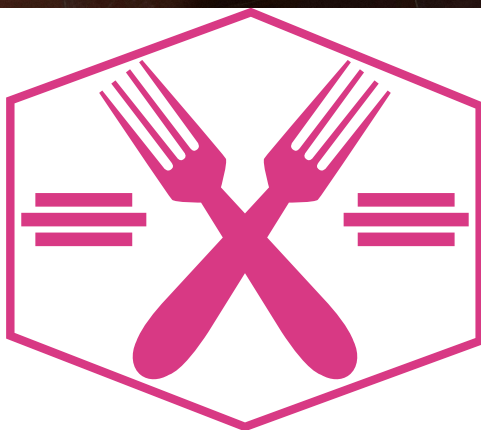


# Financements et ingénierie du défi FAAP

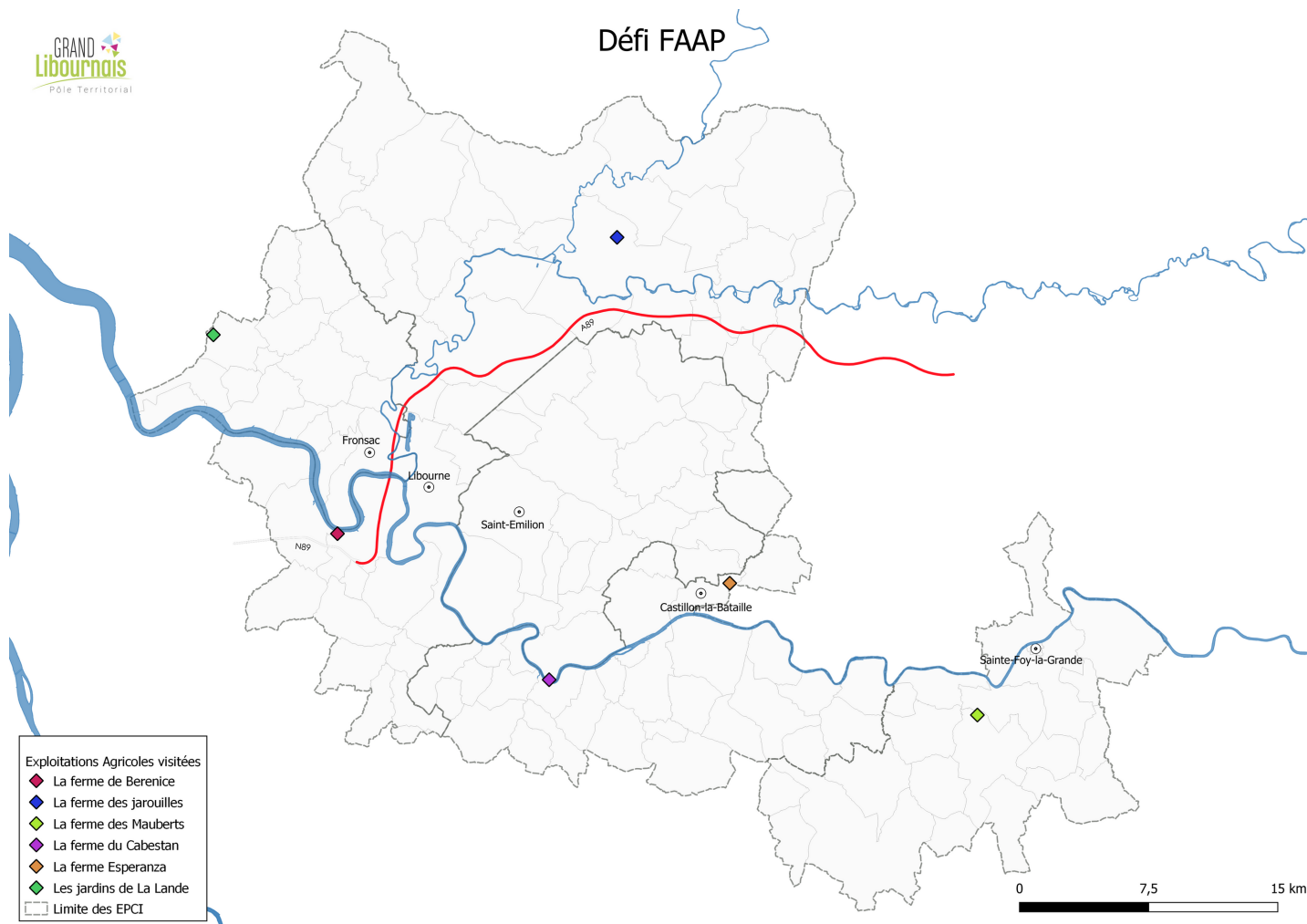


Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural : l'Europe investit dans les zones rurales



# Défi foyers à alimentation positive

# Cartographie des exploitations visitées



Directeur de publication : Jacques Breillat

Responsable de publication : Jean Charles Jourdan

Rédaction : Alice Rabatel



# Manger sans dépenser plus

## MEMO

- Acheter local
- en circuits courts
- Consommer plus de nourriture végétal et moins de viande/ de poisson
- Faire du batch cooking
- Faire sa liste de courses en avance et prévoir ses menus
- Cuisiner avec les restes alimentaires / faire attention au gaspillage alimentaire
- Applis 2 good to go/ phénix..
- Faire des économies d'énergie avec les cuissons simultanés au four
- glanage
- Mettre en contact les producteurs avec les consommateurs



# ATELIERS CUISINE



Laura, de l'association Biotope Festival a animé les ateliers cuisines. Nous avons pu découvrir des recettes originales telles que les gnocchis aux chou fleurs.

Une bonne occasion d'échanges, de papotage, bref, de convivialité.



**Mots de Mr Jacques BREILLAT,**  
**Président du Pôle Territorial du Grand Libournais :**

“

L'équipe du Pôle Territorial du Grand Libournais a été ravi, à travers cette première édition du Défi foyer à Alimentation Positive, de vous donner l'occasion

d'aller à la rencontre de quelques-uns des producteurs présents sur notre territoire et de mettre en lumière les associations qui œuvrent pour l'accès à une alimentation saine et durable.

Nous espérons que ces rencontres conviviales vous ont donné envie d'aller plus loin dans la réappropriation de votre alimentation.

”

*-Bonne continuation à tous -*



## Mots de Fabienne KRIER, Vice Présidente à l'alimentation locale au PETR



---

Le Grand Libournais est un territoire dont la surface agricole viticole est largement dominante au regard des autres types de productions.

Néanmoins, on recense 17 aires de productions pouvant être labellisées IGP. Ces productions témoignent d'un savoir faire d'importance, à la fois sur les filières fruit et légumes, bovins viande et lait, ovins, porcs et volailles.

L'origine géographique des produits et le mode de production sont les deux éléments principaux qui guident le choix des consommateurs pour les achats alimentaires.

Le territoire dispose de nombreux producteurs engagés en agriculture biologique.

Ces derniers assurent un service de protection de l'environnement ( par le non recours aux pesticides et herbicides de synthèse) et permet l'accès localement à des produits de bonne qualité nutritionnelle.

Aller à la rencontre des producteurs de son territoire, fréquenter les marchés de plein air ou les magasins fermiers, rien ne vaut le lien direct entre le mangeur et son producteur.



# Quoi semer ...



blé, seigle, roquette, ail, choux, arroche, petits pois, fèves, moutarde, soucis...

On peut faire des semis direct en pleine terre ou bien des semis en pots.

Nous pouvons fabriquer des pots en papier à partir de journaux.

## Saisonnalité des produits : semer au bon moment pour manger de saison



CALENDRIER DES SEMIS: 30 légumes à semer

	FRUITS ET LEGUMES	SEMIS	PLANTATION ECLAIRCISSEMENT	RECOLTE
	<b>AIL</b>	Pas de semis pour éviter les maladies	En automne pour l'ail blanc et violet De décembre à fin mars pour l'ail rose	En juillet-août, quand les feuilles jaunissent et sèchent
	<b>AUBERGINE</b>	Février à l'intérieur, Mars sous abri	Repiquer en mai, après les gelées, à 50 cm de distance	Août à début novembre, quand les fruits mesurent 10 à 15 cm de long
	<b>BETTERAVE</b>	Mars (sous abri) jusqu'à début juin	Eclaircir à 20 cm	Juillet à décembre, quand elles mesurent 5 à 6 cm de diamètre
	<b>CAROTTE</b>	Mars (en protégeant les semis sous un voile) à juin, en pleine terre	Eclaircir à 8-10 cm	Juillet à décembre et avant: ne jetez pas les jeunes carottes éclaircies: elles sont délicieuses !
	<b>CELERI-BRANCHE</b>	Février à mai, au chaud, en terrines Mai à juin, directement en pleine terre	Repiquer en juin, à 30 cm de distance	Au fur et à mesure des besoins, tige après tige
	<b>CHOU-BROCOLI</b>	Entre mi-mars et mi-août, en caissettes ou godets	Mai, après les gelées, à 30 cm de distance	Quand les pommes sont bien formées et le grain serré. Impérativement avant que les fleurs
	<b>CHOU-FLEUR</b>	Entre février et mars, sous abri au chaud, en godets, pour les variétés d'été Mars à juin, sous abri, pour les variétés d'automne Mai-juin pour les variétés d'hiver, à récolter au printemps suivant	Tout au long de l'année en fonction des variétés, à 50 cm de distance	Toute l'année en fonction des variétés, quand la tête est bien formée





# LA FERME ESPERANZA



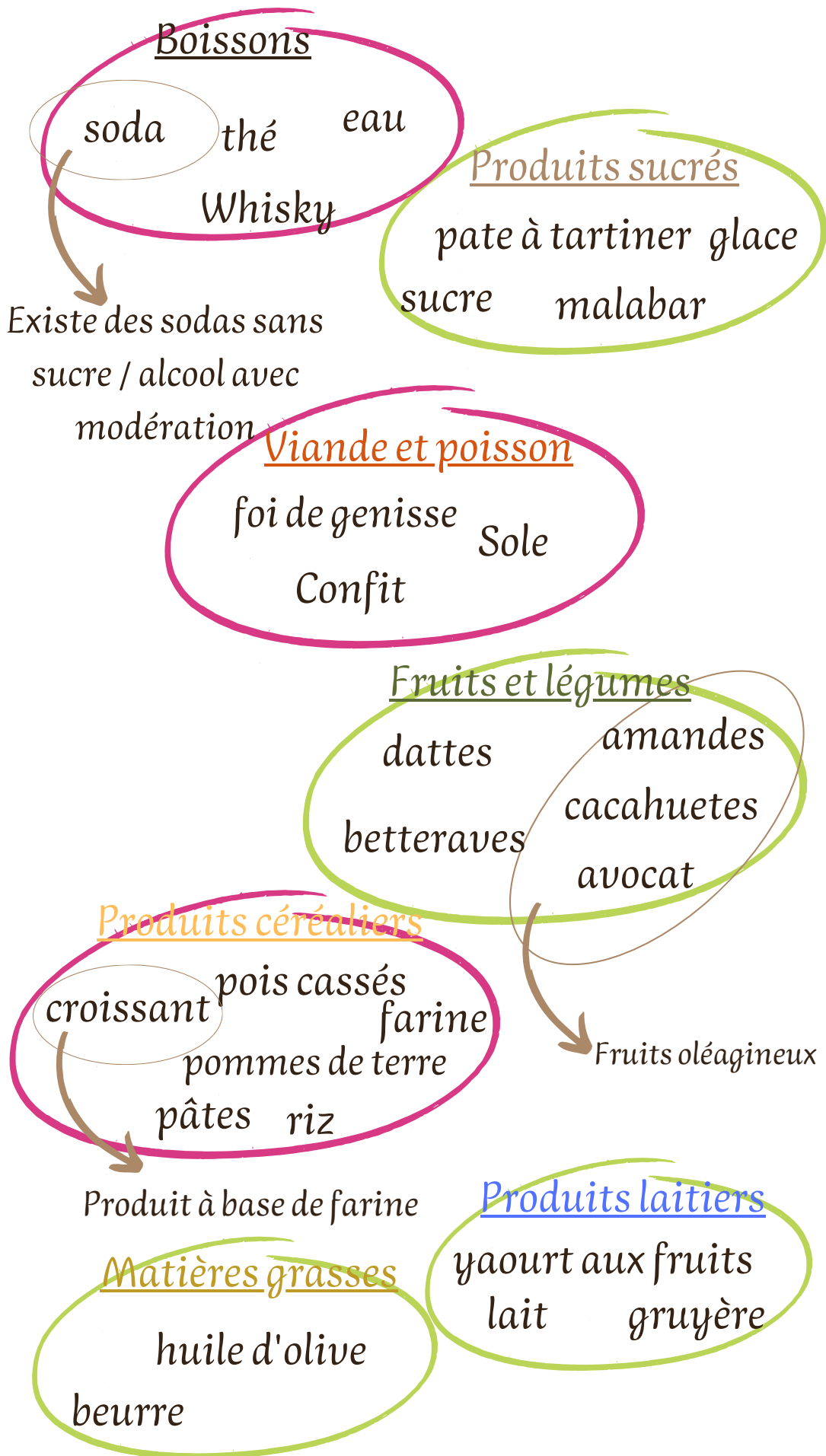
La Ferme Esperanza, située à Capitourlan, est un projet de maraichage porté par Arnaud Surrel.

Les derniers légumes d'été étaient visibles (poivrons, tomates...)

Il pratique l'agroforesterie ( culture sous arbres )  
et produit de manière diversifiée, une trentaine de légumes et de fruits.

Il vend ses légumes sur le marché de Castillon, de Libourne et également le samedi soir sur la ferme de 16h30 à 18h30.

# Les différents groupes d'aliments, comment les classer ?



# ATELIERS JARDINAGE



Les ateliers jardinage ont été animés par Sylvie Manet, maître composteur. Elle nous a enseigné l'importance de nourrir le sol pour produire des légumes de qualité.

## Comment créer son compost ?

Il faut alterner des matières sèches avec des matières humides :

Les matières sèches et carbonées : feuilles mortes, broyats de branches, copaux de bois, journaux, cartons..

Les déchets alimentaires quant à eux sont humides et azotés

Pour la fermentation il faut donc alterner une couche de broyats (carbonées) et une couche de déchets alimentaires (azotés)

La maturation s'effectue en aérant et en remuant le compost sinon les micro organismes responsables du changement en compost seront privés d'air et le compost ne se fera pas.



# Retour sur le Défi



## Les visites d'exploitations agricoles

### LE JARDIN DE LALANDE



Ce jardin situé à Lalande de Fronsac, est un projet de permaculture porté par Dorian Janicot depuis 2 ans.

Ce mode de culture, respectueux de la faune et de la flore, est basé sur du broyat de bois et composte pour nourrir la terre et des techniques de plantations en spirale et en mélangeant les cultures.

# LA FERME DU CABESTAN



La ferme du Cabestan située à Sainte Terre, pêche la lamproie au gré des marées qui bercent la rivière Dordogne. Nous avons pu découvrir les techniques de pêche au filets dérivants et aux bourgues (nasses)  
En bordure de Dordogne, ils proposent une guinguette de Mai à Septembre.

# L'ATELIER NUTRITION SANTÉ

i Foyers  
à alimentation  
positive



L'atelier nutrition santé a été animé par Carole Pommier, diététicienne nutritionniste.

Si nous devons retenir une seule notion c'est celle de PLAISIR !

Plaisir de cuisiner, de partager, de goûter et de croquer à pleines dents !



# Retour sur les jeux de l'atelier nutrition

*Quel mot vous vient à l'esprit quand on parle  
d'alimentation ?*

*voici les mots ressortis des ateliers :*

**Plaisir**

Bien être

**Energie**

**Santé**

Nutriments

**Convivialité**

Quantité

**Locale**

Végétale

**Sain**

Bio

**familial**

Equilibré

**Bien être**

**Coloré**

**Varié**

# LA FERME DES JAROUILLES



La ferme des Jarouilles, située à Coutras transforme et vend des produits laitiers, de la viande de bœuf, porc et veau.

Nous pouvons trouver des yaourts, des fromages frais et de la tomme à la boutique à la ferme ouverte

du lundi au vendredi de 17h à 18h30

le samedi de 9h à 18h30

Les produits à base de lait de chèvre sont saisonnés car les chèvres ne produisent pas de lait en hiver, la lactation redémarre avec la mise bas des chevreaux.

La viande de veau est naturellement rosée (et non blanche)



## LA FERME DES MAUBERTS (Lait Trait de Caro):



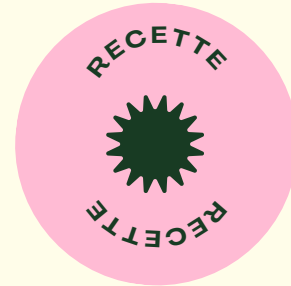
Caroline de la ferme des Maubert est une exploitation située à Les Lèves et Thoumeyragues en polyculture et élevage.

Un élevage de chevaux Trait Poitevin Mulassier assure une production de lait de jument, 3 hectares de céréales sont dédiés à l'auto production de l'alimentation des chevaux ainsi qu'une vingtaine d'hectares en prairies. De plus, une activité viticole sur 10.5 ha est également développée.

Chaque année, les nouveaux mâles sont mis en vente après le sevrage. Après une dégustation du lait de jument, nous avons découvert les étapes d'élaboration du vin puis visité la boutique de la ferme ouverte le mercredi de 17h à 19h.

## Idées recettes avec les produits phares des exploitations :

### Gâteau de potiron au chocolat :



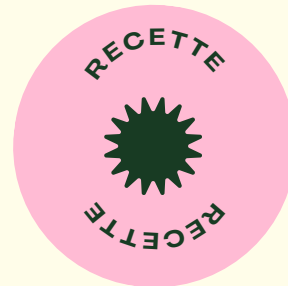
#### Ingrédients

125 g de farine  
125 g de potiron  
1 œuf  
75 ml de lait  
25g de sucre  
40g de pépites de chocolat  
levure chimique

- 1** 1 Couper le chair de potiron et faites cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minute
- 2** 2 Réduire le potiron en purée
- 3** 3 Fouettez l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- 4** 4Ajoutez le beurre fondu, la farine et la levure chimique en mélangeant bien puis ajoutez la purée de potiron et les pépites de chocolat.
- 5** 5Versez la pâte dans un moule à cake et faites cuire pendant 1 heure à 180 °C.

## Idées recettes avec les produits phares des exploitations :

### Lasagnes aux épinards :



#### Ingrédients

800 g d'épinards  
hachés  
80g de pâtes à  
lasagnes (8 plaques)  
60g de fromage blanc  
ou crème fraîche  
100g de saumon ou  
truite fumée

- 1** Faire cuire les épinards dans une casserole et ajouter 1 c à soupe de crème fraîche.
- 2** Faire la béchamel : faire fondre 50g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et réaliser un roux auquel on ajoute le lait. mélanger et remuer jusqu'à ce que ça épaississe.
- 3**
- 4** Dans un plat allant au four, faire cuire le saumon au micro onde 2 à 4 minutes en le sortant régulièrement pour vérifier la cuisson.
- 5** Dans un plat allant au four, disposer deux plaques de pâtes, recouvrir d'une couche d'épinard puis de miettes de saumon puis pâtes et béchamel. recommencer l'opération et finir par du gruyère.

Enfourner pour 20 minutes à thermostat 6

# LA FERME DE BÉRÉNICE

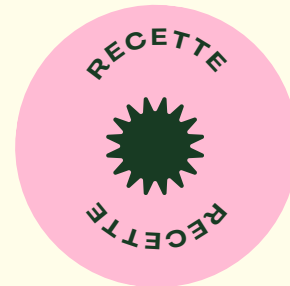


La ferme de Bérénice, située à Arveyres.  
Bérénice Walton y élève un troupeau de bœuf gras Bazadais.

Nous avons découvert la boutique qui est ouverte tous les mardis et vendredis de 15h à 19h.

## Idées recettes avec les produits phares des exploitations :

### **Crumble noisette courge :**



#### **Ingrédients**

200 g de courge  
10 g de noisette  
30 g de beurre  
40 g de chèvre frais  
40g de farine  
parmesan

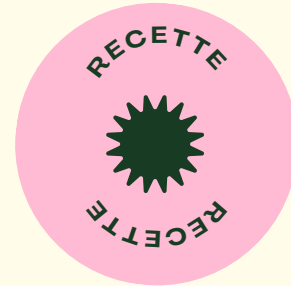
- 1** Laver et découper la chair et faites cuire au four 20 min à 200C avec un filet d'huile d'olive.
- 2** Mixer grossièrement les noisettes et ajouter la farine, le beurre mou et le parmesan.
- 3** Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
- 4** Sortir le plat de courge du four et émietter le chèvre dessus ainsi que la pâte sableuse à crumble.
- 5** Enfourner 20 minutes à 200 C°





# Idées recettes avec les produits phares des exploitations :

## Gratin de poireaux :



### Ingrédients

1 kg de poireaux  
200 ml de lait  
1 œuf  
100 g de gruyère râpé  
60g de beurre  
3 c à s de crème  
fraîche  
2 c à s de farine  
un petit peu d'huile  
d'olive

- 1** Eplucher les poireaux et éliminer le vert et laver le reste. Emincez les morceaux et faites revenir dans de l'huile d'olive.
- 2** Faire la béchamel : faire fondre 50g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et réaliser un roux auquel on ajoute le lait. mélanger et remuer jusqu'à ce que ça épaississe.
- 3**
- 4** Salez et poivrez et ajoutez la crème fraîche. Dans une plat allant au four , disposez les poireaux et la sauce béchamel et parsemez de gruyère râpé.
- 5** Faire cuire 10 min à 220 °C