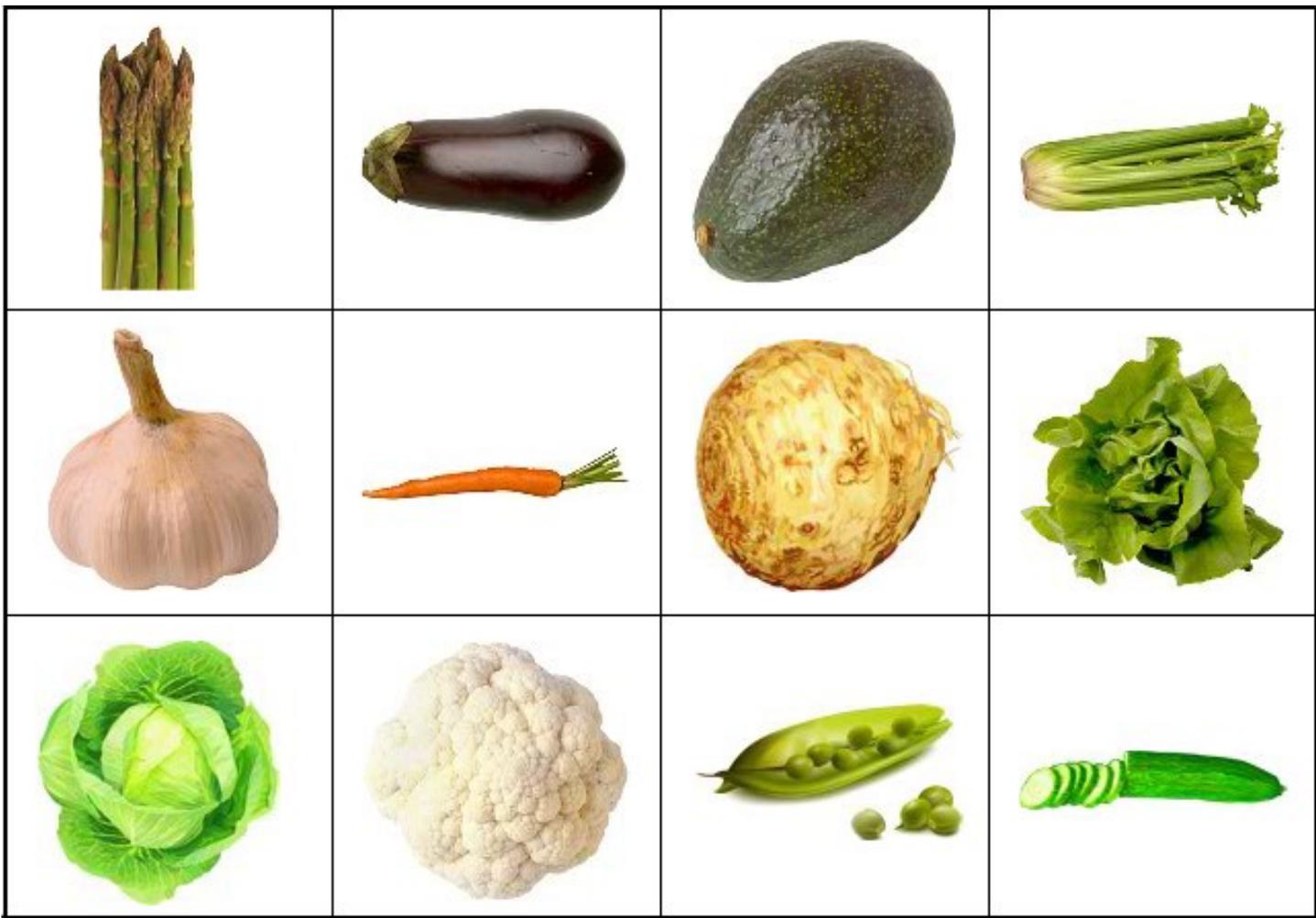
On peut demander aux enfants quelle recette ils connaissent pour accommoder ses légumes (ratatouille, soupe ou autre).

POUR ALLER PLUS LOIN

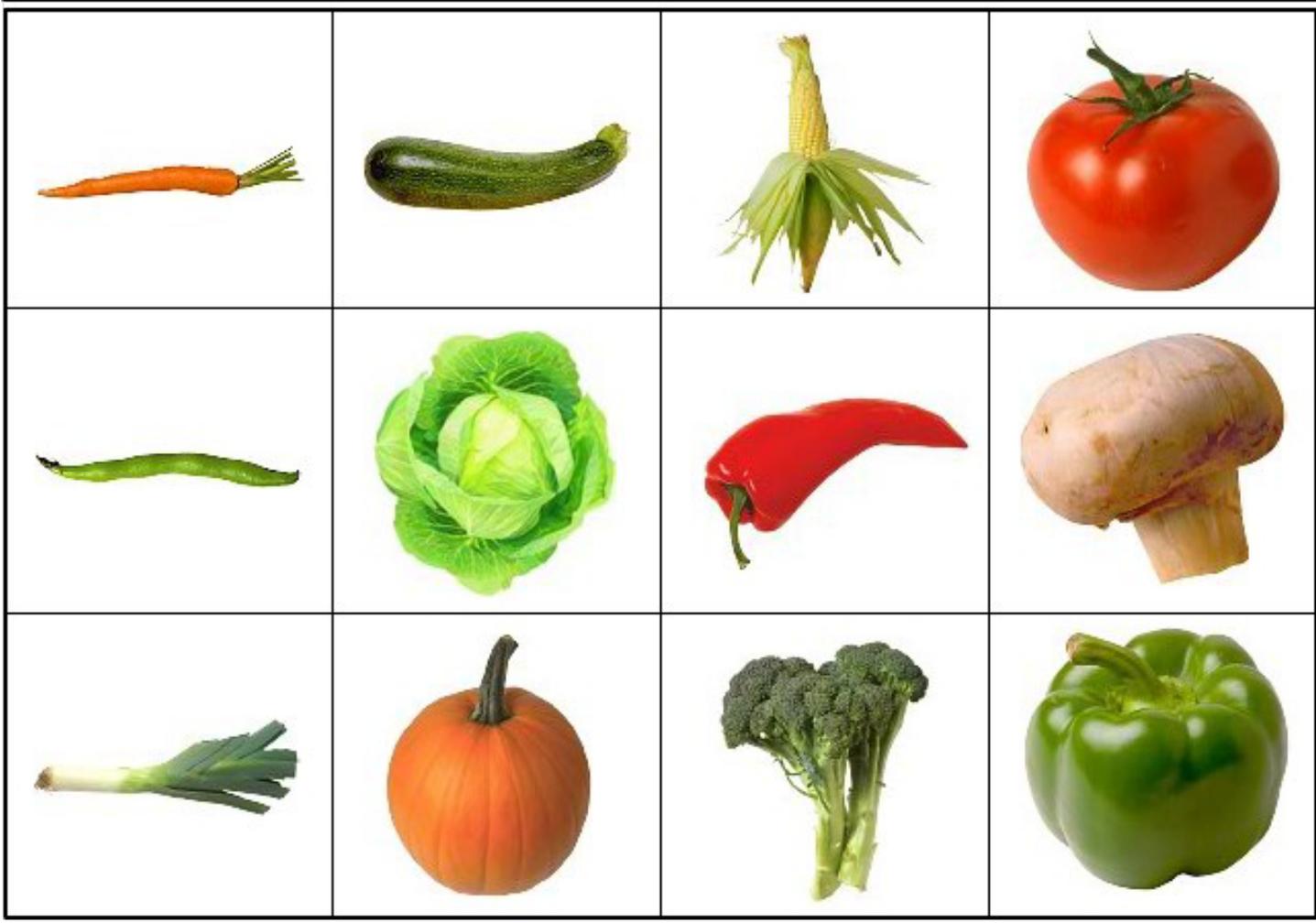
- ▶ On peut faire remarquer aux enfants que les habitudes alimentaires varient en fonction des pays (recettes épicées par exemple).



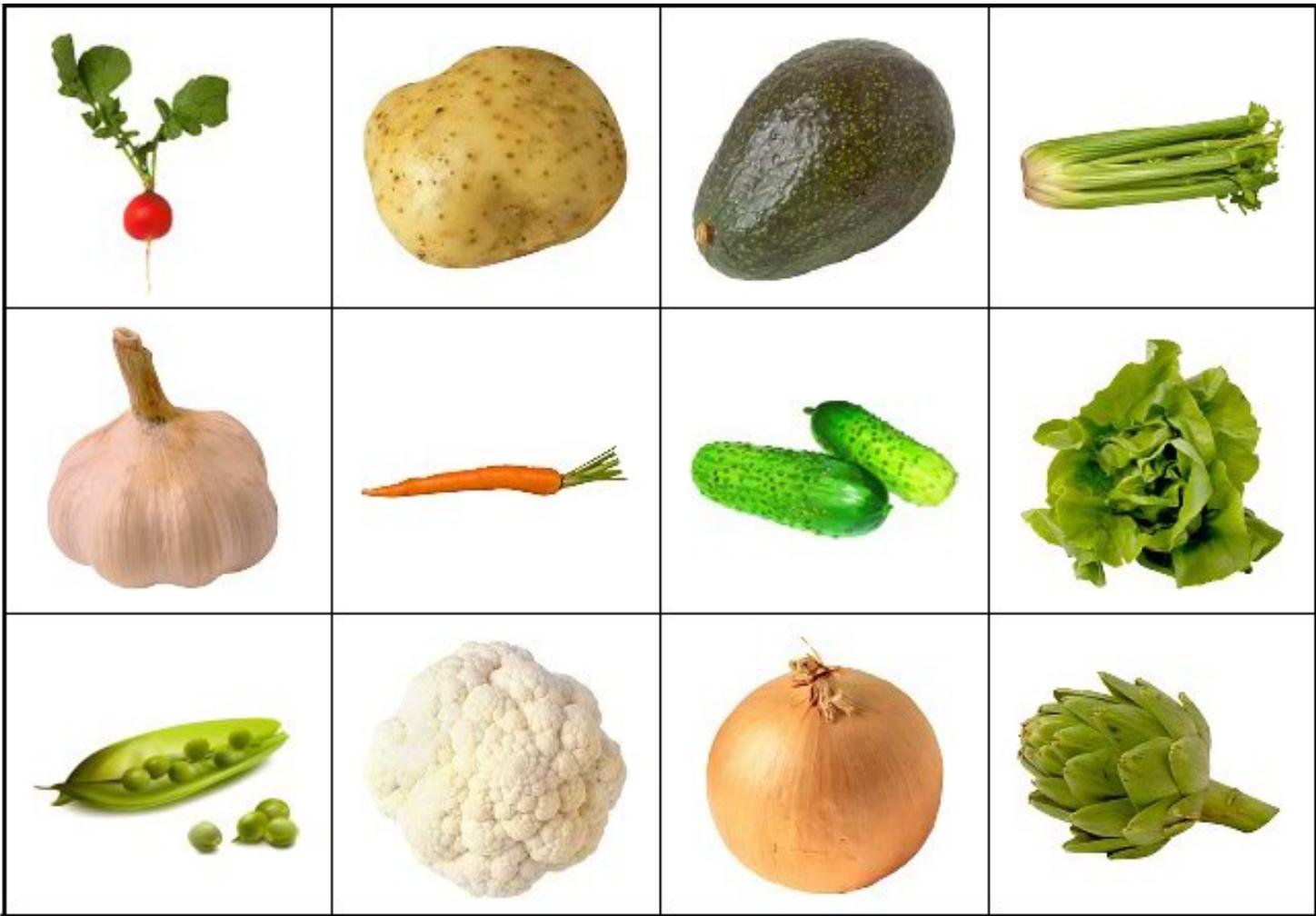
1



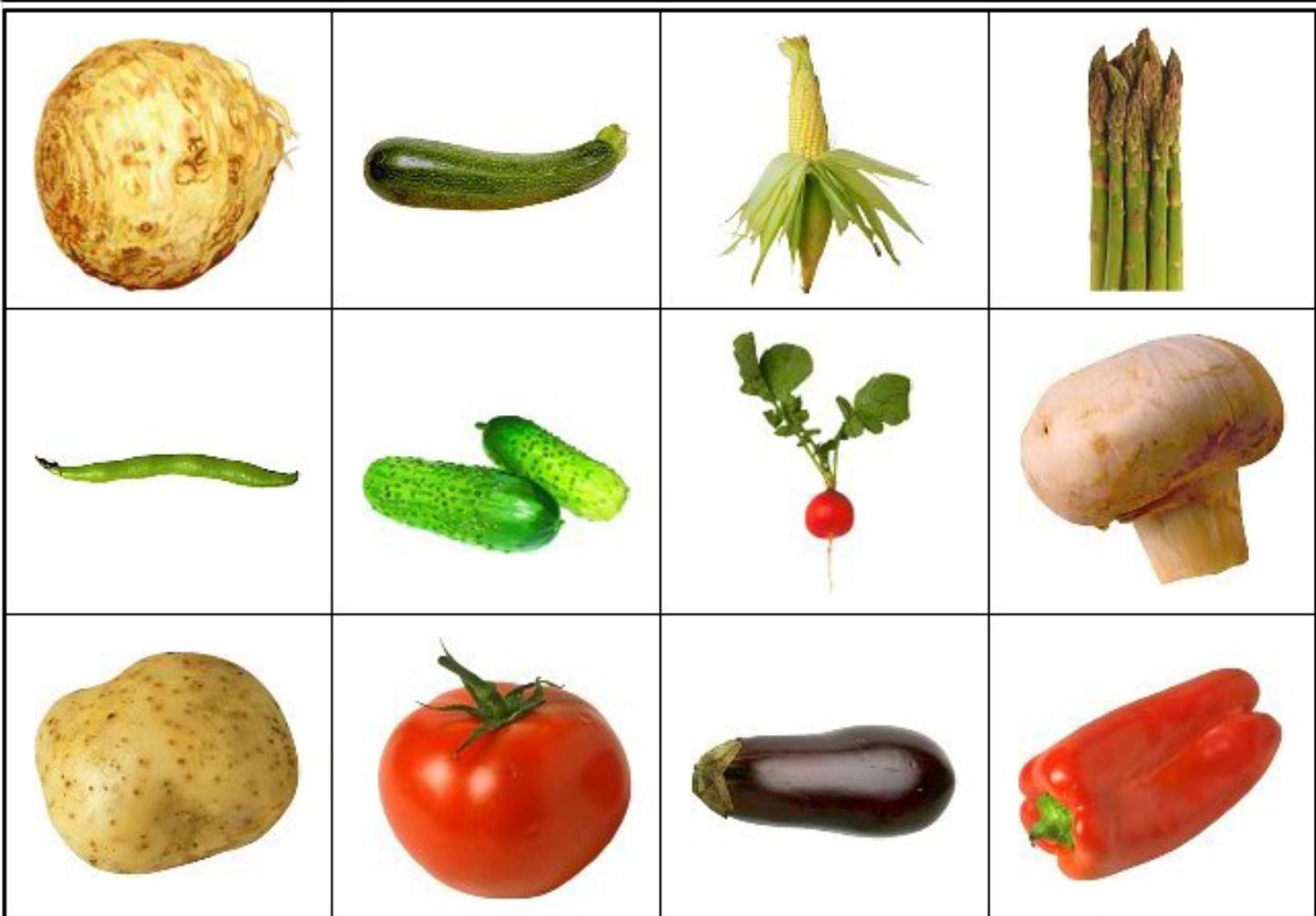
2



3



4



LE DOBBLE

« ALIMENTATION »



CYCLES
1/2/3



45MN
(3 ateliers
de 15 mn)

MATÉRIEL

- *Jeu disponible gratuitement en prêt à Cebenna à Olargues : Une boîte de jeu avec 55 cartes (8 illustrations/carte soit 57 illustrations différentes)*

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- *Peut être inclus dans un atelier tournant. Prévoir 6 participants maximum. Possible en autonomie*

OBJECTIFS GLOBAUX

- **Reconnaître quelques aliments courants de notre quotidien.**
- **Savoir être concentré et fin observateur**

AVANT DE DÉMARRER

- Insister sur la chance que nous avons d'avoir une grande variété d'aliments à disposition



DÉROULEMENT

- Distribuer une carte, face cachée, à chaque élève. Le reste du paquet étant placé au centre de la table, face visible.
- Au signal, chaque élève retourne sa carte. Le premier élève qui repère un aliment en commun entre le paquet central et sa carte remporte celle du milieu.
- La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de cartes au milieu. Chacun compte son paquet de cartes gagnées. Le chiffre le plus haut remporte le jeu. On recommence tant qu'on s'amuse...



Conseils

D'autres façons de jouer existent, plus ou moins compliquées selon l'âge des élèves (voir règles du Dobble).

On peut l'inclure dans un atelier tournant avec d'autres animations ludiques

☞ Cf. fiches 1 ou 4 par exemple

POUR ALLER PLUS LOIN

- Ce jeu peut être le point de départ pour engager la discussion autour de la malbouffe, la connaissance des fruits et légumes, le distinguo aliments sucrés/salés,...

INTRODUCTION AU GOÛT



CYCLES
1/2/3



2H

MATÉRIEL

- Des bouteilles vides, des verres, quelques assiettes, un couteau pour couper des fruits

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail en classe entière

OBJECTIFS GLOBAUX

- Comprendre les mécanismes de perception du goût
- Connaître les "5 saveurs"
- Aborder "les sensations" en bouche

LES SAVEURS

(à préparer à l'avance)

- L'acide** : On peut utiliser de l'acide citrique que l'on trouve en pharmacie. Cela à l'avantage d'être inodore et incolore afin de permettre à l'enfant de se concentrer sur la saveur en elle-même. Mais pour plus de facilité, vous pouvez utiliser du jus de citron, de l'orange, du pamplemousse, certaines variétés de pommes, de la rhubarbe. Vous pouvez faire goûter ces différents aliments pressés en jus ou en morceaux.
- Le salé** : Mettre quelques pincés de sel dans une bouteille d'eau.
- Le sucré** : Mettre une ou deux cuillères à café de sucre dans une bouteille d'eau. De préférence du sucre blanc.
- L'amer** : Le mieux est d'utiliser des endives que vous couperez en morceaux. Mais également de la caféine concentré, à hauteur de 0.4 g par litre d'eau.
- L'umami** : Est une saveur que nous connaissons peu dans notre culture, même si nous la trouvons dans notre cuisine sans le savoir, comme des fonds de sauce ou du bouillon. Pour bien discerner la saveur umami, le mieux serait de se procurer de l'acide glutamique. Vous pouvez utiliser de la sauce soja, du Nuoc Mam ou de la sauce Miso.

AVANT DE DÉMARRER

- Nous allons dans cette activité aborder la perception du goût en bouche au travers des "saveurs" et des "sensations".
- Les saveurs** : Elles sont perçues par les papilles gustatives que nous avons sur la langue. Il existe 5 saveurs, le salé, le sucré, l'amer, l'acide, et l'umami. Cette dernière est une saveur utilisée notamment dans la cuisine japonaise et chinoise.
- Les sensations** : Le pétillant du gaz carbonique, le piquant de la moutarde qui monte au nez, le brûlant du piment, l'irritant de l'huile d'olive au fond de la gorge, la fraîcheur de la menthe, l'astringence du thé, mais aussi la température des aliments. Toutes ces sensations proviennent du nerf trijumeau, indépendant des voies gustatives et olfactives. On les appelle aussi sensations trigéminales.

LES SENSATIONS

- Le piquant** : Mettre dans une bouteille d'eau un peu de piment d'Espelette ou autre piment (pas trop fort). Vous pouvez aussi utiliser de la moutarde.
- La fraîcheur** : Utiliser un sirop de menthe glaciale ou des feuilles de menthe chocolat.
- Le pétillant** : Utiliser une eau pétillante que vous mettrez dans une bouteille sans étiquette.
- L'astringence** : Faire infuser du thé vert plus longtemps qu'habituellement.
- Le chaud** : Utiliser de l'eau chaude ou tiède.
- Le froid** : Utiliser de l'eau fraîche

DÉROULEMENT

- Faire déguster une à une les différentes substances. Ne mettre qu'un fond dans le verre, ou couper de tout petits morceaux. En dégustation, on préconise de commencer par : regarder, toucher, sentir et boire ou manger. Cela permet de solliciter tous les sens.
- Demander aux enfants de verbaliser ce qu'ils ressentent, à quoi cela leur fait penser. Exprimer ces expériences personnelles. Verbaliser le plus possible, travailler sur le champ lexical.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Continuer les différents ateliers sur le goût.



Conseils

Attendre que tout le monde soit servi avant de déguster. Attendre le top départ.

Ne surtout pas verbaliser ce que l'on pense une fois avoir goûté. Cela peut influencer ces voisins, et les empêcher de donner leur propre opinion et souvenir. Une règle essentielle, garder le silence et lever le doigt pour donner la réponse.

Amener les enfants à verbaliser leur expérience personnelle et leur ressenti propre.

Attention : Vérifier les différentes formes d'allergies des enfants.

Il est préférable dans la partie sur les saveurs d'utiliser de l'acide citrique et de l'acide glutamique, car ces substances sont incolores et inodores. Et permettent à l'enfant de se concentrer uniquement sur les saveurs. Toutefois toutes les pharmacies ne peuvent s'en procurer. Ils faut qu'elles soient équipées d'un "préparatoire".



LE GOÛT EST CULTUREL



CYCLES
2/3



1H30

MATÉRIEL

- › 1 vidéo projecteur et 1 assiette

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail en classe entière

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Comprendre que la notion de goût et de dégoût est culturelle
- › Comprendre que chaque personne en fonction de son éducation, de sa famille, du pays dans lequel il est né, à développer des préférences alimentaires spécifiques.

RECHERCHES À RÉALISER EN AMONT

- › **Photo de Peter Menzel** : Peter Menzel a réalisé des photographies de différentes familles dans le monde. Elles posent avec leur provision alimentaire pour une semaine. Elles permettent de voir qu'en fonction de notre situation géographique et de notre culture, notre alimentation et nos manières diffèrent : www.menzelphoto.com/portfolio/G0000s3jj73.5TSs

Il a également pris en photo des individus du monde entier avec leur repas pour la journée :

www.menzelphoto.com/portfolio/G0000bKlicjOlpY

- › **Insectes comestibles** : la consommation d'insectes concerne un peu moins de la moitié des habitants de la planète. Alors qu'ils sont succulents pour certains, ils peuvent représenter un fort dégoût pour d'autres. Vous pouvez commander des larves de Ténébrion (vers de farine) ou des grillons à une entreprise d'Occitanie "Micronutris". www.micronutris.com/fr/accueil

Peter Menzel a aussi réalisé un ensemble de photos autour de la consommation d'insectes dans le monde :

www.menzelphoto.com/portfolio/G0000tn1qA3AyQHI

AVANT DE DÉMARRER

- › La notion de goût et de dégoût, outre l'aspect génétique, est en partie liée à des facteurs culturels, familiaux ou dépend même de notre position sociale.
- › En cela, en fonction de notre environnement social, des habitudes alimentaires des personnes avec qui nous avons vécu, nous intériorisons des manières de table, de manger, ainsi que des préférences alimentaires.
- › De ce fait, le simple fait "d'aimer" ou de ne "pas aimer" un aliment, peut trouver ses sources chez nos proches parents ou dû aux us et coutumes du pays dans lequel nous vivons.

DÉROULEMENT

L'alimentation dans le monde

- › Présenter le travail photographique de Peter Menzel. Dire que ce photographe a pris en photo des familles du monde entier avec leur provision alimentaire de 1 semaine.
- › Leur demander d'analyser les différences entre les familles. Cela peut aller du nombre de personnes composant la famille, à la diversité des aliments, à la présence de viande ou de légume, à la prédominance ou non des emballages alimentaires et de produits industriels.
- › Projeter les photos avec le vidéo projecteur.
- › Par la suite, demander leur ressenti. Que pensent-ils de toutes ces familles? Quelles sont les familles avec le plus d'aliments industriels? Quelles familles mangent le mieux selon eux? Pourquoi tant de différences entre elles?

Introduction aux insectes comestibles

- Commencer par dire aux enfants qu'il y a des aliments qui ne se mangent pas dans notre pays, mais qui se mangent dans d'autres. Demandez-leur de deviner de quels types d'aliments il s'agit.
- Leur montrer les photos de Peter Menzel sur les insectes. Aborder les sujets en disant que la moitié de la population mange des insectes, et que cette consommation est culturelle.
- Demander ce que ressentent les personnes en photos. Sont-elles dégoûtées de manger des insectes ou au contraire éprouvent-elles du plaisir ? Leur demander s'ils seraient prêts un jour à franchir le pas culturel et à goûter des insectes ?

Dégustation d'insectes :

- Proposer à ceux qui le souhaitent de déguster des insectes. Contrairement aux autres dégustations, ils peuvent manger directement et faire leurs commentaires sans attendre. Nous jouons ici sur le mimétisme et l'influence positive.



Conseils

Parler des différences de culture, comme les interdictions alimentaires religieuses, comme la vache en Inde ou le porc pour les Musulmans. Mais également la consommation d'escargot, de viande de cheval, ou de serpent dans certains pays.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Vous pouvez demander aux enfants si dans leur famille leurs parents cuisinent des plats d'autres cultures, et éventuellement leur demander d'apporter la recette.
- Il existe aussi un fruit appelé "le Durian", qui pour nous a une odeur désagréable de pieds, mais qui est pourtant très consommé en Asie. Vous trouverez ce fruit dans les magasins asiatiques.

☞ Possible de poursuivre le travail avec la fiche 27 "Le goût du Pnr"



MÉLI-MÉLO DU GOÛT



CYCLES
1/2



1H

MATÉRIEL

- › La planche A3 et les images d'aliments à trier de la fiche 5
- › Des assiettes en carton
- › Autant d'échantillons qu'il y a d'élèves
- › Des aliments variés : bonbons, saucisson, carotte, fromage, pain de mie, chocolat...
- › Des masques pour cacher les yeux

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail en ateliers tournants. Groupe restreint (6 élèves max.)

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Utiliser ses sens pour découvrir différents aliments et leurs saveurs
- › Exprimer son ressenti sur la dégustation et ses préférences en matière d'alimentation

AVANT DE DÉMARRER

- › La fiche 5 "Introduction au goût" peut servir d'entrée en matière pour cet atelier dégustation.

DÉROULEMENT

- › Préparer au préalable les aliments en les découpant en petits morceaux et en les disposant sur les assiettes en carton.
- › Equiper les élèves de masques à mettre sur les yeux.
- › Placer le même aliment devant chaque élève et donner le signal avant de le goûter.
- › Demander le ressenti de chacun.



POUR ALLER PLUS LOIN

- › On peut faire remarquer aux enfants que les habitudes alimentaires varient en fonction des pays (recettes épicées par exemple).



Conseils

Il est important que les élèves ne voient pas les aliments au préalable, ce qui nuirait au bon déroulement de l'activité.

Veiller au préalable à ce qu'il n'y ait pas d'allergies connues ou d'incompatibilité alimentaire (gluten, lactose, porc, etc).

LE GOÛT ET LA VUE



CYCLES
1/2/3



45MN

MATÉRIEL

- 2 bouteilles de jus de pomme, si possible un jus trouble artisanal
- Colorant alimentaire rouge (grande surface)
- Gobelets

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail en classe entière

OBJECTIFS GLOBAUX

- Comprendre comment la vue peut influencer notre perception du goût
- Développer l'esprit critique des consommateurs : devenir un "consom'acteur"

DÉROULEMENT

Préparation : avant l'arrivée des élèves mettre le jus de pomme dans deux bouteilles transparentes sans étiquettes + Mettre du colorant rouge alimentaire dans une des bouteilles (bien secouer).

Présentation :

- Présenter aux enfants l'activité. Dite leur qu'ils "doivent réussir à trouver quels sont les fruits présents dans ces jus de fruits".

Tout comme les autres activités de dégustation, ils doivent attendre que tout le monde soit servi avant de pouvoir déguster, et qu'ils ne doivent verbaliser aucune réponse afin de ne pas influencer leur camarade.

- **Jus A (jus rouge) :** Une fois le jus servi à l'ensemble de la classe, demandez-leur de goûter et de bien réfléchir avant de se prononcer. De bien faire marcher leurs papilles et leur sens pour analyser au mieux le contenu de leur verre.
Une fois la dégustation faite, demandez- leur quels sont le ou les fruits présents dans le jus. Organiser un vote, comptabiliser les votes par exemple 7 enfants pensent "fraise", 5 enfants "cerise", 1 enfant "pomme"...
- **Jus B :** Faite pareil que pour le jus A (jus de pomme sans colorant). Organiser un vote.

AVANT DE DÉMARRER

- La vue est le premier sens en action dans le mécanisme du goût.
- Elle permet de percevoir des éléments : matériels, couleurs et formes. La vue a une importance sur le goût perçu par l'individu. En effet, l'œil est un organe sensoriel de la perception visuelle, lorsqu'il va envoyer une information de couleur au cerveau celui-ci va faire des conclusions en fonction de vos expériences gustatives passées. Par exemple, si vous voyez un bonbon rouge alors votre cerveau vous fera penser que ce bonbon est à la fraise.
- Ce mécanisme peut être utilisé dans le marketing agro-alimentaire. De ce fait, il est classique que des marques utilisent les couleurs pour pallier au manque de certaines matières premières, attirer le regard du consommateur et déclencher l'acte d'achat.
- Tromper les goûteurs en mettant du colorant rouge dans une bouteille de jus de pomme. Garder une bouteille de jus de pomme témoin, sans colorants. L'objectif est ici de tromper le jugement du goûteur.



Conclusion :

- Une fois la dégustation et les votes finis, donner la vraie réponse aux enfants. Leur dire que les deux jus de fruits sont à la pomme et sortez les bouteilles avec les étiquettes.
- Sortez le colorant alimentaire rouge et dites-leur que vous avez essayé de les tromper et que cela a bien marché dans le cas où une forte proportion d'enfants a répondu par un fruit rouge pour le jus A.
- Parlez-leur de l'influence de la vue sur la perception du goût, et qu'il faut faire attention à ce que l'on voit. Et que dans l'industrie agroalimentaire on utilise souvent des colorants alimentaires ou des additifs alimentaires.

**Conseils**

Elle permet de comprendre les stratégies marketing et comment les couleurs et les emballages alimentaires peuvent agir sur les comportements du consommateur.

Prenez comme exemple des emballages alimentaires qui mettent en avant certaines matières premières que l'on trouve finalement en petite quantité lorsque l'on lit la liste des ingrédients.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

- Réaliser les fiches 19 à 23 sur la lecture d'étiquettes.

L'ODEUR, LE TOUCHER ET L'OUÏE



MATÉRIEL

- › A confectionner ou recycler
- › A acheter ou prendre dans son placard
- ☞ Cf. détails ci-contre

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail en classe entière et en groupe

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Comprendre que la perception des aliments est aussi influencée par l'odorat, le toucher et le son

MATÉRIEL

A confectionner ou recycler :

- › Des sacs à toucher, des boîtes à odeur, des boîtes à bruit.
- › Pour ces ustensiles, vous pouvez utiliser des objets recyclés ou réutilisés, comme des boîtes à café en métal, des bocaux, des pots en verre ou autres.
- › L'idée essentielle est que les enfants ne puissent pas voir ce qu'il y a à l'intérieur et qu'ils ne soient pas influencés par le contenu.

A acheter ou prendre de son placard :

- › **L'odorat** : Pour les odeurs vous pouvez utiliser les épices, les plantes aromatiques ou les ingrédients pouvant avoir une odeur particulière, forte, connue ou au contraire peu connue. Cela peut aller des feuilles de laurier, au romarin, à la menthe, aux épices telles que le curry ou la cannelle, diverses huiles essentielles, du café, ou divers fruits et légumes ayant des odeurs développées comme le céleri.
- › **Le toucher** : Utiliser des fruits, des légumes, des ingrédients comme du riz, des pâtes, des haricots avec des textures et des formes différentes. Nous pouvons utiliser une carotte, une pomme de terre (légumes racines), des légumes feuilles comme une salade, des légumes fruits comme une tomate, une courgette ou une aubergine.

AVANT DE DÉMARRER

- › La perception du goût passe par les saveurs et les arômes. Mais la place du toucher et du son est également importante lors de l'analyse de nos aliments. Dans cette activité, l'idée est de faire reconnaître aux enfants les différents aliments au travers de leurs différents sens.
- › **Le bruit** : Dans des bocaux ou autre contenant, mettre des ingrédients qui font du bruit lorsque on les secoue (riz, lentilles, haricots, semoules...). Cette activité se fait surtout avec des céréales sèches (blé, riz, millet, maïs...) ou des légumineuses sèches (lentilles, haricots...). L'idée est d'utiliser des ingrédients ayant une taille différente pour faire un bruit différent. Si on utilise des pâtes de différentes formes, du riz, de la semoule ou des haricots, chaque ingrédient fera un bruit différent.



DÉROULEMENT

Vous pouvez commencer par n'importe quelle activité.

- **Concernant le "bruit"**, vous pouvez faire l'activité avec la classe entière. Secouez le bocal afin de créer un son. Demandez aux enfants de deviner le contenu. Vous pouvez leur donner des indices tels que "on les mange avec du fromage ou une sauce bolognaise" pour les pâtes, "c'est une céréale beaucoup consommé en Asie" pour le riz, "c'est l'ingrédient principal du cassoulet" pour les haricots secs.
- **Pour le "toucher"**, vous pouvez former des groupes. Car si vous passez chaque élève afin qu'ils touchent un seul "sac à toucher", cela prendra plus de temps. Former 3 ou 4 groupes équipés chacun de "sac à toucher", avec des contenus différents ou similaires. Demandez aux enfants de découvrir les aliments présents dans les sacs.
- **Pour les "odeurs"**, vous pouvez le faire en un seul groupe. Demandez-leur de deviner les odeurs présentes dans les "boîtes à odeur". Demandez-leur de verbaliser à quoi cela leur fait penser : à un ingrédient, à un plat, à un moment de leur vie. Attention, tout comme l'activité sur les saveurs et sensations, il faut attendre que tout le monde ait senti l'odeur afin d'exprimer la réponse afin de ne pas influencer ces camarades.



Conseils

Amenez les enfants à verbaliser leur ressenti. Demandez-leur de décrire ce qu'ils sentent, touchent ou entendent avec un vocabulaire diversifié.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Cette activité va de pair avec la partie sur la découverte des aliments et celle sur le gaspillage alimentaire.
- Elle permet de découvrir divers fruits et légumes, mais est également une introduction pour connaître deux grandes familles de notre alimentation: les "céréales" et les "légumineuses".

LES SIGNES OFFICIELS DE LA QUALITÉ ET DE L'ORIGINE DES PRODUITS ALIMENTAIRES



CYCLE 3



1H30

MATÉRIEL

Introduction :

- ▶ Vidéo sur les signes de qualité : <https://bit.ly/signes-officiels-de-qualite>

Activité emballage alimentaire :

- ▶ Etiquettes logos signes de qualité
- ▶ Un ensemble d'emballages alimentaires possédant des signes officiels de qualité (label rouge, Agriculture Biologique, AOC, AOP, IGP)
- ▶ Carte de France des AOP et des IGP

Dégustation :

- ▶ Deux fromages différents sous signes officiels de qualité
- ▶ Assiette en carton, 1 couteau pour découper et des cure-dents pour manger les morceaux de fromage

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail en classe entière

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Connaître les signes de qualité et leur rôle
- ▶ Découvrir des aliments
- ▶ Devenir un "consom'acteur"

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Réaliser la fiche 5 "introduction au goût"

DÉROULEMENT

1- Introduction

- ▶ Dans un premier temps vous pouvez présenter les différents labels aux enfants et leur demander s'ils en connaissent certains. S'ils arrivent à se souvenir sur quel type de produits ils ont déjà rencontré ces logos. Faire émerger leur expérience personnelle.
- ▶ Puis interroger sur le rôle de ces logos. A quoi servent-ils ?
- ▶ Utilisez pour cela les étiquettes des signes et la vidéo.

2- Activité avec emballages alimentaires :

- ▶ Présenter les divers emballages alimentaires contenant ces logos. Et discuter avec les enfants sur ce qu'évoque ces aliments, s'ils en mangent souvent, s'ils aiment. Faire en sorte qu'ils expriment leurs expériences personnelle.
- ▶ A partir des cartes de France des produits AOP/IGP, replacer les produits et leur origine.

3- Activité de dégustation de deux fromages :

Choisissez deux fromages très différents comme du Roquefort et du camembert. Vous pouvez choisir d'autres fromages, mais l'essentiel est qu'ils soient assez différents et qu'ils soient sous signe officiel de qualité (👉 voir carte).

- ▶ **Avant dégustation**, demandez aux élèves de tracer sur une feuille blanche une ligne verticale coupant la page en deux. A gauche marquer le nom du premier fromage et à droite le nom du second fromage. L'élève devra inscrire dans chaque colonne, les mots de vocabulaire de la dégustation concernant chaque fromage.
- ▶ **Dégustation** : Les élèves doivent analyser les fromages avec "l'oeil", "le toucher", "le nez" et "le goût en bouche". Dans un premier temps, ils doivent observer le premier fromage et écrire sur la feuille de papier ce qu'ils voient (croûte blanche, persillé de bleu...). Puis ils doivent toucher le fromage de leur doigt et écrire ce qu'ils perçoivent (pâte souple, coulante...). Puis grâce à leur odorat, ils doivent décrire ce qu'ils sentent (arôme de crème, odeur fruitée, lait frais...). Pour finir, ils peuvent goûter le fromage. Ils commencent d'abord par le premier fromage, puis une fois que le premier est analysé, ils passent au second. Attention, si l'un des fromages est plus fort que l'autre, analyser-le en dernier.
- ▶ Demandez aux enfants de **verbaliser leur expérience** pour chaque fromage.



Conseils

Vous pouvez demander aux enfants d'amener un ou plusieurs emballages de chez eux.

Pour amener des fromages, ou autres produits sensibles, prévoyez une glacière.

Respecter les mêmes règles de dégustation comme lors de l'introduction au goût.

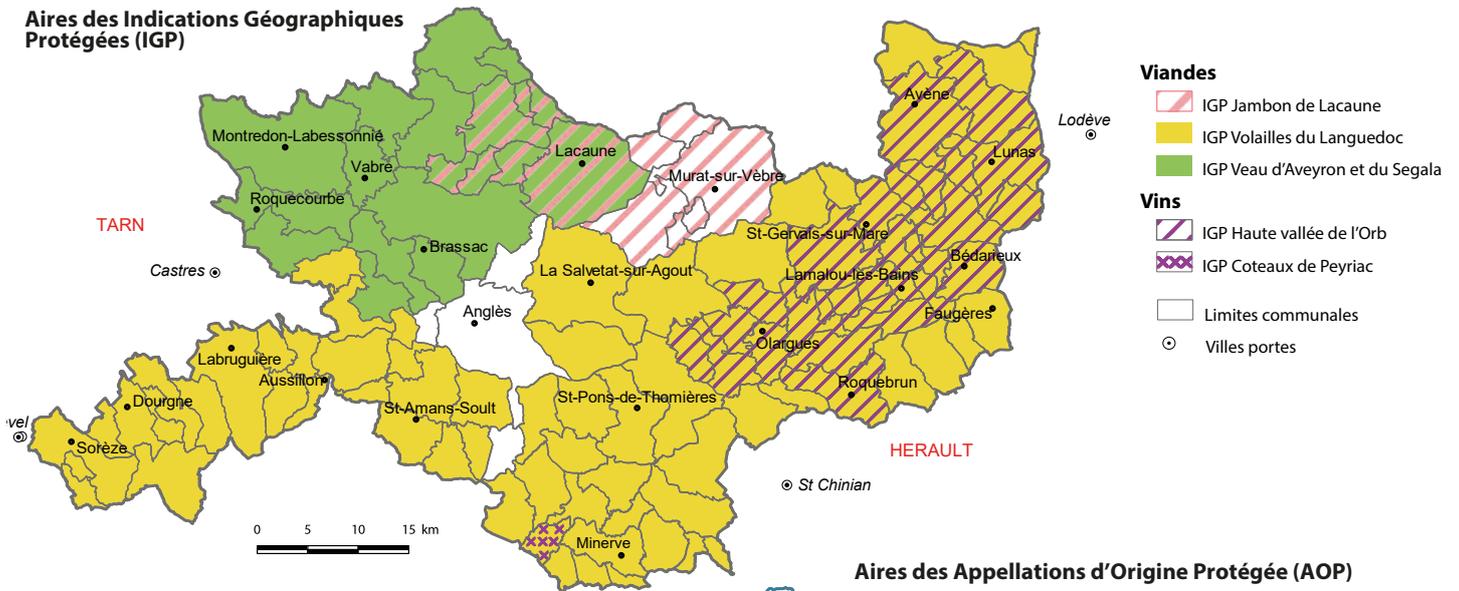
POUR ALLER PLUS LOIN

► Vous pouvez aussi déguster d'autres produits sous signes officiels de qualité comme des olives, de la charcuterie, du miel ...

👉 Voir la vidéo sur les signes officiels de qualité : <https://bit.ly/signes-officiels-qualite-origine>



Aires des Indications Géographiques Protégées (IGP)



Viandes

- IGP Jambon de Lacauene
- IGP Volailles du Languedoc
- IGP Veau d'Aveyron et du Segala

Vins

- IGP Haute vallée de l'Orb
- IGP Coteaux de Peyriac
- Limites communales
- Villes portes

Aires des Appellations d'Origine Protégée (AOP)

Fromages

- AOP Pélardon
- AOP Roquefort

Olives

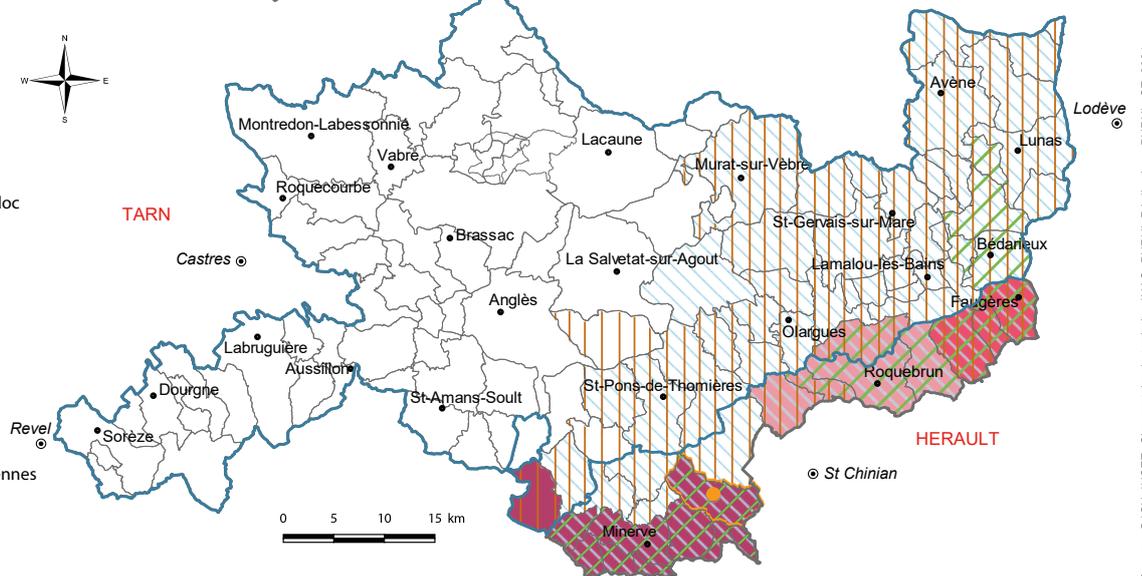
- AOP Lucque du Languedoc

Vins

- AOP Minervois
- AOP Faugères
- AOP Saint-Chinian
- AOP Muscat Saint-Jean-de-Minervois

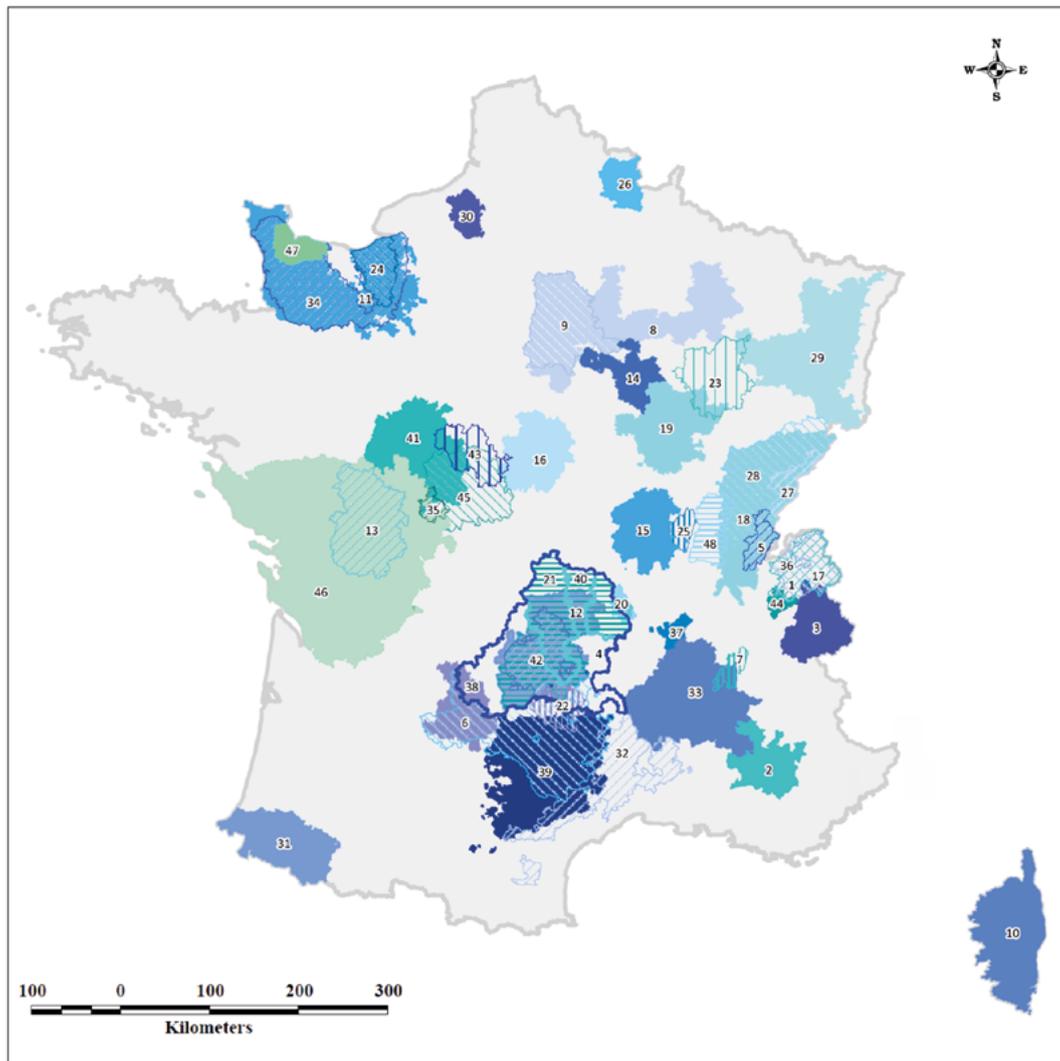
Châtaignes

- AOP Châtaigne des Cévennes
- Limites communales
- Villes portes



Source : © IGN, INSEE, Observatoire du territoire, INAO, PNRHL. Réalisation : PNRHL, SE, 2021

AOP PRODUITS LAITIERS



Sources : INAO, BD-Carto IGN – Octobre 2016

Cette carte localise les 52 dénominations reconnues en AOP. Lorsqu'une zone représente plusieurs aires géographiques, les AOP concernées sont référencées par le même numéro

Légende :

Fromages :

- 1 Abondance
- 2 Banon
- 3 Beaufort
- 4 Bleu d'Auvergne
- 5 Bleu de Gex du Haut Jura
Ou Bleu de Septmoncel
- 6 Bleu des Causses
- 7 Bleu du Vercors-Sassenage
- 8 Brie de Meaux
- 9 Brie de Melun
- 10 Brocciu corse ou Brocciu
- 11 Camembert de Normandie
- 12 Cantal ou Fourme de Cantal
- 13 Chabichou du Poitou
- 14 Chaource
- 15 Charolais
- 16 Crottin de Chavignol ou
Chavignol
- 17 Chevrotin
- 18 Comté

- 19 Epoisses
- 20 Fourme de Monbrison
- 21 Fourme d'Ambert
- 22 Laguiole
- 23 Langres
- 24 Livarot
- 25 Mâconnais
- 26 Maroilles
- 27 Mont d'Or ou Vacherin
du Haut-Doubs
- 28 Morbier
- 29 Munster
- 30 Neufchâtel
- 31 Ossau-Iraty
- 32 Pélardon
- 33 Picodon
- 34 Pont-l'Évêque
- 35 Pouligny-Saint-Pierre
- 36 Reblochon ou
Reblochon de Savoie
- 37 Rigotte de Condrieu
- 38 Rocamadour

- 39 Roquefort
- 40 Saint-Nectaire
- 41 Sainte-Maure de
Touraine
- 42 Salers
- 43 Selles-sur-Cher
- 44 Tome des Bauges
- 45 Valençay

Autres produits laitiers :

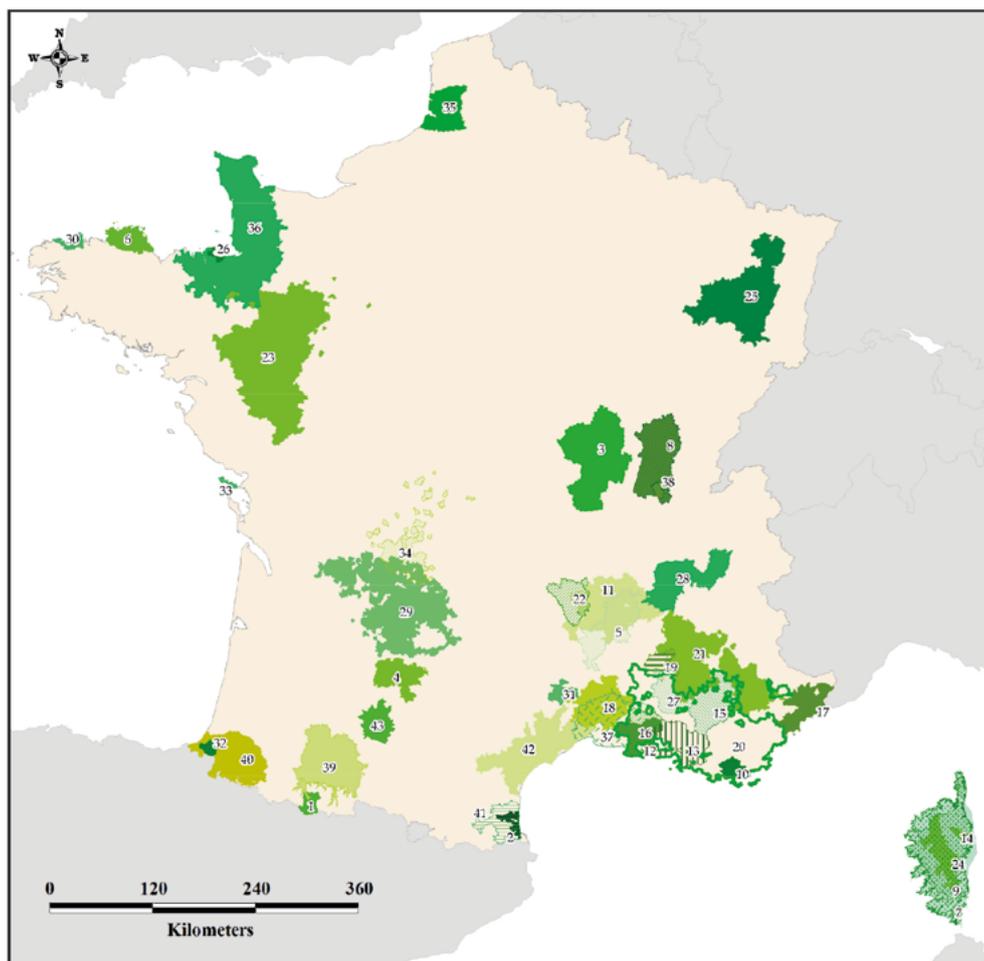
- 46 Beurre Charentes-Poitou
/ Beurre des Charentes /
Beurre des Deux-Sèvres
- 47 Beurre d'Isigny / Crème
d'Isigny
- 48 Beurre de Bresse /
Crème de Bresse

INAO-Service Délimitation



INSTITUT NATIONAL
DE L'ORIGINE ET DE
LA QUALITÉ

AUTRES AOP AGRO-ALIMENTAIRES QUE VINS,
BOISSONS ALCOOLISEES ET PRODUITS LAITIERS



Sources : INAO, BD-Carto IGN – Juin 2017

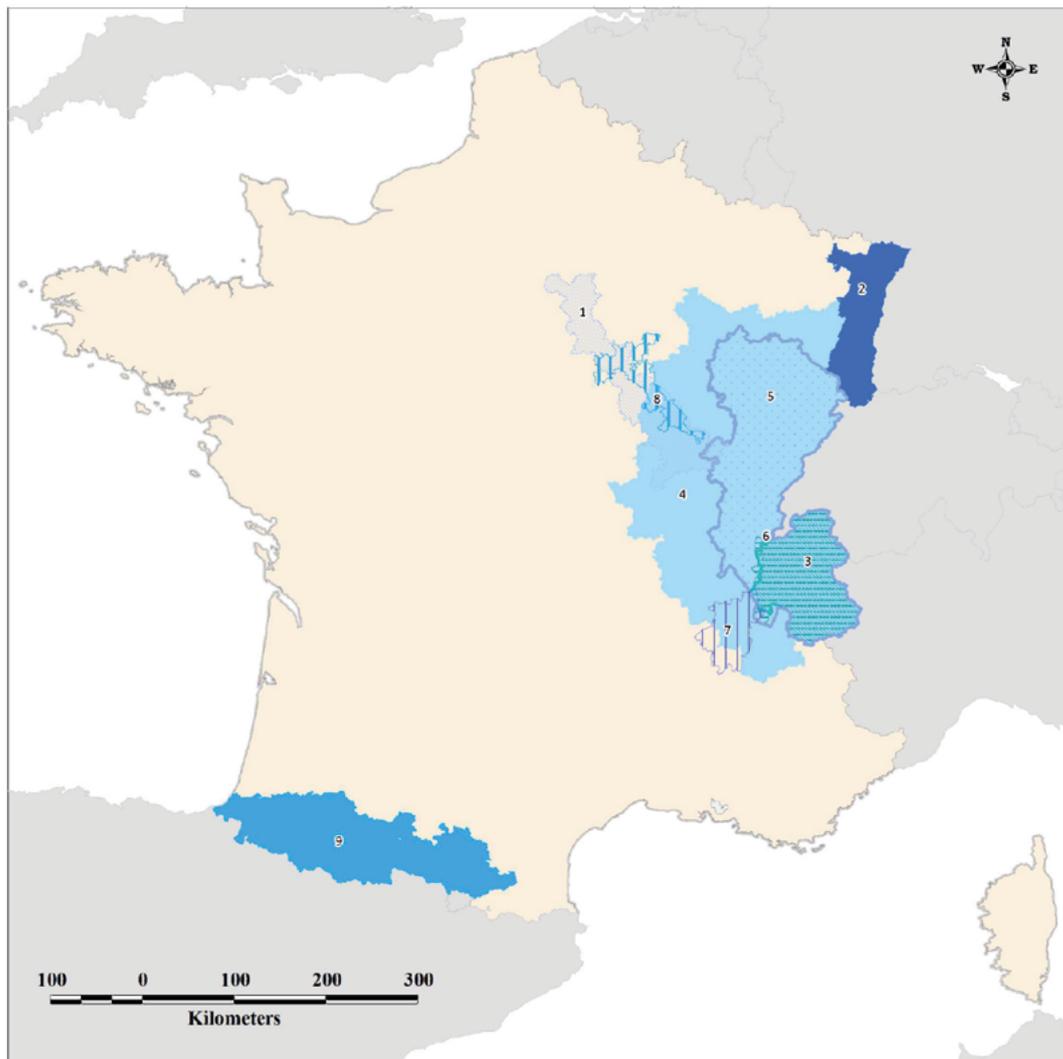
Cette carte localise les 52 dénominations reconnues en AOP. Lorsqu'une zone représente plusieurs aires géographiques, les AOP concernées sont référencées par le même numéro

Légende

- | | | |
|---|---|---|
| 1 Barèges-Gavarnie | 17 Huile d'olive de Nice / Olive de Nice | 33 Pomme de terre de l'Ile de Ré |
| 2 Béa du Roussillon | 18 Huile d'olive de Nimes / Olive de Nimes | 34 Pomme du Limousin |
| 3 Bœuf de Charolles | 19 Huile d'olive de Nyons / Olives noires de Nyons | 35 Prés-salés de la baie de Somme |
| 4 Chasselas de Moissac | 20 Huile d'olive de Provence | 36 Prés-salés du Mont-Saint-Michel |
| 5 Châtaigne d'Ardèche | 21 Huile essentielle de lavande de Haute-Provence ou Essence de lavande de Haute-Provence | 37 Taureau de Camargue |
| 6 Coco de Paimpol | 22 Lentille verte du Puy | 38 Volaille de Bresse ou Poulet de Bresse ou Poularde de Bresse ou Chapon de Bresse |
| 7 Coppa de Corse ou Coppa de Corse - Coppa di Corsica/ Jambon sec de Corse ou Jambon sec de Corse - Prisuttu / Lonzo de Corse ou Lonzo de Corse - Lonzu | 23 Maine-Anjou | 39 Porc noir de Bigorre/ Jambon noir de Bigorre |
| 8 Dinde de Bresse | 24 Miel de Corse - Mele di Corsica | 40 Kintoa/Jambon du Kintoa |
| 9 Farine de châtaigne corse - Farina castagnina corsa | 25 Miel de sapin des Vosges | 41 Abricots rouges du Roussillon |
| 10 Figue de Solliès | 26 Moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel | 42 Lucques du Languedoc |
| 11 Fin Gras du Mézenc ou Fin Gras | 27 Muscat du Ventoux | 43 Ail violet de Cadours |
| 12 Foin de Crau | 28 Noix de Grenoble | |
| 13 Huile d'olive d'Aix-en-Provence | 29 Noix du Périgord | |
| 14 Huile d'olive de Corse ou Huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica | 30 Oignon de Roscoff | |
| 15 Huile d'olive de Haute-Provence | 31 Oignon doux des Cévennes | |
| 16 Huile d'olive de la vallée des Baux-de-Provence/ Olives cassées de la vallée des Baux-de-Provence / Olives noires de la vallée des Baux-de-Provence | 32 Piment d'Espelette ou Piment d'Espelette - Ezpeletako Biperra | |
- INAO-Service Délimitation -19/04/2018



IGP PRODUITS LAITIERS



Sources : INAO, BD-Carto IGN – Mai 2017

Cette carte localise les 10 dénominations reconnues en IGP. Lorsqu'une zone représente plusieurs aires géographiques, les IGP concernées sont référencées par le même numéro.

Légende

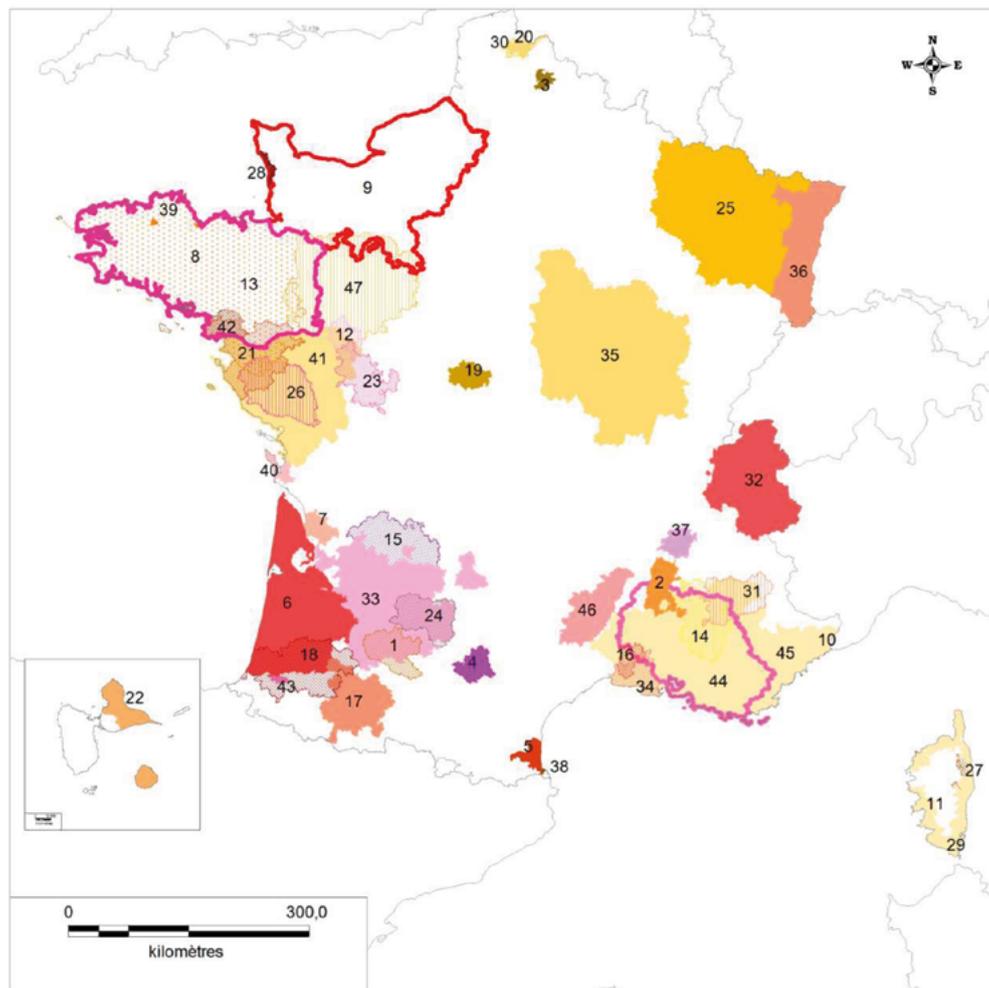
- 1 Brillat-Savarin
- 2 Crème fraîche fluide d'Alsace
- 3 Emmental de Savoie /
Tomme de Savoie
- 4 Emmental français Est-Central
- 5 Gruyère
- 6 Raclette de Savoie
- 7 Saint-Marcellin
- 8 Soumaintrain
- 9 Tomme des Pyrénées

INAO-Service Délimitation -19/05/2017



INSTITUT NATIONAL
DE L'ORIGINE ET DE
LA QUALITÉ

IGP AUTRES PRODUITS AGROALIMENTAIRES



Sources : INAO, BD-Carto IGN – Septembre 2018

Cette carte localise les 51 produits agroalimentaires reconnus en IGP autres que vins, produits laitiers ou viandes. Lorsqu'une zone représente plusieurs aires géographiques, les IGP concernées sont référencées par le même numéro.

Légende :

- | | | |
|---|--|--|
| 1 Ail blanc de Lomagne | 22 Melon de Guadeloupe | 41 Brioche Vendéenne / Gâche vendéenne |
| 2 Ail de la Dôme | 23 Melon du Haut-Poitou | 42 Sel de Guérande ou fleur de sel de Guérande |
| 3 Ail fumé d'Arleux | 24 Melon du Quercy | 43 Sel de Salies-de-Béarn |
| 4 Ail rose de Lautrec | 25 Mirabelles de Lorraine / Bergamotes de Nancy | 44 Thym de Provence |
| 5 Artichaut du Roussillon | 26 Moquette de Vendée | 45 Miel de Provence |
| 6 Asperges des sables des Landes | 27 Noisette de Cervioni - nociola di Cervioni | 46 Miel des Cévennes |
| 7 Asperges du Blayais | 28 Poireaux de Créances | 47 Œufs de Loué |
| 8 Cidre de Bretagne | 29 Pomelo de Corse | |
| 9 Cidre de Normandie | 30 Pomme de terre de Merville | |
| 10 Citron de Menton | 31 Pommes des Alpes de Haute-Durance | |
| 11 Clémentine de Corse | 32 Pommes et poires de Savoie | |
| 12 Echalote d'Anjou | 33 Pruneaux d'Agen | |
| 13 Farine de Blé noir de Bretagne | 34 Riz de Camargue | |
| 14 Farine de petite épeautre de Haute-Provence / Petit-Epeautre de Haute Provence | 35 Moutarde de Bourgogne | |
| 15 Fraise du Périgord | 36 Miel d'Alsace / Pâtes d'Alsace/ Choucroute d'Alsace | |
| 16 Fraise de Nîmes | 37 Raviole du Dauphiné | |
| 17 Haricot Tarbais | 38 Anchois de Collioure | |
| 18 Kiwi de l'Adour | 39 Coquille Saint-Jacques des Côtes-d'Armor | |
| 19 Lentilles vertes du Berry | 40 Huitres Marennes Oléron | |
| 20 Lingot du Nord | | |
| 21 Mâche nantaise | | |



INSTITUT NATIONAL DE L'ORIGINE ET DE LA QUALITÉ

INAO-Service Délimitation -17/09/2018

LE RÔLE DES ALIMENTS



CYCLE 2



45MN

MATÉRIEL

- › Fiche pédagogique "la fleur des aliments" page 30
- › Ciseaux et colle

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail sur table, classe entière. Veiller à l'avancée de tous. Relais au tableau.

OBJECTIFS GLOBAUX

- › **Savoir distinguer les grandes familles d'aliments (aliments pour grandir, qui donnent de l'énergie, aliments outils) : principe de la fleur des aliments.**

AVANT DE DÉMARRER

- › Savoir classer nos principaux aliments dans leurs 7 familles respectives : produits sucrés, matières grasses, viandes/poissons/œufs, produits laitiers, féculents/céréales, fruits et légumes, eau et boissons.

DÉROULEMENT

- › **La fleur des aliments** : parmi les images d'aliments proposés, retrouver ceux répondant aux critères énoncés sur la fiche et les coller dans le pétale correspondant. Colorier l'étiquette en l'associant à sa famille. Classement en 3 groupes : les aliments qui font grandir, ceux qui donnent de l'énergie, les aliments outils.
- › Evaluation des connaissances : citer des exemples d'aliments. Où les classer ?



Conseils

Préciser aux enfants que l'on peut laisser une marge blanche lors du découpage (les pétales sont assez grands) car certains ne sont pas encore très habiles avec les ciseaux.



POUR ALLER PLUS LOIN

- › Voir fiche 12 "les familles d'aliments"

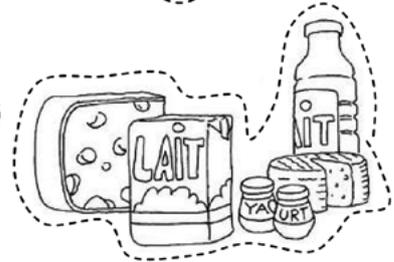
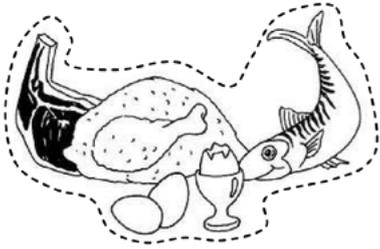
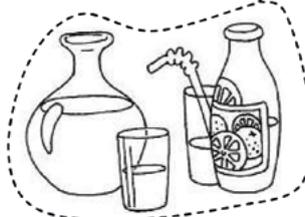
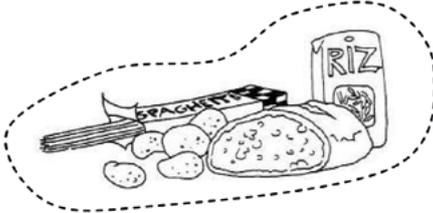
C.2

Le vivant : l'alimentation des hommes

Découverte du monde
Annexe 2



Annexes fiche n°2 bis - Images à classer et trace écrite



fruits et légumes

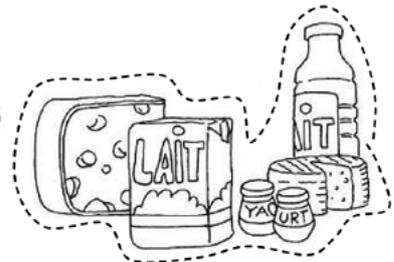
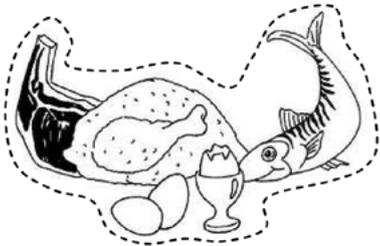
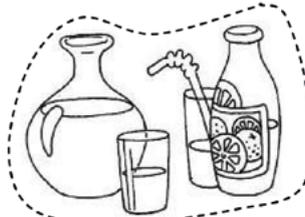
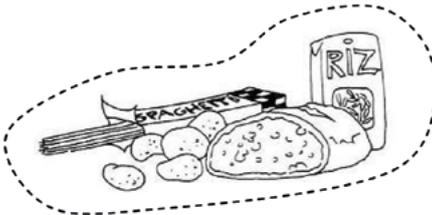
matières grasses

boissons

viandes

féculents

produits laitiers



fruits et légumes

matières grasses

boissons

viandes

féculents

produits laitiers

Téléchargé gratuitement sur <http://orpheecole.com>

C.2

Le vivant : l'alimentation des hommes

Découverte du monde
Séance n°2

Prénom :

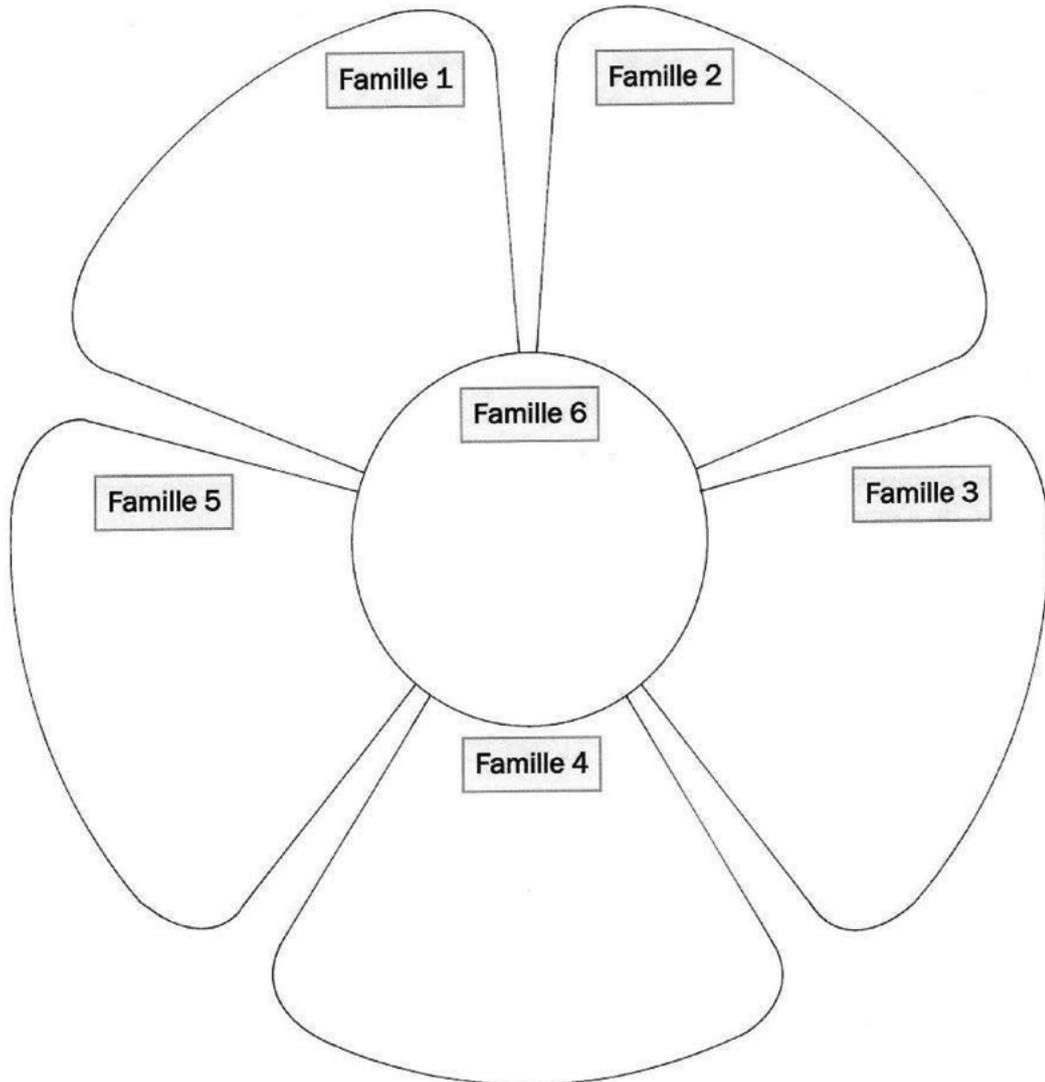
Date :



Des aliments variés



1 Avec ton groupe, colle les images dans le bon pétale de la fleur des aliments ; sers-toi de la légende.



Famille 1 : Viande, œufs, poissons.

Famille 2 : Produits laitiers : lait, fromages, yaourt...

Famille 3 : Matières grasses : Huile, beurre, charcuterie...

Famille 4 : Écoulents : Céréales, pommes de terre, pâtes, riz, pain...

Famille 5 : Fruits et légumes.

Famille 6 : Boissons : eau, jus de fruits...

Téléchargé gratuitement sur <http://orpheecole.com>

LES FAMILLES D'ALIMENTS



CYCLES
2/3



En ateliers
tournants

3x20MN

MATÉRIEL

- *Matériel disponible gratuitement en prêt à Cebenna à Olargues : Lot de 62 cartes-images plastifiées et les 7 étiquettes "familles" correspondantes*

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- *Atelier à mener en groupe de 6 élèves maxi encadré par un adulte*

OBJECTIFS GLOBAUX

- **Savoir classer nos principaux aliments dans leurs 7 familles respectives : produits sucrés, matières grasses, viandes / poissons / œufs, produits laitiers, féculents / céréales, fruits et légumes, eau et boissons.**

AVANT DE DÉMARRER

- Maitriser "La fleur des aliments".
-  Voir la fiche 11

DÉROULEMENT

- Répartir les images entre chaque élève, après que ces derniers aient placé les étiquettes en colonne. A tour de rôle, chacun montre une carte de son paquet et la discussion s'engage pour savoir de quelle famille d'aliments il fait partie.
- En fin de jeu, l'adulte questionne les élèves pour savoir quels aliments sont indispensables à notre alimentation et lesquels doivent être consommés avec parcimonie. Quelles conséquences sur notre santé ?



Conseils

On peut écarter les images dont les aliments représentent un risque pour la santé.

Bien veiller à ce que chacun puisse s'exprimer.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Aborder le principe de la pyramide alimentaire

L'ÉQUILIBRE EN JEU



CYCLES
2/3



45MN

MATÉRIEL

- › Un plateau de jeu, un dé et un pion de couleur par joueur
- › 8 plateaux et 6 familles x 8 cartes/famille

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Jusqu'à 8 participants chacun jouant pour soi
- › Un adulte encadrant l'activité pour les cycles 2
- › Autonomie possible pour les cycles 3

OBJECTIFS GLOBAUX

- › **Savoir réinvestir les acquis sur les bases de l'équilibre alimentaire à travers un jeu de plateau**

AVANT DE DÉMARRER

- › La fiche 12 sur les familles d'aliments est un bon préalable à cette activité.

DÉROULEMENT

- › Chaque enfant possède une planche représentant son plateau repas. Il doit recomposer un repas équilibré en gagnant une carte de chaque couleur. Le premier qui remplit son plateau a gagné. On lance le dé pour avancer son pion sur le plateau. Quelques cases viennent pimenter le jeu.

☞ Voir règle du jeu



Conseils

Visualiser la gomme de couleur au dos de la carte afin de contrôler que l'aliment fasse partie de la bonne famille.

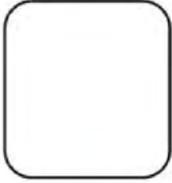
Ce jeu peut servir d'évaluation des précédents ateliers.



POUR ALLER PLUS LOIN

- › Demander aux élèves qui mangent à la cantine de vérifier si l'équilibre alimentaire semble respecté dans la composition des menus proposés.

départ



Je mange



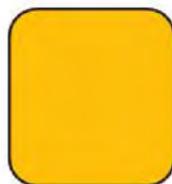
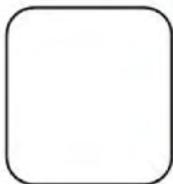
Viandes
poissons
œufs

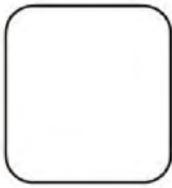


Produits
laitiers

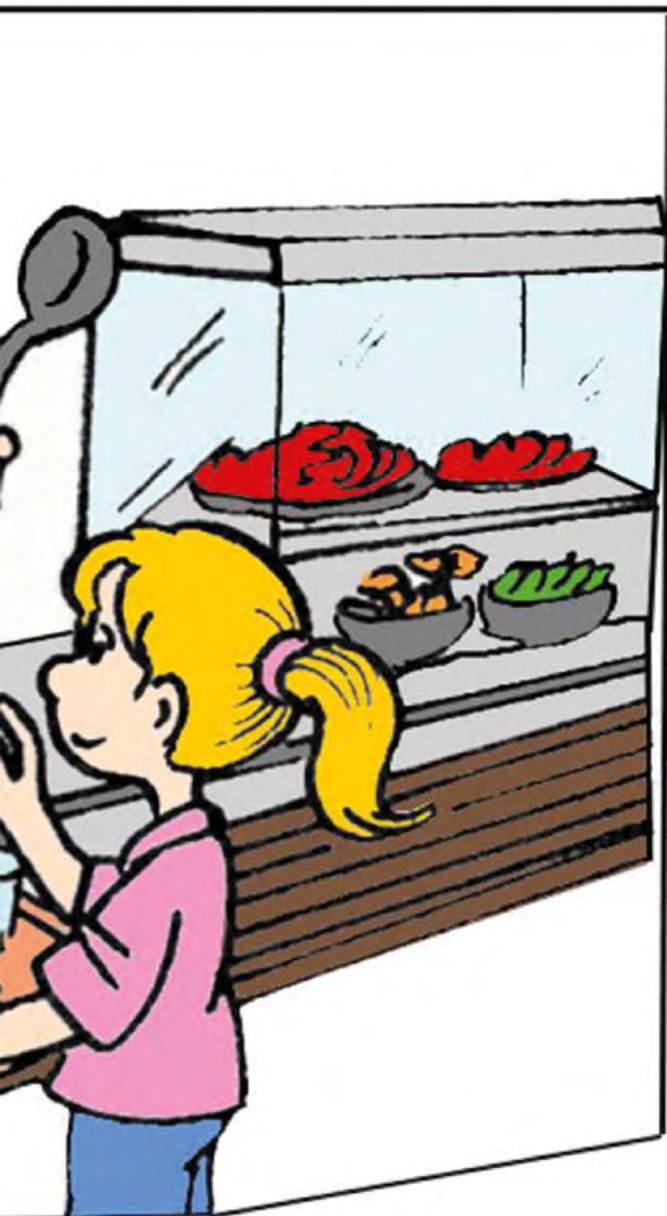


Fruits et
légumes





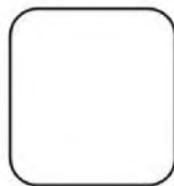
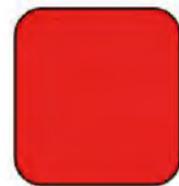
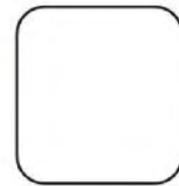
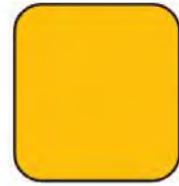
équilibré!



Matières grasses

Féculents et céréales

Boisson : l'eau



Je mange équilibré !



Voici un jeu pour travailler l'équilibre alimentaire.

Chaque enfant possède une planche représentant son plateau. Il doit recomposer un repas équilibré en gagnant une carte de chaque couleur.

Les joueurs tirent le dé chacun leur tour.

Si un joueur tombe sur une case « ? », il peut prendre une carte de la couleur de son choix.

Si un joueur tombe sur la case du smiley avec le ventre bien rempli, c'est qu'il a grignoté (pas bien!!) et il doit alors reposer une carte.

Le premier qui remplit son plateau a gagné.

Si un joueur tombe sur la case départ, il ne fait rien et attend le prochain tour.

Variante:

J'ai ajouté 8 cartes de la famille rose (les sucreries). On peut demander aux joueurs qui ont rempli leur plateau de devoir retomber ensuite sur une case « , » pour pouvoir prendre une carte rose, petite douceur après un repas équilibré :))

(Je colle une gommette de la couleur de la famille derrière chaque carte avant de la plastifier)

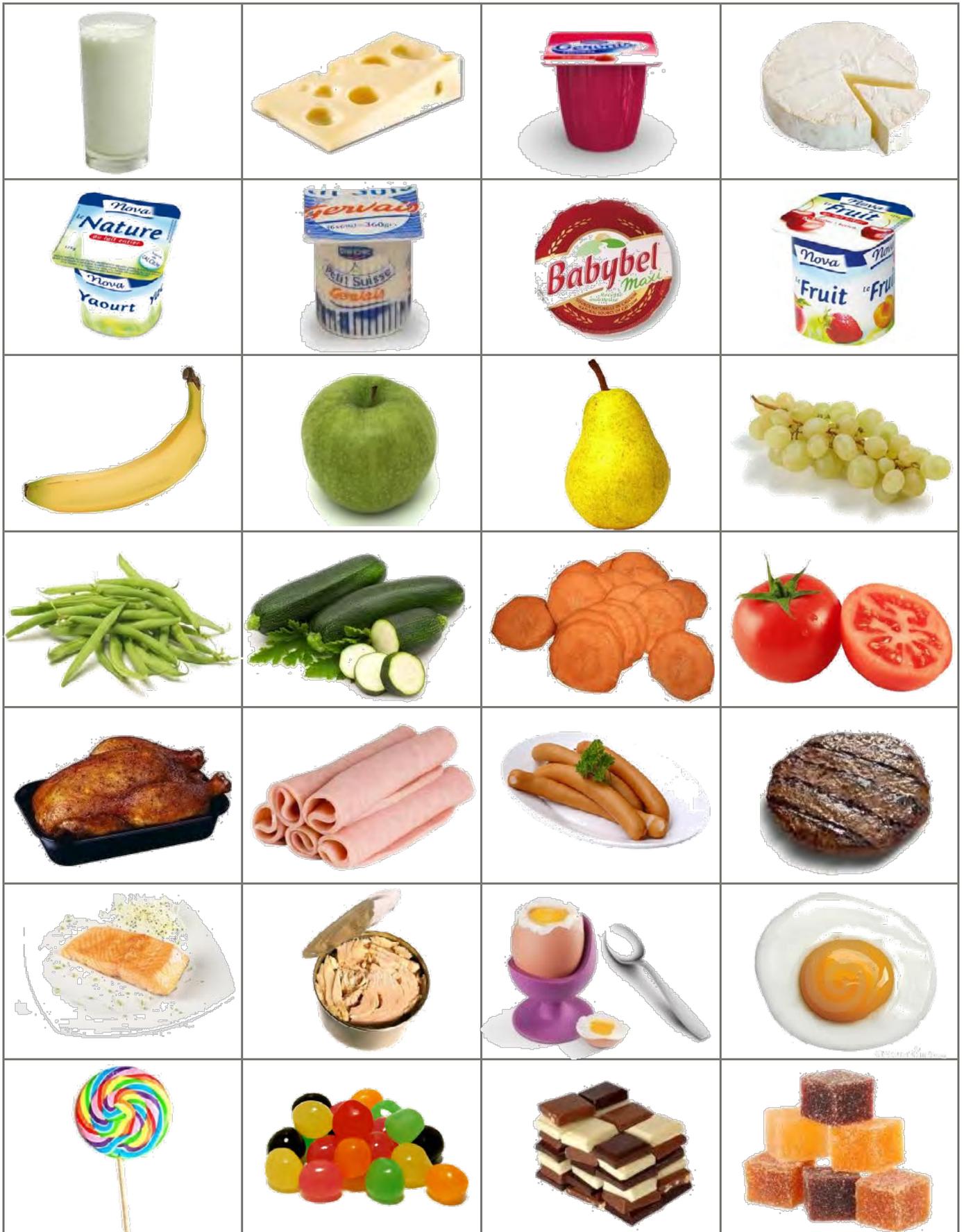
<http://laclassede laurene.blogspot.fr/>

Je mange équilibré !

| | | |
|--|--|---|
| <i>Aliment de la famille bleue</i> | <i>Aliment de la famille rouge</i> | <i>Aliment de la famille verte</i> |
| <i>Aliment de la famille blanche</i> | <i>Aliment de la famille jaune</i> | <i>Aliment de la famille marron</i> |

Je mange équilibré !

| | | |
|--|--|---|
| <i>Aliment de la famille bleue</i> | <i>Aliment de la famille rouge</i> | <i>Aliment de la famille verte</i> |
| <i>Aliment de la famille blanche</i> | <i>Aliment de la famille jaune</i> | <i>Aliment de la famille marron</i> |



| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

MON MENU ÉQUILIBRÉ



CYCLES
2/3



45MN

MATÉRIEL

- › Fiche pédagogique plateaux et étiquettes aliments
- › Fiche consigne "des repas équilibrés"
- › Ciseaux et colle

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail individuel sous la surveillance de l'adulte qui valide chaque repas avant collage

OBJECTIFS GLOBAUX

- › **Savoir composer un menu équilibré sur la journée en respectant les consignes établies**
- › **Faire un choix de menus gourmands et équilibrés**

AVANT DE DÉMARRER

- › Cet atelier peut faire suite à la fiche 15 "Petit déjeuner équilibré".

DÉROULEMENT

- › Distribuer la fiche plateau à chaque élève incluant les consignes en matière d'équilibre alimentaire.
- › Faire la lecture des consignes et s'assurer que chacun les ait intégrées.
- › Chaque élève découpe les aliments de son choix, repas par repas, et les positionne sur son plateau. Après validation par l'adulte, il les colle sur la fiche.



Conseils

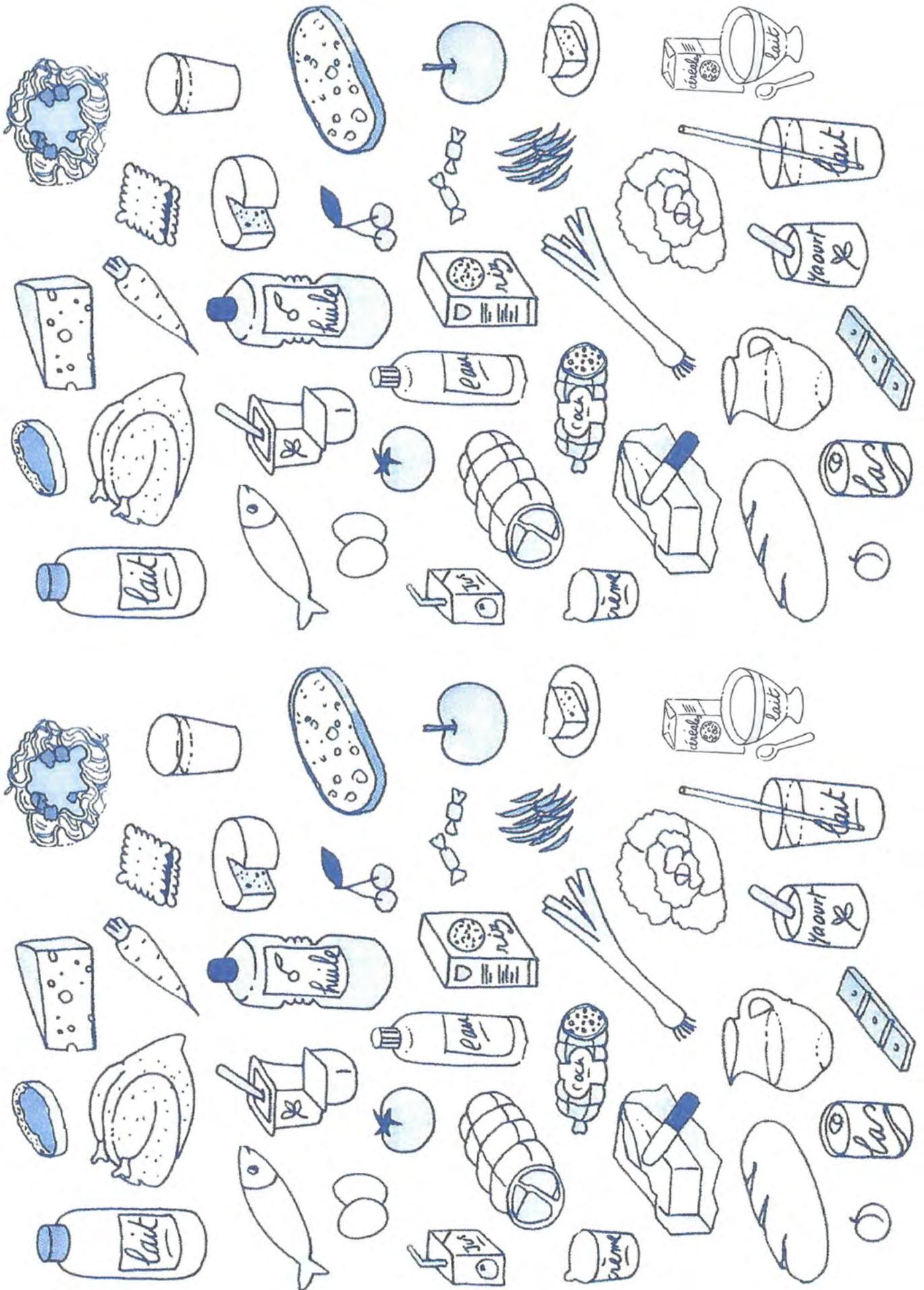
Préciser aux enfants qu'un repas équilibré n'empêche pas de se faire plaisir (il faut que les repas fassent envie!).

Comparer les choix de chacun pour voir que plusieurs options sont possibles.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › On peut demander aux enfants de faire leur courses, en découpant les produits dans les catalogues de supermarché collectés au préalable, en respectant la consigne de la fiche.

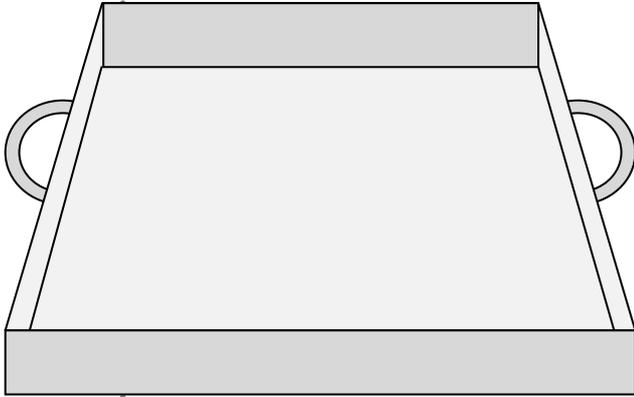
☞ Voir tableau en pièce jointe



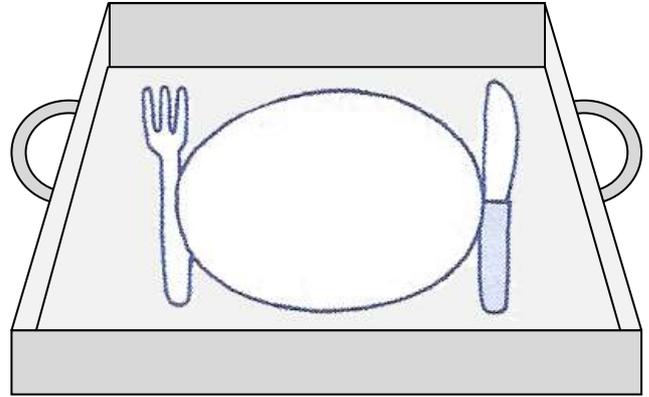
C.2

Le vivant : l'alimentation des hommesDécouverte du monde
Séance n°3 bis

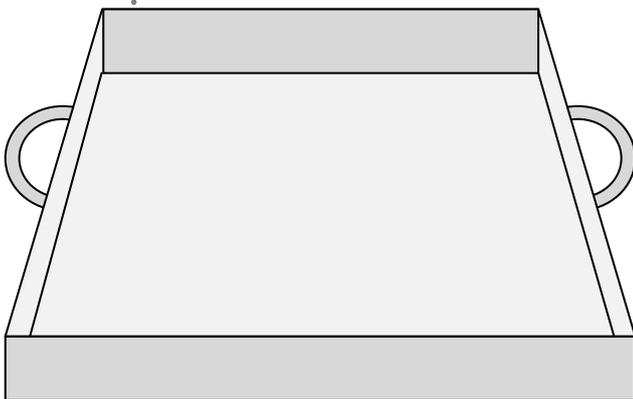
2

Avec ton groupe, **composez** le menu d'une journée en essayant de le faire le plus équilibré possible.

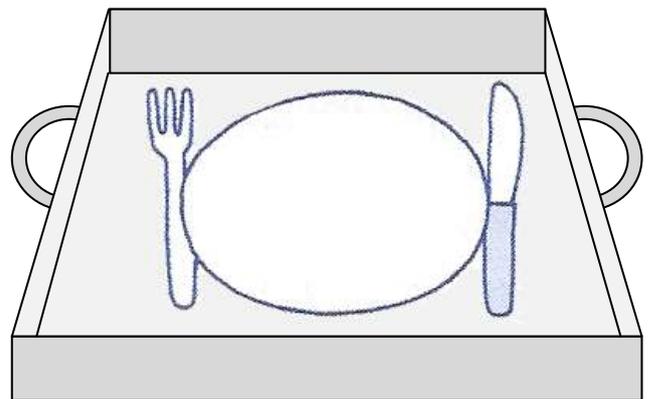
petit déjeuner



déjeuner



goûter



dîner

V03

Pour manger équilibré

Pour être en bonne santé, je dois manger **des aliments de chaque famille** :

- Des **fruits** et **légumes**, des **produits laitiers**, des **féculents** à chaque repas.
- De la **viande**, du **poisson** ou des **œufs** une fois par jour.
- Les **produits gras** et **sucreries** ne sont pas nécessaires tous les jours.

Téléchargé gratuitement sur <http://orpheecole.com>

UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



CYCLES
1/2



45MN

MATÉRIEL

- › Fiche "Un petit déjeuner équilibré" + fiche couleur A4 pour les consignes.
- › Colle et ciseaux
- › Emballages du petit déjeuner (boîtes de céréales, bouteille de jus de fruit, gourde compote, brique de lait + des intrus)

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail individuel (1 fiche/ élève) à mener en classe entière pour veiller à ce que chacun ait intégré la consigne. 1 enseignant qualifié.

OBJECTIFS GLOBAUX

- › **Savoir composer un petit déjeuner équilibré en respectant les consignes de base données sur une fiche de présentation.**
- › **Comparer avec son petit déjeuner du matin pour voir où sont les manques et/ou les excès.**

AVANT DE DÉMARRER

- › La fiche 11 "Le rôle des aliments" peut être un bon outil de base avant d'embrayer sur cette activité.

DÉROULEMENT

- › Après avoir expliqué à la classe entière les bases du petit déjeuner équilibré sur la fiche poster au tableau, on distribue une fiche exercice par élève.
- › Chaque enfant va choisir, parmi les aliments présentés au bas de la feuille, ceux qui répondent à la consigne : un fruit ou jus de fruit, une boisson, un produit céréalier, un produit lacté. Il découpe et colle sur le dessin les aliments choisis.
- › Les enfants vont sélectionner des produits parmi les emballages posés sur la table afin de reconstituer un petit déjeuner équilibré



Conseils

Certains aliments peuvent jouer un rôle double (un jus de fruits comble le besoin en boisson et en fruits). Rien n'impose de choisir quatre images.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Relier ce travail avec les goûters amenés à l'école. Quels déséquilibres ?

Mon Petit Déjeuner Équilibré



1 fruit ou
jus de fruit



1 boisson, thé
café, cacao

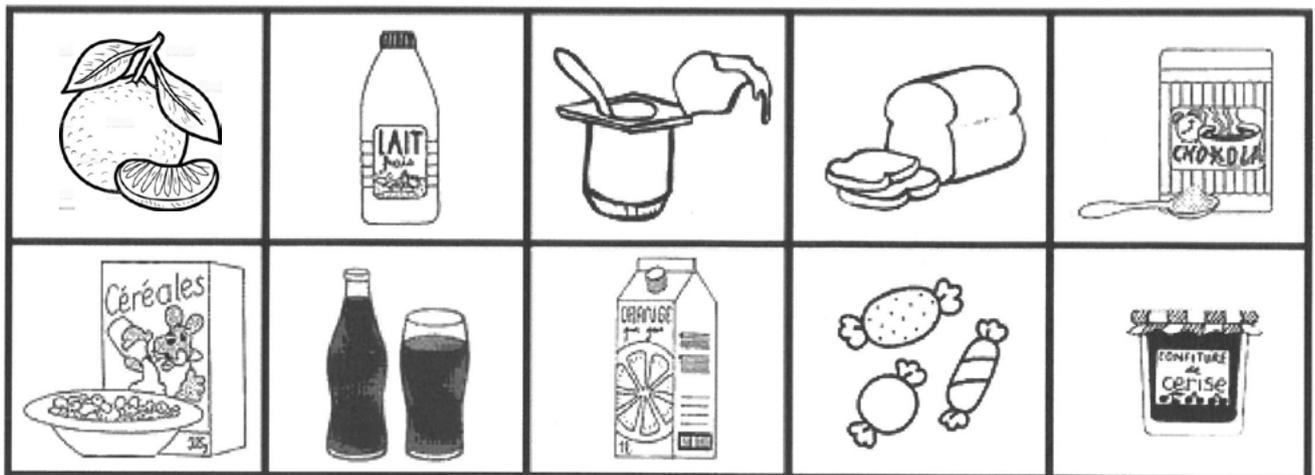
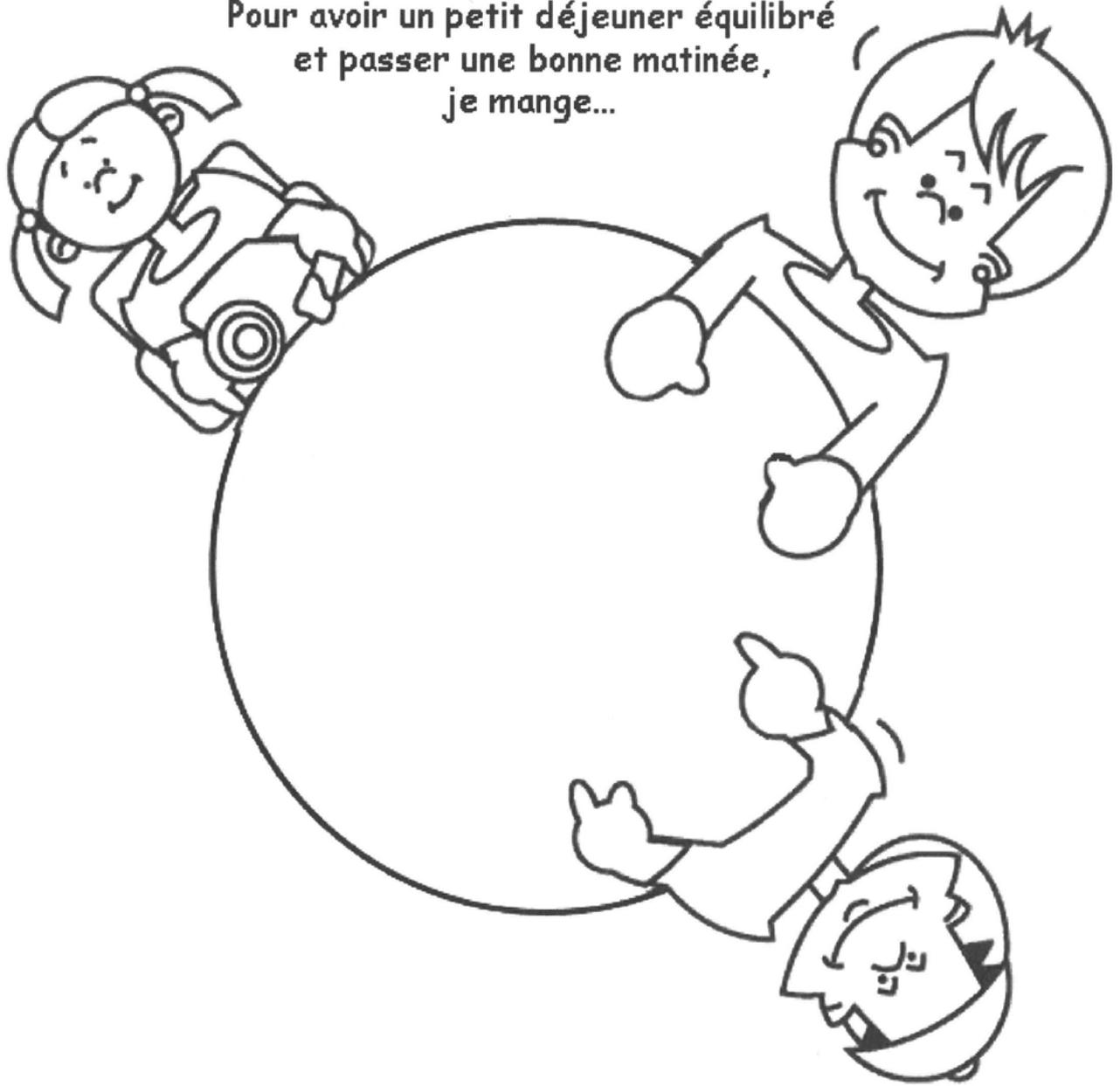


1 produit
laitier



1 produit
céréalié

Pour avoir un petit déjeuner équilibré
et passer une bonne matinée,
je mange...



ATELIER JUS DE FRUIT MULTIVITAMINÉ



CYCLES
1/2/3



1H30

MATÉRIEL

- › Centrifugeuse, bol collecteur
- › Planches à découper, économes et couteaux pour enfants
- › Gobelets individuels
- › 3 à 4 fruits différents adaptés à la saison

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › A mener en ateliers tournants. 4 à 6 enfants maximum, sous la surveillance de l'adulte pour la découpe et la mise en centrifugeuse

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Découvrir quelques fruits de saison et la façon de les préparer pour satisfaire aux besoins journaliers en matière d'équilibre alimentaire.
- › Prendre plaisir à cuisiner et déguster un jus de fruits maison.

AVANT DE DÉMARRER

- › La fiche 15 "Un petit déjeuner équilibré" peut servir de point de départ à la séance.

DÉROULEMENT

- › Présenter les fruits et légumes sélectionnés (fonction de la saison). Les faire nommer aux enfants. Relier l'activité à la saisonnalité.
- › Penser à bien faire laver les mains aux élèves.
- › Répartir les enfants autour de la table (1 set de découpe/élève). Peler et prédécouper les fruits selon l'âge des élèves. A tour de rôle, chaque élève vient déposer ses fruits dans la centrifugeuse actionnée par l'adulte. Il observe la séparation de la pulpe et du jus.
- › A la fin de l'activité, dégustation en classe entière. Impressions.



Conseils

Il peut être intéressant d'y ajouter certains légumes pour la couleur (carottes, betteraves) ou le goût (céleri, fenouil). La carotte a un rendement en jus élevé et peut être utilisée en hiver, lorsque le choix est limité.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Aborder la saisonnalité des fruits et légumes et le manque de variété l'hiver qui se traduit souvent par l'utilisation de fruits exotiques (bilan carbone ?/ cycle 3).

ATELIER

UNE SOUPE DE SAISON



CYCLES
1/2/3



1H30

MATÉRIEL

- › Blender chauffant, bol collecteur
- › Planches à découper, économes et couteaux pour enfants
- › Gobelets individuels
- › 3 à 4 légumes différents adaptés à la saison

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › A mener en ateliers tournants. 4 à 6 enfants maximum, sous la surveillance de l'adulte pour la découpe et la cuisson

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Découvrir quelques légumes de saison et la façon de les préparer pour satisfaire aux besoins journaliers en matière d'équilibre alimentaire.
- › Prendre plaisir à cuisiner et déguster une soupe maison

AVANT DE DÉMARRER

- › Cet atelier peut faire suite à la fiche 11.

DÉROULEMENT

- › Présenter les légumes choisis (fonction de la saison). Les faire nommer aux enfants. Relier l'activité à la saisonnalité.
- › Penser à bien faire laver les mains aux élèves.
- › Répartir les enfants autour de la table (1 set de découpe/élève). Peler et Pré-découper les légumes selon l'âge des élèves. A tour de rôle, chaque élève, dépose ses légumes dans le blender chauffant actionné par l'adulte. La soupe sera dégustée en fin de séance.
- › A la fin de l'activité, dégustation classe entière. Impressions.



Conseils

Prévoir un temps de refroidissement indispensable avant dégustation (lancer la cuisson avant la récréation par exemple).

Activité plus adaptée l'hiver, période pendant laquelle les légumes sont nombreux et la soupe appréciée.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Aborder la saisonnalité des légumes. Cet atelier peut être mené en parallèle d'un projet jardin pédagogique.

LE NUTRISCORE, LA LISTE DES COURSES



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- › Un jeu de 10 cartes "aliment" et un plateau A3 Nutriscore plastifié
- › Une fiche réponse
- › Des catalogues de Supermarché et un tableau repas pour le jeu "la liste des courses"
- › Ciseaux et colle

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › A mener en atelier tournant pour le nutriscore (10mn/équipe), en travail individuel pour "la liste des courses"

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Comprendre le principe du Nutriscore et savoir repérer les aliments déséquilibrés.
- › Prendre conscience de l'impact de ses choix alimentaires sur la santé

AVANT DE DÉMARRER

- › Cet atelier peut faire suite à la fiche "menu équilibré" (☞ fiche 14).



DÉROULEMENT

- › **Etape 1 : Le Nutriscore**
On distribue le plateau et les cartes aux élèves. Le chef d'équipe présente une image après l'autre. Après discussion, les élèves essaient de placer l'image de l'aliment sur le classement Nutriscore approprié. Quelle conclusion ?
- › **Etape 2 : la liste des courses**
Un catalogue / élève. Les élèves vont essayer de composer les menus d'une journée équilibrée en découpant et collant les aliments de leur choix sur le tableau général.



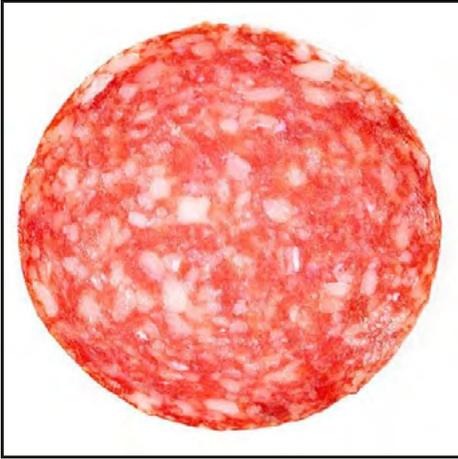
Conseils

La colonne de droite du tableau général permet de prendre conscience que de nombreux aliments choisis ne sont pas indispensables, voir nocifs pour la santé.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Proposer aux élèves d'amener un ticket de course qui sera analysé par l'ensemble de la classe.

☞ Possibilité de compléter le travail avec la fiche 21 "Le tableau de nutrition, le Nutriscore"



LA LISTE DES INGRÉDIENTS



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- ▶ Divers emballages alimentaires de produits transformés et non transformés
- ▶ **Aliments transformés :** lasagnes, couscous, pâte à tartiner, biscuits et gâteaux, yaourt aux fruits, sandwich...
- ▶ **Aliments non transformés :** riz, lentilles, haricots

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail par groupe de 3 ou 4 enfants

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Connaître la composition des aliments emballés
- ▶ Devenir un consommateur
- ▶ Sélectionner des aliments sains pour la santé

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Réaliser la fiche 8 sur "le goût et la vue"

DÉROULEMENT

- ▶ **1) Présenter aux enfants les différents emballages alimentaires.**
Leur demander s'ils connaissent les différents emballages devant eux. Amenez-les à verbaliser leur expérience du produit. S'ils en consomment souvent, à quelle fréquence, s'il le trouve bon...
- ▶ **2) Expliquer le rôle de la "liste des ingrédients"** sur l'emballage et la manière dont on lit une liste. Ainsi que son caractère obligatoire. Elle permet de connaître la composition réelle d'un produit et surtout de savoir quel ingrédient est en plus grande quantité dans le produit. La liste est décroissante. Le premier ingrédient est celui en plus grande quantité et le dernier est celui en moins grande quantité.
- ▶ **3) Trouver la liste des ingrédients.**
Distribuer différents emballages, et demandez-leur de trouver la liste des ingrédients. Puis, de lire la liste et de regarder quels sont les 3 ingrédients principaux.
- ▶ **4) Repérer ceux qui ont du sucre et des matières grasses en premier, deuxième et troisième position.**
Amenez-les à verbaliser leur ressenti sur la place du sucre et des matières grasses dans ces produits.



- ▶ **5) Prendre divers paquets de gâteaux,** notamment ceux comportant beaucoup d'ingrédients. Demandez-leur de compter le nombre d'ingrédients. Demandez-leur combien d'ingrédients sont nécessaires pour la fabrication d'un gâteau maison. En moyenne on utilise 5 ingrédients pour un gâteau. Demandez aux enfants de réagir sur la différence entre un gâteau industriel comportant beaucoup d'ingrédients et un gâteau maison en nécessitant moins. Quels sont ces ingrédients en plus ?



Conseils

Vous pouvez demander aux enfants d'amener leur propre emballage alimentaire de la maison.

Comme dans la thématique "Éducation au goût", amener les enfants à verbaliser leur expérience personnelle et leur subjectivité du produit.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Travailler sur "les signes officiels de qualité"
👉 Fiche 10

LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION ET LA CONSERVATION DES ALIMENTS



CYCLES
2/3



45MN

MATÉRIEL

- Divers emballages alimentaires issus de produits sensibles et périssables, comme de la viande, des produits transformés non pasteurisés ou non stérilisés, ainsi que des produits qui se gardent tels que des biscuits ou boîtes de conserve.
- Échantillon de céréales ou légumineuses sèches (lentilles, blé, riz, pâtes ...), ainsi que des boîtes de conserve.

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail par groupe de 3 ou 4 enfants

OBJECTIFS GLOBAUX

- Comprendre les dates de péremption pour mieux conserver les aliments
- Diminuer le gaspillage alimentaire

DÉROULEMENT

- **1) Expliquer aux enfants la différence entre DLC** (Date limite de consommation) **et DDM** (Date de Durée Minimale) ➡ Voir "Avant de démarrer"
Montrez-leur le blé sec, les lentilles ou autres céréales. Expliquez leur que certains produits, de par leur absence d'eau, du fait qu'ils soient secs, peuvent se conserver longtemps si les conditions de conservation sont respectées (à l'abri de l'humidité). Une raison toute simple, l'eau permet aux bactéries de vivre et donc de s'attaquer aux aliments. A l'opposé des produits secs, les produits carnés (non séchés) qui peuvent se faire attaquer par des bactéries très rapidement du fait de leur grande teneur en eau. On classe donc les aliments en produits "sensibles" et produits "non sensibles". C'est pour ces raisons qu'il existe deux types de dates de conservation.

AVANT DE DÉMARRER

- Pour les denrées périssables, on parle de **date limite de consommation (DLC)**. Cette limite est impérative. Elle s'applique à des denrées sensibles, souvent riches en eau, qui sont susceptibles après une courte période de présenter un danger pour la santé humaine. Cette DLC est indiquée sur le conditionnement par la formule "À consommer jusqu'au...", suivie de la date limite déterminée par la loi ou par le producteur. Les produits comme les yaourts, la viande fraîche, le poisson, les plats cuisinés non stérilisés... présentent généralement une DLC. Ils doivent impérativement être retirés de la vente une fois la date dépassée.
- À l'inverse, certains produits présentent une **date de durabilité minimale (DDM)**, terme qui a remplacé la date limite d'utilisation optimale (DLUO). C'est le cas par exemple des gâteaux secs, ou encore des boîtes de conserve. Une fois la date passée, la **denrée ne présente pas de danger** mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture... Sur le conditionnement, la DDM est indiquée par la formule "À consommer de préférence avant..."



- ▶ **2) Dans un premier temps demandez-leur de trier les emballages alimentaires, sans regarder les dates de péremptions et de les classer en deux catégories :**
 - Aliments sensibles (viandes, produits transformés non pasteurisés...)
 - Aliments pouvant se conserver longtemps (produits secs, biscuits, conserves)

- ▶ **3) Par la suite, corriger le travail en regardant les dates de péremption.** Faire verbaliser les enfants sur leur consommation au sein de leur famille. Réalisent-ils des conserves ? Font-ils attention aux dates de péremption ? Savent-ils conserver les aliments ?



Conseils

Attention : les yaourts sont classés en DLC, mais dans ce cas précis, nous pouvons dépasser la date de 2 semaines, s'il n'est pas ouvert et qu'il reste au frigo. Les yaourts comme les fromages sont des produits fermentés. Les bonnes bactéries (biogène) prennent la place aux mauvaises bactéries (pathogène). Ce qui permet une meilleure conservation.



POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ **Recherche :** Vous pouvez réaliser avec les enfants un inventaire sur les différentes méthodes de conservation des aliments.

👉 www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Conservation-des-aliments

TABLEAU DE NUTRITION ET NUTRISCORE



CYCLE 3



45MN

MATÉRIEL

- Divers emballages alimentaires de produits transformés et non transformés avec et sans Nutriscore.
- **Aliments transformés :** lasagnes, couscous, pâte à tartiner, biscuits et gâteaux, yaourt aux fruits, sandwich...
- **Aliments non transformés :** riz, lentilles, haricots

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail par groupe de 3 ou 4 enfants

OBJECTIFS GLOBAUX

- Apprendre à lire un tableau de nutrition
- Choisir une alimentation bonne pour sa santé

DÉROULEMENT

- **1) Présenter aux enfants les différents emballages alimentaires**
Demandez-leur s'ils connaissent les différents emballages devant eux. Amenez les à verbaliser leur expérience du produit. S'ils en consomment souvent, à quelle fréquence, s'il le trouve bon, où ils en mangent, à quelle occasion...
- **2) Présentez leur le tableau de nutrition, et déchiffrez avec eux les variables :** valeur énergétique, glucide (sucre), lipide (graisse), protéines, sel. L'important est de familiariser petit à petit les enfants avec ces notions, surtout les glucides et les lipides.
- **3) Prenez les emballages alimentaires et observez le tableau des valeurs nutritionnelles.**
En déduire quelle famille d'aliment est en plus grande quantité pour 100 grammes ou 100 ml de produit. Classer ceux qui comportent le plus de sucre et de matière grasse. Discuter avec les enfants s'ils considèrent le produit comme bon pour leur santé, s'ils en mangent régulièrement et s'il faut en manger souvent ou avec modération.
- **4) Concernant le Nutriscore, expliquez aux enfants à quoi il sert.**
Leur demander ce qu'il signifie et présenter les nutriments à favoriser et ceux à limiter.

AVANT DE DÉMARRER

- Travailler en amont sur les familles des aliments : glucide, lipide, protéines ...
☞ *Cet atelier peut faire suite à la fiche 18*
- Réaliser en amont la thématique sur la découverte des aliments.

Leur demander de classer les emballages avec le Nutriscore en fonction des aliments que l'on peut manger tous les jours et ceux qu'il faut manger de temps en temps.

Discuter avec eux de leurs pratiques, s'ils ont tendance à manger certains aliments régulièrement ou au contraire s'ils font attention à ne pas trop en consommer du fait de la présence trop importante de graisse et de sucre.



Conseils

Vous pouvez demander aux enfants d'amener leur propre emballage alimentaire de la maison.

Amenez les enfants à verbaliser le plus possible leur expérience personnelle et créer le débat entre eux sur les produits bons pour la santé et ceux destinés aux plaisirs des papilles pouvant contenir beaucoup de sucre et de gras.

LA JUNGLE DES LOGOS



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- Des emballages avec un maximum de logos différents
- Les cartes logos et définition

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail en petits groupes

OBJECTIFS GLOBAUX

- Réaliser l'impact de nos choix de consommateur sur l'environnement
- Différencier et connaître les significations des principaux logos présents sur les emballages
- Connaître les principales garanties apportées par la réglementation française ou européenne

DÉROULEMENT

- 1) Répartir les emballages** (avec un ou des logos) **entre les groupes de la classe.** Chaque groupe doit repérer les logos, labels présents sur ces emballages. Discussions en groupes sur ceux qu'ils connaissent et leurs significations. Restituer au reste de la classe des observations et des premières informations faites par chaque groupe.
- 2) Identifier ensemble ceux qui paraissent importants et ceux qui le sont moins.** Pourquoi semblent-ils importants ?
- 3) Distribuer les cartes "logos/labels" et les cartes "définition" aux différents groupes.** Soit l'ensemble du jeu à chaque groupe, soit une partie du jeu si l'atelier doit être plus court.
Chaque groupe doit associer un "logo/label" à une définition.
- 4) L'enseignant dispose un premier "logo/label" sur le tableau** et questionne les groupes sur la définition qu'ils pensent être la bonne. Au fur et à mesure le tableau se complète avec les 20 "logos/labels" et leurs bonnes définitions.

AVANT DE DÉMARRER

- En termes de lecture d'étiquette, les logos apportent une information supplémentaire. Cependant, dans cette jungle des logos il est difficile de s'y retrouver. Labels de qualité, valorisation de savoir-faire... ou simple démarche commerciale. Il est important de savoir faire la différence pour faire des choix en connaissance de cause.

- 5) Identifier ensemble ceux qui paraissent importants et ceux qui le sont moins.** Pourquoi semblent-ils importants ?
- 6) Terminer par une discussion autour de l'intérêt de ces "logos/labels".** Influencent-ils les choix de consommation ? Maintenant qu'ils les connaissent mieux, vont-ils choisir des produits labélisés en faisant les courses avec leurs parents ?...



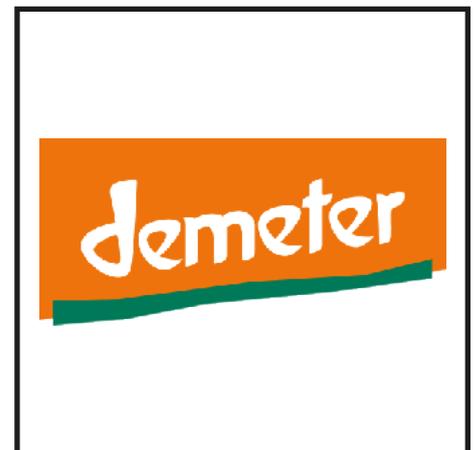
Conseils

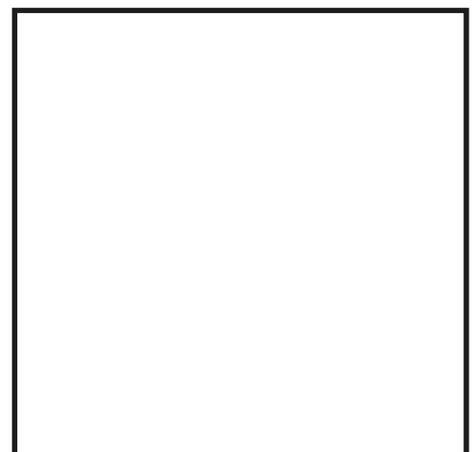
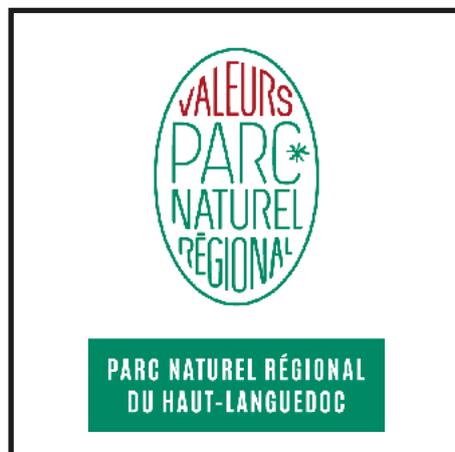
Le guide, *La Boussole des labels (Que Choisir)*

admin.actionaid.fr/uploads/downloadFile/511/Boussole-des-labels-WEB.pdf

POUR ALLER PLUS LOIN

- Possibilité de compléter le travail avec la fiche 23 "L'étiquette trompeuse"





Il atteste qu'au moins 95% des ingrédients doivent être d'origine bio, ne pas porter la trace de pesticides et ne pas contenir d'OGM (sous le seuil de tolérance de 0,9%). La biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'attention accordée au bien-être animal sont aussi pris en compte.

Ce logo attribue des points sur l'apport nutritionnel de A (vert) pour les meilleurs à E (rouge) pour les plus mauvais.

Atteste que l'aliment possède un ensemble de qualités et de caractéristiques très spécifiques (conditions de production et goût), qui lui confèrent une qualité supérieure à son équivalent sur le marché.

Garantit un produit originaire d'un pays, d'une région ou d'un terroir et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues à son milieu géographique (climat, savoir-faire...)

L'équivalent européen de l'AOC. Appellation attribuée à certains produits agricoles et alimentaires exceptés les vins et les spiritueux.

Indique que le produit vient d'un lieu déterminé.

Ne fait pas référence à son origine mais a pour objet de mettre en valeur une composition ou un mode de production traditionnel du produit.)

Ce certificat émane d'une association portée par un collectif de paysans, médecins, ou scientifiques. Le principe : «Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit bien !». Elle préconise une alimentation animale basée sur l'herbe et les graines de lin oléagineux pour produire des aliments plus riches en oméga-3, allié de la lutte contre le cholestérol et les maladies cardio-vasculaires.

Il assure que la viande est issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France. Il garantit un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal, et une traçabilité totale.

Label de commerce équitable qui garantit que le produit a été acheté à un prix « correct » aux producteurs et produit dans des conditions respectueuses des droits de l'Homme et de l'environnement.

Certification, qui garantit que les produits vendus sous ce logo sont respectueux de l'environnement maritime.

Logo de la biodynamie : une agriculture qui considère que les aliments de qualité doivent être produits sur une terre en pleine santé. Plus strict que le bio traditionnel (utilisation de produits chimiques interdite, sols préparés et nourris avec des mélanges naturels biodynamiques, taille des exploitations limitée, respect du bien-être animal central). La biodynamie respecte notamment les rythmes de la nature et notamment les cycles lunaires.

Ce logo atteste que le produit possède des qualités spécifiques ou suit des règles de fabrication particulières strictement contrôlées. C'est donc la garantie d'une qualité régulière du produit...

Cette mention permet de valoriser auprès des consommateurs les produits issus des régions de montagne. Ces produits dont les coûts de production sont élevés, possèdent des caractéristiques spécifiques (goût, d'arômes, de texture, etc,) du fait de l'environnement dans lequel ils sont fabriqués, de la qualité des matières premières employées et des techniques et savoir-faire traditionnels.

Sigle attribué à l'issue de dégustations effectuées par des panels de consommateurs et de professionnels dans des laboratoires privés. Il ne s'agit pas d'une vraie certification qui doit répondre à un cahier des charges. Mention avec aucune valeur nutritive ou qualitative.

Version européenne du label Bio. Il atteste qu'au moins 95% des ingrédients doivent être d'origine bio, ne pas porter la trace de pesticides et ne pas contenir d'OGM (sous le seuil de tolérance de 0,9%). La biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'attention accordée au bien-être animal sont aussi pris en compte.

Sigle attribué à l'issue de dégustations effectuées par des panels de consommateurs et de professionnels dans des laboratoires privés. Il ne s'agit pas d'une vraie certification qui doit répondre à un cahier des charges. Mention avec aucune valeur nutritive ou qualitative.

Va plus loin que le bio traditionnel avec un cahier des charges parmi les plus strict en la matière et qui intègre des contraintes supplémentaires écologiques, économiques et sociales. Parmi les exigences : aucune trace d'OGM tolérée, utilisation de l'huile de palme interdite, les fermes, impérativement de taille limitée, doivent être 100% bio et n'ont pas le droit de mixer des cultures bio et non-bio.

Ce label être décerné à tous types de produits alimentaires et non alimentaires. Il garantit que le lieu où le produit prend ses caractéristiques essentielles est situé en France et que 50% au moins du prix de revient du produit est acquis en France.

Commune à l'ensemble des Parcs naturels régionaux de France, cette marque soutient le travail des femmes et des hommes qui s'engagent au quotidien pour la promotion de notre terroir et la préservation de nos paysages par des pratiques écoresponsables..

Solutions

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| <p>Il atteste qu'au moins 95% des ingrédients doivent être d'origine bio, ne pas porter la trace de pesticides et ne pas contenir d'OGM (sous le seuil de tolérance de 0,9%). La biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'attention accordée au bien-être animal sont aussi pris en compte.</p> | <p>Ce logo attribue des points sur l'apport nutritionnel de A (vert) pour les meilleurs à E (rouge) pour les plus mauvais.</p> | <p>Atteste que l'aliment possède un ensemble de qualités et de caractéristiques très spécifiques (conditions de production et goût), qui lui confèrent une qualité supérieure à son équivalent sur le marché.</p> | <p>Garantit un produit originaire d'un pays, d'une région ou d'un terroir et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues à son milieu géographique (climat, savoir-faire...)</p> | <p>L'équivalent européen de l'AOC. Appellation attribuée à certains produits agricoles et alimentaires exceptés les vins et les spiritueux.</p> | <p>Indique que le produit vient d'un lieu déterminé.</p> |
|  |  |  |  |  |  |
| <p>Ne fait pas référence à son origine mais a pour objet de mettre en valeur une composition ou un mode de production traditionnel du produit.)</p> | <p>Ce certificat émane d'une association portée par un collectif de paysans, médecins, ou scientifiques. Le principe : «Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit bien!». Elle préconise une alimentation animale basée sur l'herbe et les graines de lin oléagineux pour produire des aliments plus riches en oméga-3, allié de la lutte contre le cholestérol et les maladies car-</p> | <p>Il assure que la viande est issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France. Il garantit un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal, et une traçabilité totale.</p> | <p>Label de commerce équitable qui garantit que le produit a été acheté à un prix « correct » aux producteurs et produit dans des conditions respectueuses des droits de l'Homme et de l'environnement.</p> | <p>Certification, qui garantit que les produits vendus sous ce logo sont respectueux de l'environnement maritime.</p> | <p>Logo de la biodynamie : une agriculture qui considère que les aliments de qualité doivent être produits sur une terre en pleine santé. Plus strict que le bio traditionnel (utilisation de produits chimiques interdits, sols préparés et nourris avec des mélanges naturels biodynamiques, taille des exploitations limitée, respect du bien-être animal central). La biodynamie respecte notamment les rythmes de la nature et notamment les cycles lunaires.</p> |
|  |  |  |  |  |  |
| <p>Ce logo atteste que le produit possède des qualités spécifiques ou suit des règles de fabrication particulières strictement contrôlées. C'est donc la garantie d'une qualité régulière du produit...</p> | <p>Cette mention permet de valoriser auprès des consommateurs les produits issus des régions de montagne. Ces produits dont les coûts de production sont élevés, possèdent des caractéristiques spécifiques (goût, d'arômes, de texture, etc.) du fait de l'environnement dans lequel ils sont fabriqués, de la qualité des matières premières employées et des techniques et savoir-faire traditionnels.</p> | <p>Sigle attribué à l'issue de dégustations effectuées par des panels de consommateurs et de professionnels dans des laboratoires privés. Il ne s'agit pas d'une vraie certification qui doit répondre à un cahier des charges. Mention avec aucune valeur nutritive ou qualitative.</p> | <p>Version européenne du label Bio. Il atteste qu'au moins 95% des ingrédients doivent être d'origine bio, ne pas porter la trace de pesticides et ne pas contenir d'OGM (sous le seuil de tolérance de 0,9%). La biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'attention accordée au bien-être animal sont aussi pris en compte.</p> | <p>Sigle attribué à l'issue de dégustations effectuées par des panels de consommateurs et de professionnels dans des laboratoires privés. Il ne s'agit pas d'une vraie certification qui doit répondre à un cahier des charges. Mention avec aucune valeur nutritive ou qualitative.</p> | <p>Va plus loin que le bio traditionnel avec un cahier des charges parmi les plus stricts en la matière et qui intègre des contraintes supplémentaires écologiques, économiques et sociales. Parmi les exigences : aucune trace d'OGM tolérée, utilisation de l'huile de palme interdite, les fermes, impérativement de taille limitée, doivent être 100% bio et n'ont pas le droit de mixer des cultures bio et non-bio.</p> |
|  |  | | | | |
| <p>Ce label être décerné à tous types de produits alimentaires et non alimentaires. Il garantit que le lieu où le produit prend ses caractéristiques essentielles est situé en France et que 50% au moins du prix de revient du produit est acquis en</p> | <p>Commune à l'ensemble des Parcs naturels régionaux de France, cette marque soutient le travail des femmes et des hommes qui s'engagent au quotidien pour la promotion de notre terroir et la préservation de nos paysages par des pratiques écoresponsables..</p> | | | | |

L'ÉTIQUETTE TROMPEUSE



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- ▶ Un pack de 12 yaourts nature identiques
- ▶ La planche d'étiquettes de yaourts

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail en petits groupes

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Associer/dissocier visuel et goût
- ▶ Evaluer l'effet du packaging sur le consommateur et développer son regard critique

DÉROULEMENT

- ▶ **1) En amont de l'atelier, préparer les pots de yaourts en enlevant les étiquettes d'origine et en les remplaçant par les étiquettes de la planche :** 4 yaourts "Yaourt Nature", 4 yaourts "Lactone", 4 yaourts "La ferme du Prat".
- ▶ **2) Introduire l'atelier auprès des élèves sur une entrée "éducation aux goûts".** "Aujourd'hui, nous allons goûter des yaourts et vous exprimerez votre préférence en expliquant pourquoi."
- ▶ **3) Par petits groupes, les élèves vont goûter les "3 yaourts différents".** Ils vont ensuite donner leur préférence en donnant 3 points pour le meilleur, 2 points pour le suivant et 1 point pour celui qu'ils ont le moins aimé. Le total est fait par groupe puis ensuite en classe entière.
- ▶ **4) Le meilleur yaourt est donc élu à travers les votes de la classe.** Faire exprimer les enfants sur leurs critères de choix : goût, aspect, couleur, texture, étiquette...
- ▶ **5) Leur annoncer qu'en fait il n'y avait qu'un seul yaourt et qu'ils étaient tous identiques.** Faire réagir les élèves à cette annonce et trouver ensemble ce qui a guidé

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ En dehors de sa fonction technique, qui est de protéger le produit, le packaging a une fonction commerciale. Il est donc utilisé comme identité d'une marque donnée. Ce qui peut ne paraître qu'un simple détail esthétique pour les adultes joue un rôle essentiel chez les plus jeunes dans la mémorisation et la reconnaissance d'une marque. Les enfants sont plus influencés par les éléments visuels que par des éléments verbaux, comme l'ont bien montré des études en psychologie. Non seulement le packaging peut influencer les choix d'achat mais également le ressenti en termes de goût.

leurs choix. Conclure que l'emballage, l'étiquetage, le packaging ne font pas la valeur ou la qualité du produit. Il y a donc un intérêt à questionner plus l'étiquette (composition, origine, label...) et que c'est surtout ça qui peut permettre de choisir un bon produit.



Conseils

Préparer à l'avance une petite fiche de critères pour noter les 3 yaourts.

POUR ALLER PLUS LOIN

👉 Poursuivre cet atelier avec les fiches 20 à 22

Fabriqué par :
Laiterie BONLAIT
6, rue des champs verts
50 356 BOVINLAND

Service consommateur
0800 000 000 5689 45

Super frais
Super bon

Yogurt nature
Loctone

Ru lait de Normandie
3,1% MAT. GR.
80g

Fabriqué par :
Laiterie BONLAIT
6, rue des champs verts
50 356 BOVINLAND

Service consommateur
0800 000 000 5689 45

Super frais
Super bon

Yogurt nature
Loctone

Ru lait de Normandie
3,1% MAT. GR.
80g

YAOURT
NATURE

YAOURT
NATURE

Bastien & Calixte-ESPINOUSE
Ferme du Prat
Le Prat abbs vacuels
34 712 CASTRANOS

Yogurt fermier
au lait entier
NATURE

La Ferme du Prat

Ingrédients :
Lait de vache, ferments

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE 80g

Bastien & Calixte-ESPINOUSE
Ferme du Prat
Le Prat abbs vacuels
34 712 CASTRANOS

Yogurt fermier
au lait entier
NATURE

La Ferme du Prat

Ingrédients :
Lait de vache, ferments

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE 80g

JEU DU PHOTOGRAPHE LECTURE DE PAYSAGE



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- ▶ Bandeaux
- ▶ Papiers et crayons
- ▶ Tablette pour dessiner

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail en binômes

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Observer un paysage
- ▶ Dessiner et schématiser la représentation du paysage décrite par les enfants

DÉROULEMENT

A réaliser lors d'une sortie en extérieur, lors d'une visite d'exploitation agricole... en zone rurale où l'aspect agriculture sera bien visible.

- ▶ **1) Constituer 2 binômes** : un élève aura les yeux bandés, c'est l'appareil photo, un autre est le photographe. Le photographe prend "l'appareil photo" par la main et le guide jusqu'au point de vue.
- ▶ **2) Arrivé au point de vue, le photographe place « l'appareil photo » dos au paysage et il lui enlève le bandeau.** Les enfants sont donc placés dos à dos. Le photographe décrit alors le paysage à "l'appareil photo" (par exemple : "au fond d'une vallée, il y a un village avec des maisons blanches...") "l'appareil photo" imagine le paysage et doit le dessiner pour faire une photographie.
- ▶ **3) Quand le dessin est terminé, photographe et "appareil photo" échangent sur les différences d'appréciation.**
- ▶ **4) Les enfants inversent ensuite les rôles** : le photographe devient "appareil photo" et "l'appareil photo" devient photographe, et on change de portion de paysage..

Cet exercice, bien analysé en classe, permet de comprendre la subjectivité

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Le paysage est le reflet du territoire et de l'action de l'homme sur celui-ci. L'agriculture est un marqueur fort, sa présence est toujours très visible. Observer le paysage doit permettre de comprendre l'utilisation du territoire par l'homme mais aussi, parfois de découvrir le type d'agriculture présent et même les productions principales, grâce aux parcelles, aux bâtiments, aux animaux... (céréales, vignes, élevage...).

de la notion de paysage : entre le vu et le paysage imaginé... sur la même portion de paysage, ce que va décrire un enfant ne sera pas la même chose que ce que décrira son voisin.



Conseils

Il peut être intéressant que plusieurs binômes photographient la même portion de paysage, afin de pouvoir ensuite comparer les dessins et donc les représentations différentes selon l'observateur.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ En classe, faire une exposition des photos réalisées...

MON PETIT DÉJEUNER



CYCLE 3



1H

MATÉRIEL

- › Fiche activité

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail avec toute la classe et en petits groupes



OBJECTIFS GLOBAUX

- › Découvrir le cycle de fabrication d'un produit
- › Aborder la notion d'énergie grise et de tous les aspects "cachés" de la fabrication d'un produit

DÉROULEMENT

- › **1) Introduction sur l'énergie utilisée pour fabriquer, acheminer un produit.** C'est l'énergie grise. Nous n'en avons pas forcément conscience. On peut calculer toute cette énergie, c'est le bilan énergétique.

- › **2) Consigne :** Aujourd'hui c'est dimanche, tu prends le temps de te préparer du pain grillé pour manger des tartines au beurre et à la confiture. L'odeur se répand dans toute la maison, j'en ai l'eau à la bouche ! Mais sais-tu quelle énergie il a fallu dépenser pour que tu puisses déguster ces tartines ? Pour faire une tartine, il faut du pain qui est fait avec de la farine de blé ; à chaque étape de l'énergie a été dépensée. Prends connaissance du document suivant et remplis les pointillés :

1^{ère} ligne : la personne qui agit à chaque étape.

2^{ème} ligne : la fabrication et les produits nécessaires pour la fabrication.

3^{ème} ligne : équipement utilisé à chaque étape.

4^{ème} ligne : énergie nécessaire à chaque étape.

Voir fiche activité.

Possibilité pour les élèves de dessiner plutôt que d'écrire les mots.

Corrigé :

- 1 : parent
- 2 : boulanger
- 3 : meunier, minotier

AVANT DE DÉMARRER

- › L'énergie grise comprend aussi bien **l'énergie utilisée pour produire notre alimentation que celle utilisée pour acheminer et distribuer les aliments, pour les vendre** (lumières, chauffage ou ventilation des magasins, etc.) et les transporter jusqu'à notre assiette.
- › Environ 12 % de l'énergie consommée par les ménages est sous forme d'énergie grise.
- › C'est une notion importante à comprendre pour mieux maîtriser nos modes de consommation.

4 : agriculteur

5 : pain

6 : cuisson du pain

7 : farine

8 : blé

9 : voiture

10 : four

11 : moulin

12 : tracteur, moissonneuse-batteuse

13 : essence (pétrole)

14 : électricité, gaz ou bois

15 : électricité (eau et vent auparavant)

16 : gasoil (pétrole)

- › **3) Constatation** en groupe que derrière tout produit il y a une chaîne de production, de transformation, de transport. Ceci entraîne une consommation importante d'énergie.

Identifier avec les élèves où il est possible d'économiser de l'énergie et ainsi baisser le bilan énergétique de ce petit déjeuner.

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Autres activités sur les circuits courts

«Mon petit déjeuner»

« Aujourd'hui c'est dimanche, tu prends le temps de te préparer du pain grillé pour manger des toasts au beurre et à la confiture. L'odeur des toasts se répand dans toute la maison, j'en ai l'eau à la bouche ! Mais sais-tu quelle énergie il a fallu dépenser pour que tu puisses déguster ces toasts ? Pour faire un toast, il faut du pain qui est fait avec de la farine de blé ; à chaque étape de l'énergie a été dépensée. Prends connaissance du document suivant et remplis les pointillés :

1ère ligne : la personne qui agit à chaque étape.

2ème ligne : la fabrication et les produits nécessaires pour la fabrication.

3ème ligne : équipement utilisé à chaque étape.

4ème ligne : énergie nécessaire à chaque étape. »

Farine

Parent

Essence (pétrole)

Tracteur, moissonneuse-batteuse

Pain

Gasoil (pétrole)

Cuisson du pain

Boulangier

Voiture

Electricité, gaz ou bois

Moulin

Blé

Agriculteur

Electricité (eau et vent auparavant)

Meunier

Four

| | | | | | |
|--|--|--|---|------------|------------|
| La personne qui agit |  Moi | 1 : |  2 : | 3 : | 4 : |
| Fabrication et produits nécessaires à la fabrication |  Toast | 5 : | 6 : | 7 : | 8 : |
| Equipements utilisés |  Grille-pain |  9 : | 10 : | 11 : | 12 : |
| Energies utilisées |  Electricité | 13 : | 14 : | 15 : | 16 : |

QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?



CYCLE 3



2H

MATÉRIEL

- › Papier et crayons
- › Livrets "Le bottin des gourmands du Parc naturel régional du Haut-Languedoc" <https://fr.calameo.com/read/000486397599fec62f972> et/ou autres annuaires de producteurs
- › Cliketik www.cliketik.fr

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail en petits groupes



OBJECTIFS GLOBAUX

- › Composer un menu équilibré
- › Découvrir les productions locales
- › Faire des recherches dans un document
- › Mesurer l'intérêt des circuits courts

DÉROULEMENT

- › **1) Proposer aux élèves, par petits groupes, de constituer un menu pour le repas du soir.** Ce menu doit comprendre une entrée, un plat et un dessert avec au minimum, un légume, un fruit, un produit laitier et optionnellement de la viande ou poisson, un condiment, de la farine... et une petite friandise pour se faire plaisir. Les élèves doivent faire la liste de tous les ingrédients dont ils ont besoin pour réaliser ce menu.
- › **2) Une fois que chaque groupe a imaginé son menu et listé ses ingrédients, la consigne est de trouver un maximum d'ingrédients nécessaires localement,** c'est-à-dire ici, à l'échelle du Parc naturel régional du Haut-Languedoc. Pour cela, les groupes d'élèves ont accès au livret "Le bottin des gourmands du Pnr HL" ou au site cliketik.fr
- › **3) Chaque groupe doit trouver un maximum d'ingrédients chez un des producteurs locaux du livret.** Ils vont noter le nom de la ferme, le ou les ingrédients trouvés dans cette ferme et sa localité. Les ingrédients qu'ils ne trouvent pas dans ce livret sont listés.

AVANT DE DÉMARRER

- › Les productions locales sont nombreuses et variées mais pas toujours connues de tous. Il est même possible de trouver localement une grande partie de nos besoins alimentaires journaliers.
- › La connaissance des producteurs et de leurs produits est primordiale dans l'objectif de modifier nos habitudes de consommation à travers la notion de circuits courts. En effet, mieux connaître les modes de production, la qualité des produits et les hommes et les femmes qui les produisent doit nous permettre d'adopter des modes de consommation plus locaux donc plus vertueux.

› 4) Chaque groupe restitue au reste de la classe :

- Son menu et ses ingrédients
- Les ingrédients qu'ils ont trouvé dans le livret et / ou les ingrédients qu'ils n'ont pas trouvé

Constats sur la diversité des productions locales. Les élèves connaissent-ils l'existence de ses productions ? En connaissent-ils d'autres localement ? Sont-ils déjà allés acheter directement à la ferme ou dans une boutique de producteurs locaux ? ...

Une réflexion collective est ensuite menée sur la liste des ingrédients non trouvés : quels types d'ingrédients ? Pourquoi nous ne les trouvons pas localement ? Où peut-on les trouver ? ... (la liste des producteurs du livret n'est pas exhaustive).



Conseils

La recherche bibliographique peut aussi être complétée par d'autres documents, annuaires de producteurs locaux réalisés par des collectivités locales, la chambre d'agriculture, des associations ou syndicats agricoles...

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Le "challenge" de trouver un maximum de produits locaux peut être poussé jusqu'à calculer le nombre de kilomètres entre le lieu de production et/ou de vente et le lieu de consommation pour trouver le menu qui a fait le moins de kilomètres possible.

☞ Possible de poursuivre ce travail avec la fiche 28 "Rencontrer un producteur local"

LE GOÛT DU PNR HAUT-LANQUEDOC ET LA MARQUE VALEURS PARC



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- ▶ **Matériel à trouver sur le site internet du PNR Haut Languedoc :**
 - Carte du PNR avec les spécificités de production agricole (ci-jointe)
 - Liste des producteurs Valeurs Parc : <https://bit.ly/producteurs-valeurs-parc> ou sur www.cliketik.fr
- ▶ **Matériel à acheter :**
 - Divers produits du terroir autour de votre école. Si possible avec la marque Valeurs Parc du PNR Haut Languedoc, mais cela n'est pas indispensable (fromage, charcuterie, jus de pomme ou raisin, produits à base de châtaigne...). Se référer à la carte des producteurs ci-dessus.
 - Assiette, gobelet, serviette nécessaire pour la dégustation

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail en classe entière



PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANQUEDOC
LENGADÔC NAUT

OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ Découvrir les produits du terroir et les producteurs du PNR Haut-Languedoc
- ▶ Connaître la marque Valeurs Parc
- ▶ Découvrir les différents goûts du PNR Haut-Languedoc

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Un travail en amont sur la géographie et le terroir du territoire PNR Haut Languedoc est nécessaire. Pour cela vous disposez de différentes cartes :
 - ☞ www.parc-haut-languedoc.fr/rencontrer/la-marque-valeurs-parc
 - ☞ Voir la fiche 6 "Le goût est culturel"

DÉROULEMENT

- ▶ **1) Le PNR Haut Languedoc et son terroir :**
 - Présenter la carte du PNR : Repérer les spécificités locales comme le relief, le climat, les producteurs et les productions.
 - Faire ressortir les productions autour de votre école et les producteurs. Disposez sur une carte votre école et les différentes productions locales.
- ▶ **2) Dégustation des produits locaux :**
 - Présenter les divers produits que vous avez sélectionné et les présenter aux enfants.
 - Demandez-leur s'ils reconnaissent ces produits, s'ils peuvent y mettre un nom dessus, s'ils reconnaissent avec quelle matière première ils sont réalisés, s'ils en mangent régulièrement.

- Passer à la dégustation. Comme dans l'activité "introduction au goût", demander aux enfants d'attendre que tout le monde soit servi avant de déguster et de ne faire aucun commentaire pour ne pas influencer leur camarade.
- Demandez-leur de verbaliser leur ressenti, quelle texture en bouche, quel goût, est-ce qu'ils aiment ou pas...



POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Visiter une ferme d'un producteur Valeurs Parc après cette activité. Au mieux visiter la ferme du produit que vous avez goûté.

Les productions agricoles du Parc naturel régional du Haut-Languedoc



Légende



Élevages Bovins viande et Ovins dominants
Élevages Bovins lait secondaires



Fruits et légumes dominants
Viticulture secondaire



Viticulture dominante



Élevages Ovins dominants

□ Périmètre du Parc
● Communes
○ Villes portes

RENCONTRER UN PRODUCTEUR LOCAL



CYCLES 1/2/3



DEMI-JOURNÉE OU JOURNÉE

MATÉRIEL

- Questionnaire

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail avec toute la classe et en petits groupes

OBJECTIFS GLOBAUX

- **Aller à la rencontre d'une exploitation agricole et d'un producteur local proche de l'école, pour découvrir son environnement, son métier, sa ou ses productions**
- **Participer à l'activité de la ferme**
- **Découvrir les différentes étapes de production d'un fruit, d'un légume, de produits laitiers...**
- **Questionner le producteur sur son métier, son parcours, son plaisir, ses difficultés...**

DÉROULEMENT

- **1) Organiser la sortie avec le producteur en amont.**

Ce qu'il sera possible de voir avec les élèves sur la ferme. Ce qu'il sera possible de faire avec lui (donner à manger aux animaux, participer à la transformation d'un produit, pourra-t-on goûter sa production, en acheter ? ...)

- **2) Organiser la sortie avec les élèves en amont.**

Où nous allons ? Ce que nous allons voir. Qui nous allons voir. Ce qu'il produit. Les animaux que nous pourrions voir. Ce que nous allons y faire.

- **3) Pour les plus grands (cycle 2 et 3), préparer collectivement un questionnaire.**

Exemple de questions :

Pourquoi faites-vous ce métier ?

Qu'est-ce que vous aimez dans ce métier ?

Qu'est-ce qui est difficile dans ce métier ?

Pourquoi avoir choisi cette production ?

Où vendez-vous votre production ? A qui ? Comment ?

De quel matériel avez-vous besoin ?

Quelles sont les étapes de production ?

AVANT DE DÉMARRER

- La visite d'une ferme et la rencontre d'un producteur local est une étape importante pour comprendre ce que l'on mange. Le choix du site et du producteur est important. La personne qui vous accueille doit avoir l'habitude des groupes d'enfants (pédagogie) pour mener sa visite (découverte des animaux, des bâtiments, du matériel). Il sera également intéressant pour les élèves de pouvoir participer aux activités de la ferme, de goûter les produits...



- **4) Lors de la visite, les enfants pourront être répartis en plusieurs groupes pour participer à plusieurs ateliers** (nourrissage, cueillette, transformation, découverte des bâtiments, des différents animaux, dégustation des produits...).

Cette visite doit être l'occasion de comprendre le cycle de production qui est lié au cycle biologique des animaux, aux saisons...

Le questionnaire doit permettre de repartir avec une bonne compréhension du métier d'agriculteur, du mode de production, des produits...

La visite d'exploitation peut aussi être l'occasion d'acheter, sur place, des produits. Penser à prendre des photos, des films.



Conseils

Les agriculteurs du territoire "Marqués Parc"

www.parc-haut-languedoc.fr/rencontrer/producteurs

CIVAM RACINES 34 - Des agriculteurs désireux de contribuer à l'éducation à l'environnement, en accueillant et en partageant le sens et la passion de leur métier avec des groupes d'enfants, d'adolescents ou d'adultes.

<https://bit.ly/CIVAM-Racines34>

Les associations d'Éducation à l'Environnement du territoire peuvent vous aider à organiser une visite à la ferme.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Organiser, quand cela est possible, un atelier cuisine avec les enfants en utilisant les produits achetés à la ferme. Et pourquoi pas, inviter le producteur à la dégustation.
- Valoriser cette visite en créant une exposition avec les élèves.

INTRODUCTION ET ENQUÊTE À LA CANTINE



CYCLES
2/3



**1H30 +
15MN**
À LA FIN DE
CHAQUE REPAS

30 min introduction / 30 min préparation
d'enquête / 15 min à la fin de chaque repas
+ 30 min bilan

MATÉRIEL

► **Vidéo pour l'introduction :**
<https://bit.ly/agate-la-patate>

► **Matériel pour l'enquête :**

- 1 balance pour peser les aliments gaspillés
- Des bacs pour récupérer et trier la nourriture
- Un tableau de peser gaspillage alimentaire :

<https://bit.ly/tableau-cantine>

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

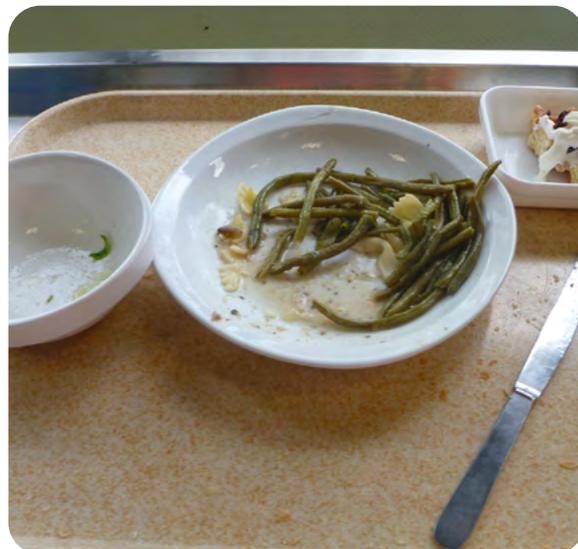
- Travail en classe entière
- Se réunir 5 min en petit groupe à la fin de la cantine pour peser la nourriture gaspillée

OBJECTIFS GLOBAUX

- Introduire la notion de "gaspillage alimentaire"
- Faire un état des lieux en matière de gaspillage alimentaire à la cantine
- Réfléchir à des solutions pour diminuer le gaspillage alimentaire

DÉROULEMENT

- **1) Définition du gaspillage alimentaire**
Le gaspillage alimentaire représente toute la nourriture non consommée et jetée à la poubelle sans passer par l'estomac d'un humain.
Visionner la vidéo. Demandez-leur ce qu'ils ont retenu. Où gaspille-t-on ? Pourquoi gaspille-t-on ?
- **2) Réalisation du tableau de pesé avec les élèves**
Préconisation d'une enquête sur 4 jours * 2 semaines.
- **3) Réalisation de l'enquête**
Afin de bien mener l'enquête il faut se concerter avec la mairie et les agents de cantine pour qu'ils puissent mettre dans des poubelles ou des bacs les restes des enfants et les restes non servis. Le tableau ci-joint vous permet de faire des enquêtes de différents niveaux.
- **4) Analyse des données du tableau**
Après les 2 semaines de pesé, il est temps d'analyser le travail. Commencer par demander aux enfants leur impression. Que pensent-ils de ce



qu'ils ont vu ? Est-ce qu'ils pensaient qu'il y aurait autant de gaspillage ?

Réaliser une moyenne afin de savoir combien l'on gaspille de nourriture par jour sur l'année.

Combien cela représente sur l'ensemble des jours mangés à la cantine ?

Combien peut-on nourrir de personnes avec le gaspillage ?

► 5) Les solutions

Trouver des solutions pour diminuer le gaspillage alimentaire à la cantine. Que peut-on faire ? Enlever les goûters à la récréation du matin ? Sensibiliser au goût pour manger des aliments rejetés ? Commander ou cuisiner moins de nourriture ?



Conseils

Travailler en amont avec les agents de cantine pour mettre en place l'enquête. Il est possible de faire remonter les résultats de l'enquête à la mairie pour mettre en place des solutions.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Après cet atelier, vous pouvez travailler sur les ateliers du goût et sur la découverte des légumes.
- L'une des solutions à la réduction du gaspillage consiste sur le fait de travailler sur la néophobie alimentaire. 🍷 Voir fiche 30 "Les aventuriers du goût"

LES AVENTURIERS DU GOÛT

Comment réduire le gaspillage en favorisant la consommation des légumes par les enfants



CYCLES 1/2/3

MATÉRIEL

- Images des fruits et légumes de la fiche 2 et de la fiche 3
- Divers légumes et fruits de saison

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail en classe entière et en groupe

OBJECTIFS GLOBAUX

- Amener les enfants à aimer et consommer une grande diversité de légumes et de fruits
- Réduire le gaspillage alimentaire

DÉROULEMENT

- **1) Pour la découverte des fruits et légumes de saison, se référer à la fiche "Fruits et légumes de saison"**

Utiliser les images de cette fiche pour évoquer régulièrement des fruits et légumes avec les enfants.

- **2) Dégustation de fruits et légumes**

A chaque séance, proposer de goûter le fruit ou légume de la semaine. Vous pouvez choisir 1 ou 2 aliments par semaine. Vous changerez d'une semaine à l'autre afin de créer de la surprise et de la découverte. Mais vous prendrez soin de revenir régulièrement sur certains légumes pour solliciter la familiarité avec les enfants. Amenez les enfants à verbaliser leur ressenti, leur goût, les arômes les sensations en bouche. Quel souvenir ce légume leur rappelle.



Conseils

Possibilité de former des groupes d'enfants pour la dégustation. Vous pouvez faire comme sur la fiche 7 "Méli-mélo du goût", mais uniquement avec des fruits et légumes.

Réaliser la séance régulièrement, afin de familiariser les enfants avec les produits alimentaires et créer des habitudes.

Amener les enfants à verbaliser leurs expériences personnelles.

JEU DE LA TOMATE



CYCLES
2/3



1H À
1H30

MATÉRIEL

- ▶ Planche tomates (à découper)
- ▶ Cartes pour jeu de rôle
- ▶ Tableau Tri des tomates
- ▶ Fiche "corrigé" pour l'enseignant.e

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- ▶ Travail en classe puis par petits groupes



OBJECTIFS GLOBAUX

- ▶ **Aborder la notion de gaspillage alimentaire**
- ▶ **Comprendre les rôles des acteurs du gaspillage alimentaire**
- ▶ **Proposer des solutions permettant de réduire l'impact du gaspillage alimentaire**

DÉROULEMENT

- ▶ **1) Distribuer les consignes et les cartes acteurs et laisser les élèves en prendre connaissance.** Expliquer les acteurs si nécessaire. Regrouper les élèves par type d'acteurs. Expliquer également qu'il y a 4 acteurs différents plus une étape de transport (au total, 5 étapes).
- ▶ **2) Laisser les élèves, par groupe, retrouver l'ordre des 5 étapes de la chaîne du gaspillage alimentaire** et le noter dans la 1^{ère} colonne du tableau de la fiche Tri des tomates.
- ▶ **3) Installer toutes les tomates découpées sur une table de la classe, c'est la récolte du producteur.** Chaque groupe vient ensuite, à tour de rôle dans l'ordre de la chaîne du gaspillage alimentaire, trier les 20 tomates posées au préalable sur une table. Il les trie en fonction des différents critères figurant sur leur carte. **ATTENTION** : les tomates éliminées sont mises de côté et ne sont pas réutilisées. A chaque étape, les élèves inscrivent dans la colonne 2 du tableau le nombre de tomates perdues. **ATTENTION** : lors de l'étape du transport (entre les distributeurs et les gérants de supermarché), l'enseignant doit changer 2 belles tomates contre 2 tomates abimées.
- ▶ **4) Une fois le nombre de tomates restantes calculé, faire des groupes de 4 élèves** (chaque élève ayant un rôle différent). Les élèves doivent dis-

AVANT DE DÉMARRER

- ▶ En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros.
- ▶ Ce gaspillage représente un prélèvement inutile de ressources naturelles, telles que les terres cultivables et l'eau, et des émissions de gaz à effet de serre qui pourraient être évitées. Ces dernières sont évaluées par l'Ademe à 3 % de l'ensemble des émissions nationales.
- ▶ Ce sont également des déchets qui pourraient être évités et qui n'auraient donc pas à être traités et n'engendreraient pas les coûts de gestion afférents.
- ▶ Toutes les étapes de la chaîne alimentaire, production, transformation, distribution et consommation, participent aux pertes et gaspillages alimentaires.

cuter, par groupe, des solutions pour lutter contre le gaspillage en respectant leur rôle et ensuite les noter sur la feuille de solution (3^{ème} colonne du tableau). Laisser les élèves discuter entre eux pendant 10 à 15 minutes. Puis chaque élève retourne à sa place pour la correction.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Le gaspillage est un problème actuel qui est dû à une mauvaise gestion des produits durant toute la chaîne alimentaire. Pourtant toute cette nourriture pourrait servir aux 870'000'000 de personnes qui souffrent de la faim dans le monde. Tout le monde est impliqué car il ne faut pas oublier que 45 % du gaspillage alimentaire global provient des consommateurs, c'est pourquoi chacun doit agir pour y remédier. A commencer par toi !
- ▶ Alors n'attend plus et parles-en à tes parents pour que vous puissiez ensemble stopper ce désastre mondial grâce aux solutions que vous avez trouvées durant l'activité.

Tomates à imprimer et découper :





A échanger au transport
contre 2 belles tomates →



Cartes pour jeu de rôle

PRODUCTEUR

1ère partie :

Ton travail est de sélectionner les tomates ayant un bel aspect afin qu'elles soient acceptées par le distributeur.

2ème partie :

Tu aimes tes fruits et légumes et tu es contre le gaspillage alimentaire. Tu dois pourtant trier tes produits afin qu'ils soient acceptés par le distributeur et les supermarchés...

Tu ne supportes pas de voir tous ces aliments, pourtant consommables, jetés à la poubelle et tu aimerais trouver des solutions afin de les utiliser...

GERANT DE SUPERMARCHÉ

1ère partie :

Tu dois jeter les tomates abimées par le transport car tu sais que les consommateurs n'achèteront que les tomates esthétiquement correctes.

2ème partie :

Tu exiges que les produits venant de ton producteur soient ultra-□ frais et présentables afin que tes clients soient satisfaits et n'aillent pas chez tes concurrents... Tu es contre le gaspillage alimentaire mais tu es malheureusement obligé de jeter beaucoup de nourriture car la date de péremption est presque atteinte et tu ne veux pas prendre le risque que tes clients soient intoxiqués.

Tu aimerais trouver une solution afin d'utiliser ces denrées avant qu'elles ne se périment.

DISTRIBUTEUR

1ère partie :

Tu ne dois sélectionner que des tomates ayant un diamètre compris entre 40 et 42 mm car le gérant du supermarché exige des tomates de cette grandeur.

2ème partie :

Ton travail est de trier (calibrer) les produits venant du producteur afin qu'ils soient « parfaits » pour être envoyés aux supermarchés. Tu es conscient que beaucoup d'aliments sont jetés mais tu considères que cela est dû aux exigences des consommateurs et aborde une attitude passive vis-à-vis de cela...

CONSOMMATEUR

1ère partie :

Tu achètes 10 tomates. Mais chez toi, tu ne vas en consommer que 8.

2ème partie :

Tu achètes trop sous l'effet de la pub et tu jettes les aliments que tu n'as pas eu le temps de consommer (DLC dépassée). Lorsque tu fais les courses, tu achètes les produits les plus beaux et les plus frais.

Malgré cela, tu es quand même touché par le gaspillage alimentaire et tu aimerais trouver des solutions afin de mieux t'organiser, arrêter d'acheter inutilement et moins gaspiller... DLC = date limite de consommation

Tableau «Tri des Tomates»

| Acteurs | Nombre de tomates perdues | Solutions |
|--|--|-----------|
| 1) ↓ | - tomates | |
| 2) ↓ | - tomates | |
| 3) ↓ | - tomates abîmées | |
| 4) ↓ | - tomates jetées (à cause du transport) | |
| 5) ↓ | - tomates (pas achetées) - tomates (qui ne seront pas consommées) | |
| Total de tomates restantes : 20 - = | | |

Corrigé du tableau pour le tri des tomates :

| Acteurs | Nombre de tomates perdues |
|--------------------------------------|---|
| 1) Producteur ↓ | - 4 tomates |
| 2) Distributeur ↓ | - 2 tomates |
| 3) Transport ↓ | - 2 tomates abimées (transport) |
| 4) Gérant de supermarché ↓ | - 2 tomates (jetées à cause du transport) |
| 5) Consommateur | - 2 tomates (pas achetées) - 2 tomates (qui ne seront pas consommées) |
| Total des tomates restantes : | $20 - 12 = 8$ Il ne reste que 40% des tomates qu'il y avait au départ. |

Corrigé de la feuille de solution :

Complète le tableau ci-dessous. Note les quatre acteurs selon l'ordre de la chaîne alimentaire du gaspillage. Ecris ensuite, pour chaque acteur, les solutions trouvées pendant le jeu de rôle.

| Acteurs | Solutions |
|--------------------------------------|--|
| 1) PRODUCTEUR ↓ | <ul style="list-style-type: none"> - faire un « panier du paysan » avec les légumes de saison - vendre les produits (qui ne respectent pas les critères esthétiques) moins chers ou les donner à des associations (banques alimentaires) - donner les fruits et légumes abimés aux animaux de la ferme |
| 2) DISTRIBUTEUR ↓ | <ul style="list-style-type: none"> - proposer aux gérants de mettre en vente des aliments (qui ne rentrent pas dans les critères) moins cher ou de les utiliser autrement (ex : confitures, compotes, etc.) - donner les produits « invendables » à des associations - utiliser les produits/légumes invendables pour faire des jus ou des smoothies |
| 3) GERANT DE SUPERMARCHÉ ↓ | <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les produits/légumes abimés pour faire des jus ou des smoothies - vendre les produits (qui n'ont pas un aspect parfait) moins cher - mettre des actions sur les produits bientôt périssables - faire du biogaz avec les aliments invendus |
| 4) CONSOMMATEUR | <ul style="list-style-type: none"> - faire une liste pour les achats et ainsi n'acheter que le nécessaire - organiser son réfrigérateur (ex : mettre les aliments que l'on vient d'acheter derrière de manière à utiliser d'abord les produits les plus vieux) - cuisiner les restes - pratiquer le compost - donner les restes aux animaux, si on en possède - utiliser le produit au maximum (tête du poisson, peau, jus) - congeler le produit s'il n'est pas consommé sur le moment - acheter des produits de préférence locaux et de saison (le panier du paysan) - ne pas se laisser influencer par des campagnes promotionnelles |

APPRENDRE À CUISINER LES RESTES



CYCLES 1/2/3

MATÉRIEL

- › Une plaque chauffante ou un four
- › Une poêle
- › Un plat à tarte

Liste des ingrédients pour le "pain perdu" :

- › Pain rassis de la cantine (reste alimentaire)
- › 1 litre de lait
- › Sucre ou miel selon votre goût
- › Beurre

Liste des ingrédients pour "le gâteau de pain rassis" :

- › Pain rassis de la cantine (1 baguette environ)
- › 1 litre de lait
- › 3 œufs
- › Beurre

Liste des ingrédients pour la soupe de "pain au lait" :

- › 1 l de lait
- › 1 gousse de vanille
- › Pain rassis de la cantine
- › Dix morceaux de sucre
- › 1 c. à soupe de crème fraîche
- › Beurre

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › En classe entière. Le professeur réalise la recette devant les enfants
- › Ou en groupe, chaque groupe réalise la recette avec un encadrant

OBJECTIFS GLOBAUX

- › Apprendre à cuisiner des restes alimentaires
- › Apprendre à ne pas gaspiller

DÉROULEMENT

Pain perdu sans œuf

- › 1) Faites tiédir le lait, puis verser dans une grande assiette creuse ou un plat. Mélangez-y le miel ou le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit complètement dissout.
- › 2) Faites chauffer une poêle avec le beurre.
- › 3) Coupez le pain en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Plongez-les dans le mélange pendant 10 secondes sur chaque face, puis placez-les dans la poêle.
- › 4) Cuisez environ 2 min, puis retournez les tranches de pain et cuisez à nouveau 2 à 5 min. Quand le pain est bien coloré, retirez-le du feu et versez dans une assiette.

Gâteau de pain rassis :

- › 1) Préchauffez le four à 210°C (th.7). Coupez le pain rassi en petits morceaux. Placez ensuite les morceaux dans un plat avec rebords. Réservez.
- › 2) Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le sucre. Versez le lait chaud sur le pain pour le faire ramollir. Ajoutez ensuite les œufs préalablement fouettés. Mélangez le tout.
- › 3) Dans un moule beurré, versez la pâte à gâteau de pain rassis. Enfourné et laissez cuire 45 min à 180°C (th.6). À la sortie du four, laissez reposer 15 min avant de démouler et de servir le gâteau de pain rassis.

AVANT DE DÉMARRER

- › Réaliser l'enquête gaspillage alimentaire
 Voir la fche 29

Soupe de pain au lait :

- › Plat très économique : lait, sucre, pain rassis, une noix de beurre. Il faisait partie de l'alimentation des jeunes enfants sevrés (souvent vers dix-huit mois), mais aussi des personnes âgées.
- › 1) Prenez un litre de lait et faites-le bouillir, avec une gousse de vanille.
- › 2) Mettez dans une casserole des petits morceaux de pain rassis et une dizaine de morceaux de sucre.
- › 3) Versez le lait bouillant sur le pain et faites mitonner sur le coin du feu environ 10 min.
- › 4) Ajoutez un peu de beurre ou une c. à soupe de crème fraîche au moment de servir.



Cuisinez les restes avec la recette du ragoût d'escoubilles. Découvrez la carte recette du Parc naturel régional du Haut-Languedoc au dos de cette fiche.



Conseils

Vous pouvez récupérer le pain à la cantine, pain non servi aux enfants, après vos enquêtes gaspillage alimentaire.



LE RAGOÛT D'ESCOUBILLES

Lo fricot d'escobilhas

INGRÉDIENTS

8 †

- 800 g de travers de porc
- 800 g de saucisse de poulet
- Fond de veau
- 500 g de carottes
- 3 oignons
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 tiges de céleri
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 boîte d'olives noires denoyautées
- Graisse de canard
- Thym, laurier
- 20 cl de vin blanc

- 800 g de costilhons
- 800 g de saïssa
- 800 g d'alais de polet
- Tròç de carn de vedel
- 500 g de carrotas
- 3 cebas
- 3 escaluenhas
- 2 grans d'alh
- 3 d'api
- 1,2 kg de trufas o patanas
- Olivas negras des pin-honadas
- Graïs de tir
- Forigola, laurier
- 20 cl de vin blanc

PRÉPARATION

1. Éplucher (*pelar*) et couper (*trocejar*) les légumes (oignon en petits morceaux, céleri en tronçons, carottes en bâtonnets).
2. Dans un récipient adapté (faitout, cocotte, marmite), faire dorer (*far daurejar*) la viande de porc sur toutes les faces dans un peu de graisse. Réserver (*servar*).
3. Faire revenir (*far revenir*) les ailes de poulet, puis réserver.
4. Rajouter (*apondre mai*) un peu de graisse et faire revenir les oignons, les échalotes et les carottes. Laisser dorer (*coïre*) quelques minutes.
5. Ajouter (*ajustar*) les pommes de terre, faire dorer encore un peu, puis ajouter la viande, le céleri et les olives ébouillantées.
6. Saler (*salar*) et poivrer (*pebrar*) à votre convenance. Ajouter le thym, le laurier et le vin blanc. Couvrir à hauteur (*cobrir a flor*) avec de l'eau additionnée du fond de veau.
7. Laisser mijoter (*daïssar confir*) pendant environ 2 heures.

Astuce : Plus le plat mijote, meilleur il est !

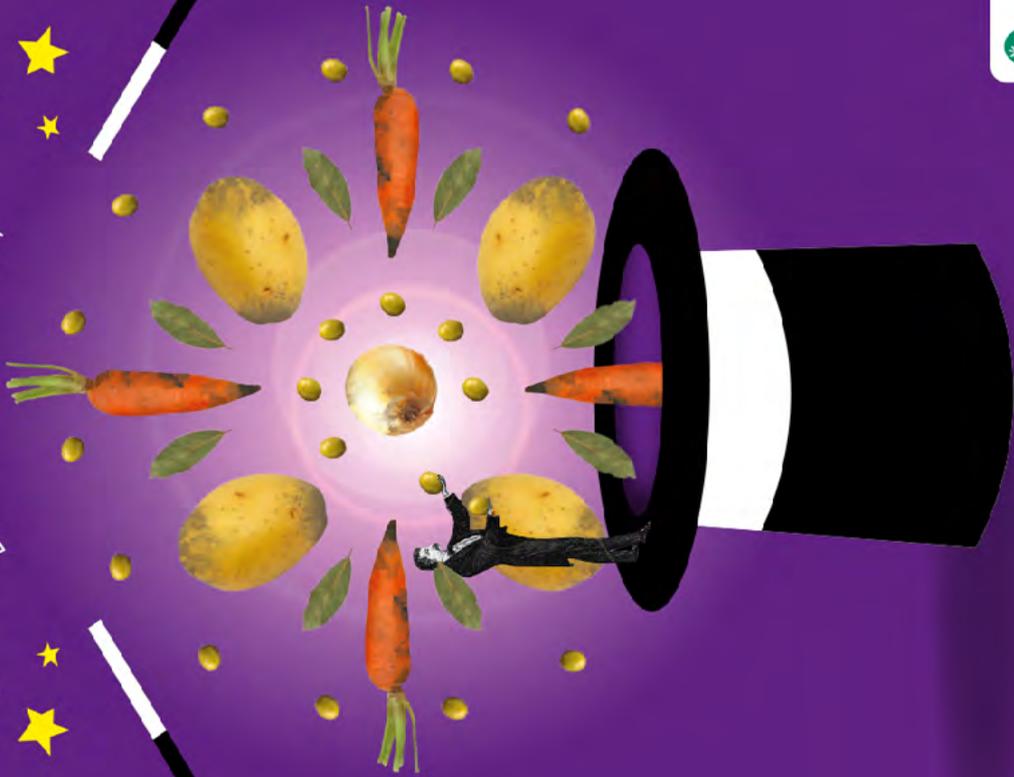
A savoir : Modifier ce plat à volonté ! En effet, « Escobilhas prononcer /escobillos/» signifie « les restes de cuisine ». Ce plat peut être élaboré avec les restes de votre frigo. Et vous lutterez ainsi contre le gaspillage alimentaire !

Merci à la Confédération Basco-Béarnaise (CBB) pour leur recette.

H.H.H. P.A.R.C. - H.A.U.T - L.A.N.G.U.E.D.O.C. - F.R.



Abracadabra
ESCOBILLE DEVIENT PLAT



#PARTAGEZUNERECETTE
Abracadabrà, escobilha e escobilha fan fricot



CRÉER UN LIVRE DE RECETTES AVEC LES RESTES



CYCLES
2/3



2H
RÉALISABLE
EN PLUSIEURS
SÉANCES

MATÉRIEL

- › Feuilles de papier
- › Matériel de dessin
- › Quelques recettes basiques
- › Relieuse

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail avec toute la classe et en petits groupes



OBJECTIFS GLOBAUX

- › Faire prendre conscience des quantités de nourriture gaspillée
- › Montrer aux enfants (et aux parents) que l'on peut facilement cuisiner les restes

DÉROULEMENT

- › **1) Sensibiliser au gaspillage alimentaire.**

Exemple : chacun de nous jette 20kg d'aliments chaque année (7kg d'aliments encore emballés et 13kg de restes de repas).

Faire réfléchir les élèves à ce qu'ils jettent habituellement et pourquoi. Envisager les possibilités de réduire cela.

En plus de mieux gérer les quantités dans nos assiettes, une des meilleures solutions pour éviter le gaspillage est de cuisiner les restes avec pleins d'idées délicieuses possibles.

- › **2) Réfléchir avec eux aux recettes qu'ils connaissent ou aimeraient faire.**

Donner des idées en énonçant les différents types de restes : légumes, fruits et leurs épluchures, pain, viande, poisson...

Suggérer des recettes simples qu'ils connaissent et pourront compléter, adapter : cakes, quiches, hachis, soupes, salades, pain perdu, gâteaux... S'appuyer sur des ressources comme des livres de recettes, ou des personnes (cuisinier.e de la cantine, parents...).

- › **3) Une fois les recettes identifiées, proposer aux enfants de réaliser un livre de recettes.**

Distribuer des feuilles de papier et répartir les recettes entre les enfants

AVANT DE DÉMARRER

- › Cuisiner les restes est tout aussi écologique qu'économique. Écologique, car le gaspillage ne concerne pas uniquement nos légumes flétris qui passent directement du frigo à la poubelle.
- › Le gaspillage englobe toute la chaîne, de la production au transport, en passant par la distribution. Une courgette jetée est une courgette qui a été arrosée et soignée, coupée et lavée, cueillie et transportée, rangée dans les rayons de nos magasins et acheminée jusqu'à nos assiettes.
- › Selon les chiffres avancés, 1/3 des aliments produits chaque année ne sont pas consommés, ce qui représente entre 160 et 245 repas par personne et par an de nourriture gâchée.
- › Par ailleurs, nous savons que 70% de ces déchets sont du pain, des fruits, des légumes et des plats cuisinés. En résumé, des kg de nourriture revalorisée = des économies non négligeables sur une année.

ou par petits groupes pour la rédaction des recettes et les illustrations (résultat final, différentes étapes de la recette). Penser à réaliser une couverture, un sommaire...

- › **4) A la fin de l'atelier, récupérer les feuilles et les relier entre elles.**

Le livre est créé et peut être dupliqué, placé dans la bibliothèque de la classe pour être emprunté...



Conseils

Pour trouver des idées de recettes :

- Lien web vers les fiches recettes du PnrHL et à la fin du document
- Nombreux sites internet et livres sur le sujet
- Application Frigo Magic
- "La cuisine avec les restes" : <https://bit.ly/cuisine-avec-restes>

POUR ALLER PLUS LOIN

- › Organiser, quand cela est possible un atelier cuisine avec les enfants avec la réalisation d'une ou deux recettes.

ORGANISER UN GOÛTER ZÉRO DÉCHET



CYCLES
2/3



1H

MATÉRIEL

- › Balance
- › Plusieurs sacs poubelles

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- › Travail avec toute la classe

OBJECTIFS GLOBAUX

- › **Montrer aux enfants (et aux parents) que les produits individuels, sur-emballés produisent beaucoup de déchets**
- › **Faire prendre conscience que se servir trop en nourriture engendre du gaspillage**
- › **Démontrer que le goûter peut être aussi agréable en produisant moins de déchets**

DÉROULEMENT

- › **1) Réunir les enfants au moment du goûter et leur demander de mettre les déchets dans différents sacs poubelle** : ordures ménagères, recyclables, compost
- › **2) A la fin du goûter, peser avec eux les 3 sacs** et présenter leur les différents déchets produits pour bien distinguer les emballages (recyclables ou non et les restes).
- › **3) Interroger les élèves sur les possibilités de réduire ces déchets** afin de leur faire prendre conscience qu'un produit peut avoir plus ou moins d'emballages (biscuits maison, fruits... plutôt que biscuits emballés individuellement, compotes...) et qu'on gaspille moins si on prévoit une quantité correspondant à ses besoins.

AVANT DE DÉMARRER

- › Les déchets alimentaires représentent plus de 30% du poids de nos ordures ménagères et ceci sans compter les emballages ou autres contenants.
- › La démarche zéro déchet, zéro gaspillage, est un ensemble de pratiques que l'on peut mettre en place pour réduire les déchets (emballages, plastiques, produits à usage unique...) et le gaspillage (des objets, des ressources, alimentaire...). Et ainsi contribuer à réduire les problèmes environnementaux et sanitaires qu'ils posent.
- › Avant de débiter cette expérience, assurez-vous que les élèves connaissent les trois poubelles principales (ordures ménagères, recyclable, compost).
- › **4) Proposer aux élèves le challenge "Goûter zéro déchet".**
"La semaine prochaine nous allons refaire la même opération lors du goûter (trier et peser les déchets). L'objectif est de réduire fortement le poids des 3 sacs et même, si possible, d'arriver à zéro déchet."
- › **5) Prévoir un mot à faire passer aux parents pour informer de l'expérience qui vient d'être faite** (chiffres, composition des poubelles) et du challenge à venir en précisant la date.

- **6) La semaine suivante, à la date prévue, réaliser la même expérience lors du goûter.**

Comparer les résultats.

Tirer les conclusions : sur quelles poubelles avons-nous réussi à faire baisser le poids (voir réussi à atteindre zéro déchet) ?

Qu'est-ce qui a augmenté ?

Est-ce que c'était difficile à la maison de préparer le goûter zéro déchet ?

Pouvons-nous, nous engager avec nos parents à recommencer régulièrement ces goûters zéro déchet (et même tous les jours) ?

Comment réduire encore plus les restes et emballages jetés ?

- **7) Communiquer auprès des parents les résultats et conclusions de l'expérience.**

POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à l'expérience, imaginer l'organisation d'une réunion avec les parents pour réfléchir collectivement aux solutions pour mettre en place de façon pérenne des goûters zéro déchet (s'appuyer sur les expériences, astuces... des uns et des autres), faire passer des recettes de biscuits maison, de compotes, utilisation de gourdes... et proposer à l'école des ustensiles (petites cuillères, pailles réutilisables...) et/ou d'un réfrigérateur pour faciliter les goûter.
- Un outil réalisé par "Fourmis Responsables" : "Goûter zéro déchet"

👉 <https://bit.ly/gouter-zero-dechet>



Conseils

Il est important de communiquer avec les parents entre les deux goûters et à la fin de l'opération.

Cette animation peut également être réalisée autour de deux pique-niques.



DÉCHIFFRER LES CODES DE COMPOSITION DES EMBALLAGES PLASTIQUE « LES 7 FAMILLES DE PLASTIQUE »



CYCLES
2/3



1H30

MATÉRIEL

- Trouver autour de vous différents emballages plastiques comportant les numéros de la page suivantes. Vous les trouverez sur des bouteilles plastiques, des bouteilles de jus de fruit, des barquettes plastiques, des emballages alimentaires solides....
- 1 poubelle noire et une poubelle jaune
- 1 gourde en inox ou autre emballages alimentaires alternatif qui n'est pas en plastique (verre, inox...)

Pour la fabrication d'un film plastique à la cire d'abeille :

- Tissus à recycler de votre choix
- Cire d'abeille en pépites
- Paire de ciseaux
- Papier sulfurisé
- Plaque allant au four
- Éventuellement bouchons en verre

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

- Travail par groupe de 3 ou 4 enfants

OBJECTIFS GLOBAUX

- **Montrer aux enfants (et aux parents) que les produits individuels, sur-emballés produisent beaucoup de déchets**
- **Faire prendre conscience que se servir trop en nourriture engendre du gaspillage**
- **Démontrer que le goûter peut être aussi agréable en produisant moins de déchets**

DÉROULEMENT

- **1) Demander aux enfants de classer ces emballages** par numéro de 1 à 7. Il faut qu'ils observent les numéros sur les emballages. Leur demander s'ils utilisent souvent ces emballages ou s'ils les retrouvent chez eux.
- **2) Entamer une discussion avec eux sur le fait que certains de ces emballages peuvent être mauvais pour la santé**, notamment s'ils sont mal utilisés. Il ne faut pas les mettre au micro-ondes, ou les laisser à la chaleur et au soleil. Éviter les emballages 1, 3, 6 et 7. Discussion avec eux sur les alternatives possibles, afin de limiter l'usage de ces emballages alimentaires. Il existe des gourdes en inox, des récipients en verre, ou des emballages plastiques numérotés 2, 4 et 5.

AVANT DE DÉMARRER

- Les déchets alimentaires représentent plus de 30% du poids de nos ordures ménagères et ceci sans compter les emballages ou autres contenants.
- La démarche zéro déchet, zéro gaspillage, est un ensemble de pratiques que l'on peut mettre en place pour réduire les déchets (emballages, plastiques, produits à usage unique...) et le gaspillage (des objets, des ressources, alimentaire...). Et ainsi contribuer à réduire les problèmes environnementaux et sanitaires qu'ils posent.
- Avant de débuter cette expérience, assurez-vous que les élèves connaissent les trois poubelles principales (ordures ménagères, recyclable, compost).

- **3) Trier désormais les emballages en fonction de leur recyclabilité.** Mettre les emballages non recyclables dans la poubelle noire et les emballages recyclables dans la poubelle jaune. Attention : en fonction de la commune où vous habitez, les modes de recyclage peuvent être différents.
- **4) Fabriquer son propre film alimentaire recyclable à la cire d'abeille**

👉 DIY - <https://bit.ly/bee-wrap-cire-abeille>



1

LE PET

Le pictogramme (symbole du recyclage appelé aussi ruban de Möbius) n° 1 des plastiques correspond au **polyéthylène téréphtalate**. Ce dernier est utilisé pour les bouteilles d'eau minérale et de jus de fruits, les emballages jetables... Il est susceptible de renfermer du bisphénol A.



2

LE HDPE

Le polyéthylène haute densité (HDPE) est utilisé pour les bouteilles de lait, les bouchons vissés... Il fait partie des choix les plus "sûrs" en matière de plastique alimentaire.



3

LE PVC

Le polychlorure de vinyle est utilisé pour les boîtes alimentaires, les bouteilles d'eau minérales, les films alimentaires. Il est susceptible de renfermer du bisphénol A et doit être évité pour les usages alimentaires.



4

LE LDPE

Le polyéthylène basse densité entre dans la composition de barquettes et films alimentaires, de sacs de congélation... Il fait partie des choix les plus "sûrs" en matière de plastique alimentaire.



5

LE PP

Le polypropylène se retrouve dans les barquettes de beurre, les pots de yaourt, les boîtes plastiques alimentaires, les biberons... Il fait partie des choix les plus "sûrs" en matière de plastique alimentaire.



6

LE PS

Le polystyrène est utilisé pour fabriquer des couverts et verres en plastique, des pots de yaourt, des emballages pour les oeufs... Mieux vaut éviter l'usage de plastiques portant ce pictogramme 6.



le PATR!MO!NE culinaire

du Parc naturel régional
du Haut-Languedoc

Découvrez, cuisinez et régaliez-vous en revisitant
les recettes traditionnelles du Parc !



Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, est riche d'une diversité autant géographique, paysagère que climatique lui permettant de bénéficier d'une grande variété de productions agricoles et d'une richesse culinaire faisant que « *cada aïral a sas regaladas** ». Découvrez, cuisinez et régalez-vous en revisitant les recettes traditionnelles du Parc !

* chaque endroit a ses gourmandises

Quelles sont les spécialités du Parc du Haut-Languedoc ?

Au sein du Parc, vous avez l'embaras du choix pour satisfaire vos papilles : *fresinat*, melsat, bougnette (*bonheta*), charcuterie des Monts de Lacaune, *reponchons*, champignons, soupe au fromage, ragoût d'*escobilhas*, daube, *chichoumée*, *pumpet*, croustade, casse-museau, *milhàs*, Bras de Vénus, *mesturet*, châtaignons...

Parmi cette variété culinaire, deux traditions se retrouvent sur l'ensemble du territoire : la châtaigne (*castanha*) avec ses festivités et rituels automnaux et la tuée du cochon (*lo masèl*), au début de l'hiver, en vue des provisions estivales de charcuterie.

Quelles sont les origines de cette cuisine ?

Issue de la relation des Hommes avec leur milieu naturel (potager, cueillette sauvage, chasse, etc.), la cuisine locale s'est aussi nourrie de l'histoire du territoire. La culture occitane ainsi que les ventes et échanges de productions avec le Bas-Languedoc (vin, etc.) et la région toulousaine (canard, etc.) ont contribué à son enrichissement.

Est-ce que la cuisine est différente entre les parties tarnaise et héraultaise du Parc du Haut-Languedoc ?

Les habitudes alimentaires se diffusent par l'histoire et les traditions. Elles ne tiennent donc pas compte des frontières administratives qui évoluent différemment. Des similitudes se retrouvent sur l'ensemble du territoire comme, par exemple, le gâteau traditionnel pour ponctuer le repas du dimanche : la croustade fait l'unanimité des habitants du territoire tandis que le *pompè* se retrouve davantage côté tarnais et le Bras de Vénus côté héraultais. Les différences de productions entre la plaine (canard, farine de maïs, etc.), la partie montagneuse du territoire où les hivers sont plus rigoureux (viande, fromage, etc.) et la vallée (légumes, fruits, etc.) influencent également les recettes de cuisine.

Est-ce qu'il est possible de parler de patrimoine pour la cuisine ?

Héritage collectif partagé, la cuisine fait partie de l'identité culturelle du Parc du Haut-Languedoc. Elle appartient donc au patrimoine culturel immatériel du territoire au même titre que la langue occitane.

D'ailleurs, avez-vous déjà remarqué les spécialités culinaires du Parc aux noms occitans ? C'est le cas notamment des *curbelets*, ces gaufres roulées tarnaises et du ragoût d'*escobilhas* qui signifie « les restes de précédents repas ».



Pour quelles raisons la recette de la daube du Haut-Languedoc que j'ai héritée de ma grand-mère, héritée de son arrière-grand-mère est-elle différente de celle de mon voisin qui l'a aussi héritée de sa grand-mère ?

Le territoire du Parc du Haut-Languedoc, par sa culture occitane, dispose d'une grande tradition orale et la transmission des recettes de cuisine n'y échappe pas !

Les recettes sont communiquées entre générations par observation et oralement. Elles s'enrichissent donc par l'apport de chacun et ainsi varient selon les familles, la géographie etc.



Comment faire pour démultiplier la transmission de ces recettes ?

Dans l'ensemble, les recettes traditionnelles issues du Parc du Haut-Languedoc sont réalisables pour tous, y compris en restauration collective, à l'exception de la cuisine sauvage pour des raisons de traçabilité.

Délicieuses, ces recettes traditionnelles présentent de nombreux avantages :

◆ Économiques :

Les habitants ont longtemps cuisiné avec les moyens du bord.

◆ Territoriales :

Ces recettes font découvrir le territoire et son histoire.

◆ Environnementales :

En lien avec la saisonnalité, elles s'inscrivent dans une démarche de circuits de proximité.

◆ Patrimoniales :

Ces recettes sont empreintes de souvenirs pour les personnes âgées et permettent aux jeunes convives de faire le lien avec leur territoire.



Pourquoi le caractère patrimonial de cette cuisine est-il important ?

Cette cuisine, comme tout patrimoine, n'est pas figée dans un passé

mais s'inscrit dans différentes temporalités : Le temps passe, la mémoire reste et les savoirs s'enrichissent.

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc s'appuie sur ce patrimoine culinaire pour valoriser les produits locaux et le travail des hommes et des femmes du territoire.

Ainsi, lorsque vous réalisez ces recettes à base de produits locaux et du terroir du Parc, vous contribuez à la transmission et la préservation de la connaissance et du savoir-faire culinaire pour vos enfants et petits-enfants ! En effet, plus une recette est réalisée, plus elle s'intègre dans la culture locale ce qui diminue le risque d'oubli au fil des années.



LE GR(A)L DE LA BOUGNETTE

A LA QUÊTE DU SAINT-APÉRO...

#PARTAGEZUNERECETTE
Lo grasal de la bonheta

Parc Régional de l'Ardenne Languedoc-Languedoc

LA BOUGNETTE

La bonheta

INGRÉDIENTS

5 bougnettes
- 350g de pain rassis
- 10 à 12 œufs
- 500g de poitrine de porc fraîche
- 500g de gorge de porc cuite
- sel, poivre
- 2 crêpines
- 1 kg de saindoux

- 350g de pan pausat
- 10 à 12 ùbùs
- 500g de peitrina de porc fresca
- 500g de gôrja de porc coïta
- sal, pebre
- 2 crèspinas
- 1 kg de sagin

PRÉPARATION

1. Emitter (*embrenicar*) le pain et le faire tremper (*far trempar*) avec les œufs.
2. Y ajouter (*ajustar*) la viande coupée en dés. Saler (*salar*) et poivrer (*pebrar*).
3. Faire des boules (*apometar*) et les envelopper (*estropar*) dans la crêpine.
4. Faire chauffer (*far calfar*) le saindoux. Une fois qu'il frémit, faire cuire (*far còire*) les bougnettes pendant une heure à gros bouillon.
5. Egoutter (*estorrir*) les bougnettes (*las bonhetas*).

Bon à savoir : Été comme hiver, aussi bien froide que chaude, elle fera un malheur lors de vos apéritifs. Une fois coupée en tranches, n'hésitez pas à la passer à la plancha ou à la faire griller, elle n'en sera que meilleure. Une salade verte, quelques tranches de bougnette passées à la poêle et le repas est prêt ! Cerise sur le gâteau... le cornichon sur la bougnette.

Légende : Une confrérie secrète autour de la bougnette existerait. Un haka en son honneur circulerait dans nos contrées...

Merci à la boucherie-charcuterie "Lard de vivre" à Saint-Amans-Valtoret (81) pour sa recette de la bougnette - Facebook : @boucherie.larddevivre

© PRRH 2015 / Réalisation : Lucie Dupont / Logo : Anne-Cécile / Photo : République Française / Photo : France Presse / Photo : France Presse / Photo : France Presse

LA SOUPE AU FROMAGE

OU L'HISTOIRE D'UN CHOU FOURRAGER QUI S'EST FAIT DÉTRÔNER PAR DU FROMAGE RÂPÉ

PAIN
CHOU
GRUYÈRE
PAIN
CHOU

#PARTAGEZUNERECETTE
La sopa de formatge o l'istòria d'un coulet d'ivèrn ocupat pel raspas

Parc Régional de l'Ardenne Languedoc-Languedoc

SOUPE AU FROMAGE

Sopa de formatge

INGRÉDIENTS

6
- 1 kg de chou fourrager
- 1 kg de gruyère râpé
- 1 kg de pain de campagne rassis ou grillé
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Facultatif : morceau de lard, ventrèche, couenne de porc pour l'eau de cuisson

- 1 kg de caul d'ivèrn
- 1 kg de gruièra raspas
- 1 kg de pan (torta) estadís o tostat
- Sal, pebre
- Òli (d'oliva)
- Facultatiu : talhon de bacon, ventresca, code-na per l'aiga del còire

PRÉPARATION

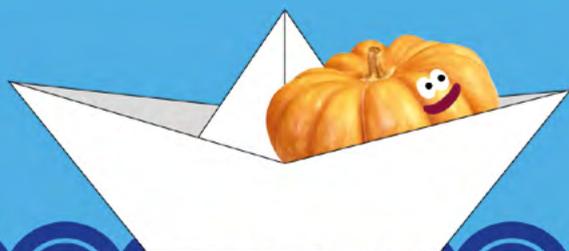
1. Préchauffer (*calfar*) le four à 120°C.
2. Faire blanchir (*perbolir*) quelques minutes les feuilles du chou fourrager.
3. Cuire (*còire*) 1h les feuilles dans l'eau. Vous pouvez ajouter (*ajustar*) un morceau de lard, de ventrèche ou de couenne de porc dans l'eau de cuisson pour parfumer.
4. Egoutter (*estorrir*) et garder l'eau de cuisson.
5. Couper (*abocinar*) le pain de campagne rassis ou grillé en morceaux.
6. Dans un plat allant au four, verser (*escampar*) un filet d'huile d'olive.
7. La soupe au fromage, c'est une histoire de couches : déposer (*despansar*) une couche de chou, puis une couche de pain. Recouvrir (*cobrir*) les couches d'une coiffe de gruyère râpé et arroser (*asagar*) le tout avec l'eau de cuisson.
8. Ainsi de suite, réaliser (*far*) des couches jusqu'à épuisement des denrées (ou du cuisinier ?) en terminant toujours par une couche de gruyère râpé.
9. Enfourner (*enformar*) au four au moins 1h à 120°C jusqu'à ce que la soupe soit gratinée.



© PRRH 2015 / Rédaction : A. Fournil, D. Desandre / Conseil et relecture : C. Libesart / Graphisme : S. Alessio / Collage : P. Thony / Impression (Maraka) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Mesturet

Le pumpkin pie made in Haut-Languedoc !



#PARTAGEUNERECETTE
Mesturet, per mèstre e vailet !



Le Mesturet

Lo Mesturet

INGRÉDIENTS

6 ♀

- 1,5 kg de courge
- 1 verre de lait
- 150 g de sucre
- 125 g de farine de maïs
- 125 g de farine de blé
- 1 zeste de citron
- 1 zeste d'orange
- 1 cuillère à soupe d'eau-de-vie

- 1,5 kg de coja o tuca
- 1 veirat de lach
- 150 g de sucre
- 125 g de farina de milh
- 125 g de farina de blat
- 1 pèl de limon o citron
- 1 pèl d'orange
- 1 culhierat d'aigardent

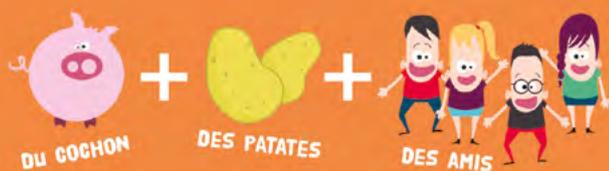
PRÉPARATION

1. Faire cuire (*far còire*) la courge et bien l'égoutter (*l'estorir*).
2. Préchauffer le four (*calfar per abans lo forn*).
3. Ajouter (*ajustar*) le lait, le sucre, la farine de maïs et la farine de blé, les zestes de citron et d'orange et l'eau-de-vie.
4. Bien remuer (*plan remenar*).
5. Faire cuire (*far còire*) au four à 160°C pendant environ 1h.

Astuce : A mi-cuisson, étaler (*anchar*) du beurre fondu sur la surface du gâteau pour obtenir une croûte molle et très colorée.

A savoir : La courge est un légume qui est originaire du Canada et des États-Unis d'Amérique, où traditionnellement elle est concoctée en tarte, la *pumpkin pie* pour Thanksgiving.

© PARH, 2015 / Rédaction : D. Desauville / Illustration : C. Libesart / Graphisme : G. Aensio
Océlan : F. Théry / Impression (Matriciel) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



Fresinat.

What else ?
E mai encara ?
Quoi d'autre ?

#PARTAGEUNERECETTE
Fresinat. E mai encara ?



Fresinat

Fresinat / Freginat



INGRÉDIENTS

6 ♀

- 1 kg de gorge de porc ou d'échine de porc (*coulalet*)
- 1 kg de pommes de terre
- 4 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- Sel, poivre
- 50 g de graisse de canard ou de porc
- Facultatif : huile d'olive

- 1 kg de gorgiera, de colaret o d'esquina de porc
- 1 kg de trufas o patanas
- 4 grans d'alh talhucats
- Jolverd talhucat
- Sal, pebre
- 50 g de grais de tîr o de porc
- Facultatiu : òli (d'oliva)

PRÉPARATION

1. Eplucher (*triar*) les pommes de terre et les couper (*talhonar*) en cubes de manière régulière.
2. Faire rissoler (*far rabastinar*) les pommes de terre dans une poêle avec 50 g de graisse de porc ou de canard pendant une quinzaine de minutes.
3. Couper (*abocinar*) le porc en petits morceaux de manière régulière pour permettre une cuisson uniforme.
4. Cuire (*còire*) le porc dans une poêle (avec ou sans apport de matière grasse) durant 30 minutes à feu moyen et à couvert.
5. Pendant ce temps, réaliser (*far*) la persillade : hacher (*talhucar*) les gousses d'ail et le persil. Mélanger (*mesclar*).
6. Dès que le porc est cuit, retirer (*traire*) le couvercle et augmenter (*augmentar*) la puissance du feu. Ajouter (*ajustar*) à la viande, les pommes de terre et la persillade.
7. Mélanger (*mesclar*) le tout avec une cuillère en bois puis servir (*servir*) chaud.

Précision :

Certains préfèrent associer au fresinat des pommes de terre bouillies, d'autres rissolées. Adapter (*adaptar*) la recette à vos goûts.



© PARH, 2015 / Rédaction : A. Fournil, D. Desauville / Conseil et rédaction : C. Libesart / Graphisme : G. Aensio
Océlan : F. Théry / Impression (Matriciel) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

tindelou / oeuf

Plus qu'une rencontre, une évidence.



#PARTAGEZUNERECETTE
tindelou / uou



tindelou / oeuf

Tindelou / uou

INGRÉDIENTS

2 ♣

- 4 œufs
- 4 tranches de poitrine de porc
- sel, poivre
- pain de campagne

- 4 uous
- 4 quatre lescas de peitrina de porc
- sal, pebre
- torta

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

© PNRL 2023 / Rédaction : D. Desanche Graphisme : G. Auzès / Octan : F. Thoy Impression (Marsail) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

PRÉPARATION

1. Aux aurores, choisir (*causir*) 4 beaux œufs et 4 tranches de poitrine de porc. Si celles-ci sont généreuses, diminuer (*demisir*) les quantités.
2. Faire chauffer (*far calfar*) une cuillère à soupe d'huile dans une poêle.
3. Faire cuire (*far còire*) les tranches de poitrine de porc jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposer (*depausar*) deux tranches dans chaque assiette.
4. Dans la même poêle, cuire (*còire*) vos œufs sur le plat. Les ajouter (*apandre*) dans les assiettes.
5. Saler (*salar*), poivrer (*pebrar*) et déguster (*tastar*) tant que c'est chaud !
6. Accompagner (*acompanhar*) les œufs tindelous de tranches d'un bon pain de campagne, un verre de vin ou encore un bon café !

Aujourd'hui cette recette est la plus courante mais traditionnellement, elle était un peu plus compliquée. La transmission étant orale, les proportions des ingrédients sont laissées à votre appréciation, *a vista de nas* !

Pour ceux qui oseraient s'y tenter, la voici :

Faire griller des tindelous et les accompagner d'œufs durs en sauce tomate. Pour réaliser la farce, mélanger les jaunes d'œufs durs, de la mie de pain trempée dans du lait, du persil, du sel et du poivre.

À DÉFAUT D'AVOIR LA PATATE, J'AI UNE DE CES FRITES !

Pas n'importe laquelle...
celle du

NAVET DU PARDAILHAN

#PARTAGEZUNERECETTE
Naps de Pardalhan



FRITES DE NAVET DU PARDAILHAN

Naps de Pardalhan

INGRÉDIENTS

4 ♣

- 400 g de navets du Pardailhan
- Huile de friture
- sel

Moutarde au miel et épices

- 3 c. à soupe de moutarde forte
- 1 c. à café de miel de montagne
- 1/2 c. à café de curry
- 1 c. à café de vinaigre balsamique

- 400 g de naps de Pardalhan

- Oil de fregidura

- Sal

Mostarda amb mèl e espècias

- 3 cuhierats de mostarda fòrta
- 1 cuhieronat de mèl montanhòl
- 1/2 cuhieronat de curry
- 1 cuhieronat de vinagre balsamic

PRÉPARATION

Moutarde au miel et aux épices

Mélanger (*mesclar*) tous les ingrédients, puis réserver.

Frites de navet du Pardailhan

1. Éplucher (*triar*) et laver les navets.
2. Tailler (*trocar*) en frites de 6 à 7 cm de long et 6 mm d'épaisseur.
3. Frire (*fregir*) à 150°.
4. Saler (*salar*) et déguster (*tastar*) le tout, accompagné de la moutarde au miel et aux épices.
5. Compléter (*completar*) le tout d'escalopes de poulet panées aux noisettes !

De part sa forme allongée, sa peau noire et son goût incomparable, certains l'appellent "l'or noir" du Haut-Languedoc.

En effet, le navet du Pardailhan possède une chair tendre et délicate, à la saveur douce, légèrement sucrée, dont les arômes évoquent la noisette et le pignon.

Il est reconnu "Sentinelle Slow Food". Il s'agit de produits traditionnels en voie de disparition, qu'il est nécessaire de soutenir pour maintenir une biodiversité culinaire.



Pour garantir son origine et sa qualité, il existe une association de producteurs de navets du Pardailhan, reconnaissable à ce logo.

© PNRL 2021 / Rédaction : G. Auzès / Graphisme : G. Auzès / Octan : F. Thoy Impression (Marsail) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

MADELEINE REVIENS !

JE REPARS À
LA SALVETAT

MADELEINE REVIENS !

(La madeleine salvetoise, c'est toute une histoire)

#PARTAGEZUNERECETTE
Magdalena de la Salvetat

Parc Régional
du Haut-Languedoc
Occitanie

MADELEINE SALVETOISE

Magdalena de la Salvetat

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 75 g de farine
- le zeste d'1 citron ou d'1 orange
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

- 3 uòus
- 125 g de sucre
- 75 g de farina
- 1 pèl de limon o d'orange
- 1 culhieronat d'aiga nafa



Merci à l'office de tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc pour sa recette gourmande

PRÉPARATION

1. Séparer (*mesclar*) les blancs des jaunes d'œuf. Mettre (*botar*) les jaunes dans un saladier et réserver (*servar*) les blancs.
2. Battre (*batre*) les jaunes avec le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter (*ajustar*) ensuite la farine tamisée et bien mélanger (*mesclar*).
3. Monter (*far montar*) les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, les incorporer (*incorporar*) progressivement et très délicatement dans la préparation. Tout est dans le tour de main ! Bien aérer (*airejar*) l'ensemble à chaque incorporation de blancs. Ajouter (*ajustar*) la fleur d'oranger.
4. Préchauffer le four (*calfar per abans*) à 250°.
5. **Important !** Prendre un moule en forme de corolle (*c'est à sa forme de grosse fleur que l'on reconnaît la madeleine salvetoise*). Le beurrer (*burrar*) et y verser (*versar*) la préparation. Quand le four est chaud, enfourner (*enformar*) à 180°, puis laisser cuire (*daissar cuire*) environ 45 minutes. La madeleine est cuite quand la lame du couteau ressort propre.

Elle se marie parfaitement avec un bon chocolat chaud. Pour un petit dessert gourmand, l'associer à de la crème anglaise maison, ou une salade (*sucrada*) de fruits frais !

© PNRHL 2021 / Rédaction : G. Avenio / Graphisme : G. Avenio / Occitan : P. Théry Impression (Mazau) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Il était une fois... la légende du dragon et des fameux casse-museaux

Petit. Petit.
Petit... !!!

#PARTAGEZUNERECETTE
càpa-morre

Parc Régional
du Haut-Languedoc
Occitanie

Casse-museau

Càpa-morre

INGRÉDIENTS

- 2 l lait de brebis
- 1 cuillère à café de présure
- 100 g de farine
- 2 œufs
- le zeste d'1 citron
- 30 g de sucre
- Sucre glace

- 2 litres de lach de feda
- 1 culhieronat de presura
- 100 g de farina
- 2 uòus
- la pèl de limon
- 30 g de sucre
- Sucre del glacinat

Merci à Hubert Bénazech, champion du monde 2019 du casse-museau à Biot (Fontrieu-81), pour ses conseils gourmands. Retrouvez-le sur le marché de Brassac de mars à août.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir (*far bolhir*) le lait de brebis et le retirer (*traire*) du feu dès qu'il commence à monter.
2. Laisser refroidir (*daissar descaudar*) jusqu'à une température de 32° environ. Y ajouter (*ajustar*) la présure et mélanger. Bien égoutter (*estorriar*) le caillé dans un linge.
3. Dans un saladier, mélanger (*mesclar*) les œufs avec la farine, le zeste d'un citron, le sucre et le caillé de brebis.
4. Avec la pâte, former une boule (*apomelar*) et la déposer (*depausar*) sur du papier sulfurisé beurré. Préchauffer le four (*calfar per abans*) à 250° et la cuire (*cuire*).
5. Dès qu'elle est dorée, la fendre au ciseau (*fendre amb cisèls*) sur le dessus et terminer (*acabar*) la cuisson à four doux pendant 20 mn environ.
6. Saupoudrer (*salpicar*) le tout de sucre glace et déguster (*tastar*) !

Selon la légende... un dragon hantait les gorges de l'Agoût à Brassac. Les habitants lui portaient en offrande des gâteaux durs comme de la pierre, faits à base de lait de brebis, qu'on appelait "casse-museaux".

D'autres disaient aussi que ces casse-museaux étaient si durs, que les habitants les jetaient sur le dragon pour le faire fuir.

© PNRHL 2021 / Rédaction : G. Avenio / Graphisme : G. Avenio / Occitan : P. Théry Impression (Mazau) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

J'ai essayé les
CUPCAKES



mais je préfère le

POMPET



#PARTAGEZUNERECETTE
Ai essayé les cupcakes et enfin j'ai préféré



POMPET

Pompet



INGRÉDIENTS

6 ♣

- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 2 citrons non traités
- 50 g de sucre
- 30 g de beurre mou
- Lamelles de citron confit

- 2 pastas fulhetadas al burre cande
- 2 limons pas medicinats
- 50 g de sucre
- 30 g de burre mòl
- Lescas de limon confit

Précision :

Certains préfèrent plier (plegar) la pâte feuilletée en trois en portefeuille, d'autres préfèrent même rajouter une troisième couche de pâte feuilletée, à vous de jouer !

PRÉPARATION

1. Préchauffer (calfar) le four à 180-200°C.
 2. Confire (confir) des zestes de citron.
Astuce : Prélever (levar) des lamelles de zeste de citron. Dans une casserole, avec de l'eau à hauteur, introduire (ammar) les lamelles avec 20 g de sucre pour les confire. Porter à ébullition (calfar fins al gargalh) en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau.
 3. Râper (raspar) les citrons pour obtenir des filaments de zeste de citron, puis les presser (preissar) pour récupérer le jus.
 4. Faire fondre (far fondre) le beurre, puis ajouter (ajustar) le jus de citron, le zeste et 30 g de sucre. Bien mélanger (mesclar).
 5. Etaler (estalar) la pâte feuilletée en essayant de lui donner une forme rectangulaire, sur une plaque et du papier sulfurisé.
 6. Badigeonner (pincelar) la pâte avec la préparation beurre, citron, sucre et déposer (pausar) quelques lamelles de citron confit.
 7. Recouvrir (cobrir) la pâte d'une seconde pâte feuilletée en repliant bien les bords.
 8. Badigeonner à nouveau la pâte feuilletée de la préparation, puis saupoudrer (embrumar) de sucre la pâte.
 9. Enfourner (enfornar) à 180-200°C pendant 15 à 20 min, surveiller (susvelhar) la cuisson pour obtenir une belle couleur dorée.
- A savoir :** La durée de cuisson et la température peuvent varier selon votre four.



© PHIRE, 2015 / Rédaction : A. Frenkiel, D. Douaiche / Conseil et réécriture : C. Libersart / Graphisme : G. Auzenio Occitan : F. Théry / Impression (Marsax) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

L'asperge sauvage,
DOMPTEZ-LA !



Alors les filles...
on se sent un
peu à l'étroit ?



#PARTAGEZUNERECETTE
L'Espargola, gençatz-la !



OMELETTE AUX ASPERGES SAUVAGES

Moleta d'espargolas salvatjas

INGRÉDIENTS

4 ♣

- 8 œufs
- Une botte d'asperges
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Attention :
Faites toujours vérifier votre cueillette par un pharmacien !

- 8 uòus
- 1 paquet d'espargolas
- Òli d'olivas
- Sal e pebre

Conseil :

Podètz far verificar vòstra culhida per un(a) farmacian(a)

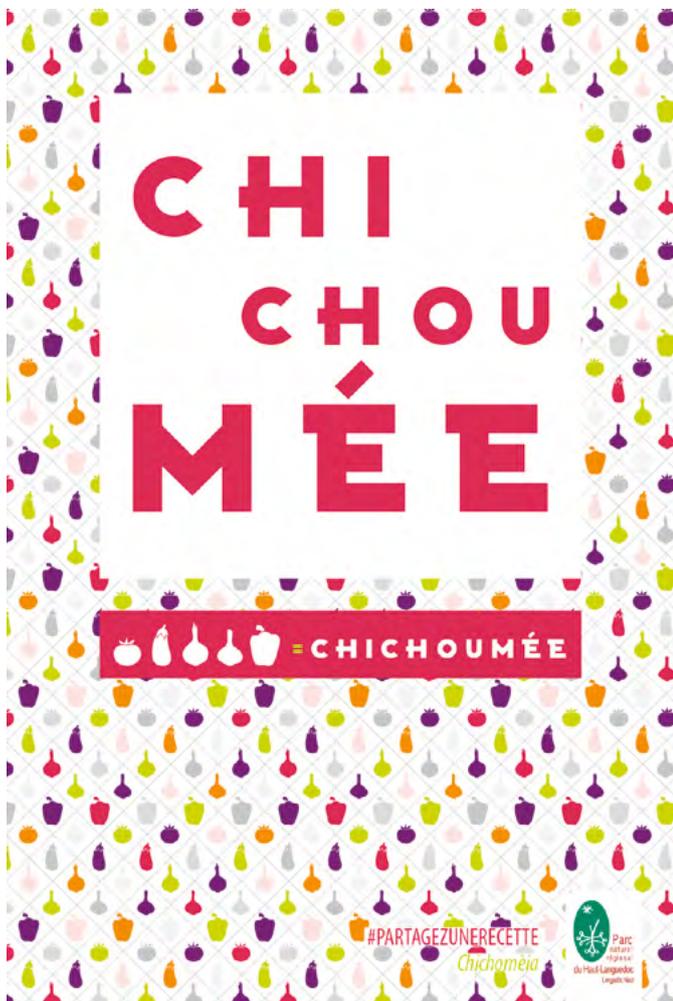
Crues, cuites, en vinaigrette, avec des pâtes... Les asperges sauvages se cuisinent selon vos envies et votre créativité !

PRÉPARATION

1. Laver (lavar) les asperges.
2. Ôter (traire) les parties dures des extrémités.
3. Faire revenir (far revenir) dans une poêle les asperges dans un peu d'huile d'olive 5 min à 8 min. Puis couvrir (cobrissètz) 5 min supplémentaires. Les asperges doivent être tendres mais croquantes.
4. Battre (batre) les œufs dans un récipient et les assaisonner (assasonar).
5. Verser (escampar) les œufs sur les asperges dans votre poêle.
6. Laisser cuire à votre convenance.

A savoir : Dans certaines régions, le Tamier (*Tamuis communis*) est également appelé asperge sauvage. Mais il ne s'agit pas de la véritable asperge sauvage. Même si les jeunes pousses (*responchons*) de celui-ci peuvent aussi être consommées.

© PHIRE, 2015 / Rédaction : D. Douaiche / Relecture : C. Libersart / Graphisme : G. Auzenio Occitan : F. Théry / Impression (Marsax) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



INGRÉDIENTS

4 i

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 poivron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- 2 auberginas / merinjanas
- 4 tomates / pomas d'amor
- 1 pebron
- 2 cebas
- 2 grans d'alh
- Sal e pebre
- Oli (d'oliva)

PRÉPARATION

1. Couper (*abocinar*) en dés les aubergines puis les faire rissoler (*rostir*) dans de l'huile d'olive. Retirer du feu.

Astuce : Afin qu'elles absorbent moins d'huile, vous pouvez faire dégorger (*far perdre l'aiga*) préalablement les aubergines 1h au sel.

2. Couper (*tailhonar*) les tomates et l'ail en morceaux. Emincer (*amincir*) les oignons et couper en tronçon le poivron.

Astuce : Préférer (*estimar mai*) des légumes bien mûrs pour une chichoumée encore meilleure !

3. Cuire (*còire*) tous les ingrédients dans une poêle pendant 20 minutes en assaisonnant à votre goût.

4. Remuer (*remenar*) régulièrement avec une cuillère en bois et goûter (*tastar*) !

5. Servir (*servir*) chaud ou froid.

© FNIRH 2015 / Rédaction : A. Fouzrat, B. Desanche / Conseil et illustration : C. Bessant / Graphisme : G. Azeïsio / Outils : P. Thuy / Impression (Matériel) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



INGRÉDIENTS

- 150 g de beurre
- 500 g de sucre
- 500 g de farine
- 7 œufs
- 1 extrait de citron
- 1 extrait d'orange
- 3 cuillère à soupe de vanille liquide
- 1 verre de lait
- 1/2 verre d'eau-de-vie

- 150 g de burre
- 500 g de sucre
- 500 g de farina
- 7 uous
- 1 esquichum de limon
- 1 esquichum d'orange
- 3 cuhierats de vanilha liquida
- 1 veirat de la ch
- 1/2 veirat d'aigardent

LA PRÉPARATION DE MAMIE ODETTE

1. Battre (*batre*) les œufs avec le sucre.

2. Faire fondre (*far fondre*) le beurre au bain-marie.

3. Quand le beurre est fondu, le mélanger (*mesclar*) avec le sucre et les œufs.

4. Mélanger (*batre*) le tout au batteur.

5. Ajouter (*ajustar*) le lait, l'eau-de-vie, les parfums, puis la farine et battre (*batre*) le tout.

6. Faire chauffer (*far caltar*) le gaufrier et badigeonner (*pince-lar*) les plaques d'huile.

7. Une fois chaud, y verser (*escampar*) l'équivalent d'une grosse cuillère de service de pâte. Fermer le gaufrier et laisser cuire (*daissar còire*) quelques instants.

8. Sortir la gaufre et la rouler (*tortilhar*) de suite comme un cigare, à l'aide d'un objet cylindrique d'environ 2 cm de diamètre.

9. Laisser refroidir (*daissar descaudar*) avant de les mettre dans une boîte en fer.

Attention ! Pour réussir la cuisson des curbelets, il vous faudra un gaufrier spécial, prénommé "fer à bricelets".

Mamie Odette précise que sa recette est *a vista de nas* et qu'il faudra un peu de *biais* pour y arriver.

L'illustration modifiée provient du site : www.biscuits.com et est destinée à une utilisation non-commerciale.

© FNIRH 2019 / Rédaction : Odette Roulet / Graphisme : G. Azeïsio / Illustration : www.biscuits.com / Outils : P. Thuy / Impression (Matériel) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

La recette secrète
DE MON PRODUCTEUR

Recette pour se faire mousser à l'apéro

#VALEURSPARC
Escrumat de trocha saurida

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

VALEURS
PARC
NATUREL
RÉGIONAL

Mousse de truite fumée

Escrumat de trocha saurida

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS
6

- 1 paquet de filet de truite fumée
- 25 cl de crème liquide
- 1 cuillère à café d'agar agar
- 1/2 jus de citron
- Aneth

PRÉPARATION

1. Faire chauffer (*far calfar*) la crème avec l'agar agar.
2. Lorsque le mélange est bien chaud, incorporer (*incorporar*) les autres ingrédients.
3. Poivrer (*pebrar*) et saler (*salar*) légèrement. Goûter (*tastar*) pour rectifier assaisonnement.
4. Mixer (*embrigarhar e mesclar*) le tout.
5. Mettre au frais (*afresquíerar*) avant de servir.

Cette mousse peut être présentée en toast ou en verrine. Excellente en sandwich. Vous pouvez également tartiner cette préparation sur de la truite fumée avant de la rouler et de la couper en tronçons.

Retrouver les produits Valeurs Parc naturel régional® sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© PNRHL 2013 / Rédaction: D. Douache, A. Fourré, Recherche de nos aïeux / Graphisme: G. Asselin / Océano: P. Tacey / Impression (Maurval) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

La recette secrète
DE MON PRODUCTEUR

MON PETIT PLAISIR...

ME PRENDRE UNE TUILLE !

#VALEURSPARC
Teulets melats

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

VALEURS
PARC
NATUREL
RÉGIONAL

TUILLES AU MIEL

Teulets melats

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS
4

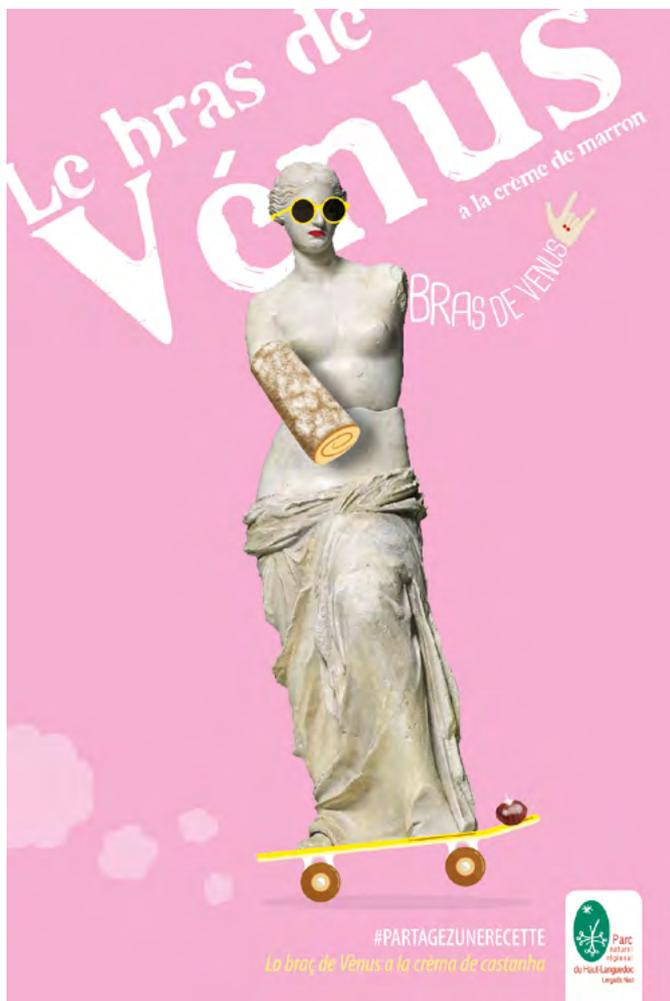
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de miel doux
- 100 g de farine (T80 Bise)

PRÉPARATION

1. Préchauffer (*escaudar*) le four à 275°C.
2. Mélanger (*mesclar*) le sucre avec le miel, la farine, les œufs un par un.
3. Beurrer (*burrar*) une plaque de four, verser (*escampar*) la pâte à l'aide d'une cuillère en petits paquets bien espacés.
4. Faire cuire (*far cuire*) 4 mn. environ. Le bord des tuiles doit être doré et le centre blanc.
5. Décoller (*desapegar*) les palets dès la sortie du four, les placer (*pousar*) chauds sur un rouleau à pâtisserie (ou une bouteille) et les laisser refroidir (*daissar descaudar*).

Retrouver les produits Valeurs Parc naturel régional® sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© PNRHL 2013 / Rédaction: D. Douache, A. Fourré, Recherche de nos aïeux / Graphisme: G. Asselin / Océano: P. Tacey / Impression (Maurval) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



LE PATRIMOINE CULINAIRE
Mais, je le partage!

Le Bras de Vénus

Lo Braç de Vénus

INGRÉDIENTS

6 ♣
Biscuit :
 - 2 œufs
 - 60 g de sucre
 - 60 g de farine
 - 1/2 sachet de levure

Crème :
 - 1 pot de mascarpone
 - 1 pot de crème de marron
 «Valeurs du Parc»

Astuce : En saison, ajouter des marrons grillés et concassés

- Sucre glace (pour la décoration)

Biscuït :

- 2 uòus
 - 60 g de sucre
 - 60 g de farina
 - Mièg-saconat de levadura

Crème :

- 1 potat de Mascarpone
 - 1 potat de crème de castanhas «Valors del Pargue»
 - Sucre del glacinat

PRÉPARATION

Biscuit (biscuït)

1. Préchauffer (calfar per abans) le four à 220°C.
2. Séparer (desseparar) les blancs des jaunes.
3. Monter (far montar) lentement les blancs et ajouter (ajustar) la moitié du sucre. Monter 1 min puis ajouter le sucre restant.
4. Une fois les blancs bien fermes, ajouter les jaunes puis incorporer (incorporar) la farine tamisée en pluie.
5. Verser (versar) la pâte sur un papier cuisson. Étaler (espan-dir) pour que la pâte fasse 1 cm d'épaisseur.
6. Cuire (còire) 7 à 8 min.
7. Débarrasser (desbarrassar) sur un torchon mouillé.

Crème (crèma)

1. Mélanger (mesclar) le mascarpone avec la crème de marron
2. Réserver au frais (servar al fresc).

Montage (montatge)

1. Tartiner (anchar) le biscuit avec la crème.
 2. Rouler, serrer et servir (tortilhar, sarrar e servir) !
- Décorer (andar) en saupoudrant de sucre glace et déguster (tastatz) !
Astuce : Vous pouvez imbiber le biscuit avec du muscat de Saint-Jean-de-Minervois !

© PNHR, 2015 / Rédaction : D. Desardre / Relecture : C. Liberman / Graphisme : G. Roussio / Outils : P. Thony / Impressions (Maraval) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



LE GÂTEAU DE MA MAMIE À LA FARINE DE CHÂTAIGNE

La còca de la mameta amb farina de castanha

PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

6 ♣
 - 125 g de farine de châtaigne
 - 125 g de sucre
 - 4 œufs
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 paquet de levure
 - 20 cl de crème épaisse
 - 1 zeste de citron (facultatif)

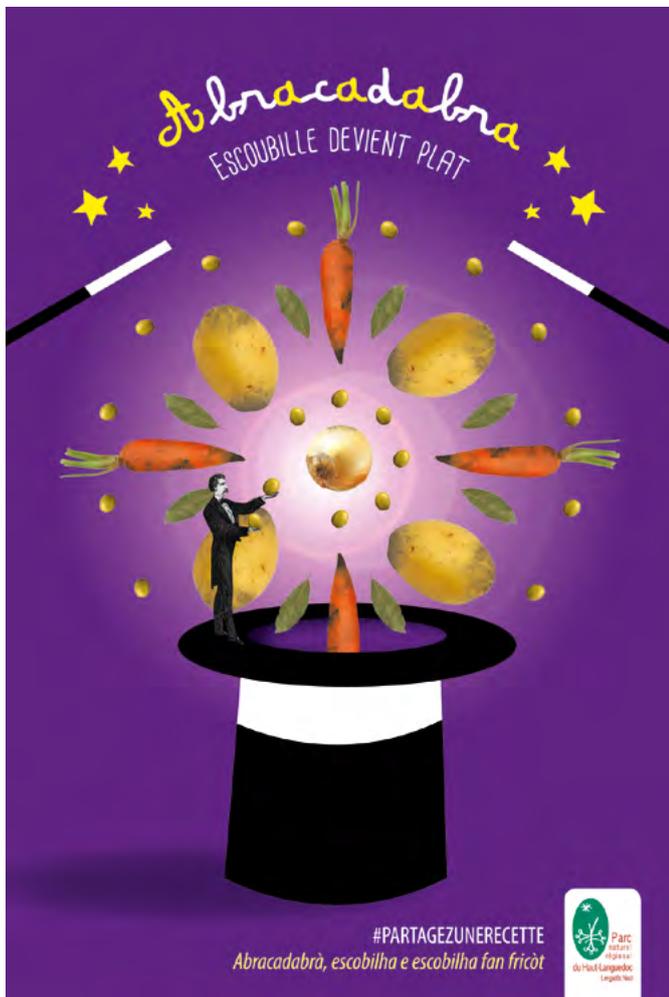
- 125 g de farina de castanha
 - 125 g de sucre
 - 4 uòus
 - 1 saquetonat de sucre vanilhat
 - 1 saquetonat de levadura
 - 20 cl de crèma espessa
 - 1 pèl de limon (facultatiu)

PRÉPARATION

1. Préchauffer (calfar per abans) le four à 150°C.
2. Séparer (desseparar) les blancs des jaunes d'œufs.
3. Mélanger (mesclar) le sucre et les jaunes d'œufs.
4. Ajouter (ajustar) le sucre vanillé, la farine et la levure, puis la crème fraîche et éventuellement le zeste de citron râpé.
5. Battre (batre) les blancs d'œufs en neige et les mélanger à la préparation précédente.
6. Verser (versar) dans un moule beurré et fariné (utiliser un moule rond, pas un moule à cake).
7. Cuire (còire) au four à 150° c durant 30 minutes.

Retrouver les produits Valeurs Parc naturel régional® sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© PNHR, 2017 / Rédaction : D. Desardre/Marie-Michèle / Relecture : E. Kuznetsov/Graphisme : G. Roussio / Outils : P. Thony / Impressions (Maraval) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.



Abracadabra
ESCOUBILLE DEVIENT PLAT

#PARTAGEZUNERECETTE
Abracadabrà, escobilha e escobilha fan fricòt

Parc naturel régional du Haut-Languedoc



LE RAGOÛT D'ESCOUBILLES

Lo fricòt d'escobilhas

INGRÉDIENTS

8 ♣

- 800 g de travers de porc
- 800 g de saucisse
- 800 g d'aïles de poulet
- Fond de veau
- 500 g de carottes
- 3 oignons
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 tiges de céleri
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées
- Graisse de canard
- Thym, laurier
- 20 cl de vin blanc

- 800 g de costilhons
- 800 g de salsissa
- 800 g d'alas de polet
- Tròç de carn de vedèl
- 500 g de carròtas
- 3 cebas
- 3 escaluènas
- 2 grans d'alh
- 3 d'api
- 1,2 kg de trufas o patanas
- Olivas negras despinhonadas
- Graís de tir
- Farigola, laurièr
- 20 cl de vin blanc

PRÉPARATION

1. Éplucher (*pelar*) et couper (*trocejar*) les légumes (oignon en petits morceaux, céleri en tronçons, carottes en bâtonnets).
2. Dans un récipient adapté (faitout, cocotte, marmite), faire dorer (*far daurejar*) la viande de porc sur toutes les faces dans un peu de graisse. Réserver (*servar*).
3. Faire revenir (*far revenir*) les ailes de poulet, puis réserver.
4. Rajouter (*apondre mai*) un peu de graisse et faire revenir les oignons, les échalotes et les carottes. Laisser dorer (*còire*) quelques minutes.
5. Ajouter (*ajustar*) les pommes de terre, faire dorer encore un peu, puis ajouter la viande, le céleri et les olives ébouillantées.
6. Saler (*salar*) et poivrer (*pebrar*) à votre convenance. Ajouter le thym, le laurier et le vin blanc. Couvrir à hauteur (*cobrir a flor*) avec de l'eau additionnée du fond de veau.
7. Laisser mijoter (*daissar confir*) pendant environ 2 heures.

Astuce : Plus le plat mijote, meilleur il est !

A savoir : Modifier ce plat à volonté ! En effet, «*Escobilhas* prononcer /escoubillos/» signifie « les restes de cuisine ». Ce plat peut être élaboré avec les restes de votre frigo. Et vous lutterez ainsi contre le gaspillage alimentaire !

Merci à la Confrérie des Bonhebeires del Sornal pour leur recette.

© PNRHL 2014 / Rédaction : D. Douache / Bolecture : C. Libesart / Graphisme : G. Alessio / Octobre : E. Théry / Impression (Mareuil) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



LA SOUPE aux châtaIGNONS

En voilà une recette qui castagne !

BOOM! BAM!

#PARTAGEZUNERECETTE
La sopa de castanhons (bajanat)

Parc naturel régional du Haut-Languedoc



LA SOUPE aux châtaignons

La sopa de castanhons (bajanat)

PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

6 ♣

- 500 g de châtaignons
- 200 g de lard gras de porc de Lacauze + 6 fines tranches
- Poivre du moulin

- 500 g de castanhons
- 200 g de ventresca de porc de La Cauze + 6 tindelons
- Pebre del molin

PRÉPARATION

1. Faire tremper (*far trempar*) les châtaignons dans de l'eau claire pendant 24 heures.
2. Tailler (*talhonar*) le lard en gros cubes et le mettre à fondre (*lo metre a se graisfondre*) à feu doux dans une casserole.
3. Ajouter (*ajustar*) ensuite les châtaignons, quatre fois leur volume d'eau et laisser cuire (*daissar còire*) à petit feu une bonne heure.
4. Ajouter de l'eau si besoin en cours de cuisson.
5. Retirer (*traire*) quelques châtaignons et les écraser (*los escrachar*).
6. Mixer (*mesclar*) le reste avec l'eau de cuisson.
7. Assaisonner (*assasonar*) de poivre.
8. Décorer (*ondrar*) avec les tranches de lard grillées à la poêle à sec et les châtaignons écrasés.



Retrouver les produits Valeurs Parc naturel régional® sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© PNRHL 2017 / Rédaction : D. Douache & Régis Anriet / Bolecture : E. Kuznava / Graphisme : G. Alessio / Octobre : P. Thouy / Impression (Mareuil) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

BARBU

DE LACAUNE





PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC




Le blé barbu de Lacaune

Lo fichut de la Cauna (de prononciar /lou fitsut /)

Un pain au blé barbu de Lacaune, Valeurs Parc naturel régional du Haut-Languedoc, est :

-  **100 % local** : cultivé, récolté, moulu et façonné sur le territoire du Parc du Haut-Languedoc et ses communes limitrophes !
-  **100 % composé de farine de blé barbu de Lacaune certifiée AB** et moulue dans un moulin de type Astrié *
-  **100 % levain fait maison**

-  **CARACTÉRISTIQUE** : ses épis sont barbus ! Les poils de 10 cm environ, peuvent être droits ou légèrement courbés.
-  **ÉPIS** : port dressé. A maturité, ils oscillent entre le beige et le doré.
-  **HAUTEUR** : 120 cm en moyenne.

*** Qu'es aquò le moulin de type Astrié ?**

Créé dans les années 1980 au cœur du Sidobre par Pierre et André Astrié, paysans mécaniciens, ils ont révolutionné la minoterie paysanne !

Plus adaptés et performants, ces moulins ont permis aux paysans de produire de la farine à la ferme et de subvenir à leurs besoins en diversifiant leurs sources de revenus.

Aujourd'hui, on compte 4500 moulins de type Astrié et une dizaine de fabricants en France !

L'intérêt de sauvegarder les variétés

Plus les variétés sont diverses, variées et nombreuses, plus elles ont de chance de s'adapter aux changements et être ainsi plus résistantes !



Délaissé au profit de variétés plus productives, il existe encore grâce à des paysans passionnés qui l'ont semé et préservé !

Pourquoi n'est-il pas blanc ?

Parce que le moulin Astrié a été conçu pour conserver une partie de l'enveloppe des grains du blé (le son) lorsqu'il est moulu. Ainsi, la farine (et donc le pain) est plus riche en fibres.

Aujourd'hui, paysans, meuniers et boulangers s'associent pour vous proposer ce pain.

Plus d'infos : WWW.PARC-HAUT-LANGUEDOC.FR



PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANQUEDOC

1 PLACE DU FOIRAIL - 34220 ST-PONS-DE-THOMIÈRES

☎ 04 67 97 38 22 - ACCUEIL@PARC-HAUT-LANQUEDOC.FR

WWW.PARC-HAUT-LANQUEDOC.FR

L'alimentation durable

