Rencontre

Éducation à l'agriculture et à l'alimentation en Île-de-France

Atelier 6 : outils permanents à destination du grand public

intervention du Parc naturel régional du Gâtinais français

jeudi 14 novembre 2013

Bergerie nationale - Rambouillet

1-le sentier d'interprétation agricole...

2- … et son livret pédagogique

3- exposition sur les circuits courts

4- atelier mobile de jus de pommes

5- livret recettes avec les produits locaux

6- malle pédagogique sur le jardinage au naturel

7- d'autres supports

8- dispositif d'accompagnement des projets pédagogiques
« les appels à projets pédagogiques du Parc » : plusieurs thèmes
en lien avec les produits locaux

1-le sentier d'interprétation agricole...

réalisé en 2005

- coût : 63.568,90 €
→ 14 tables lecture + plaquette + livret + temps agent
→ co-financement 55% Parc et 45% Europe

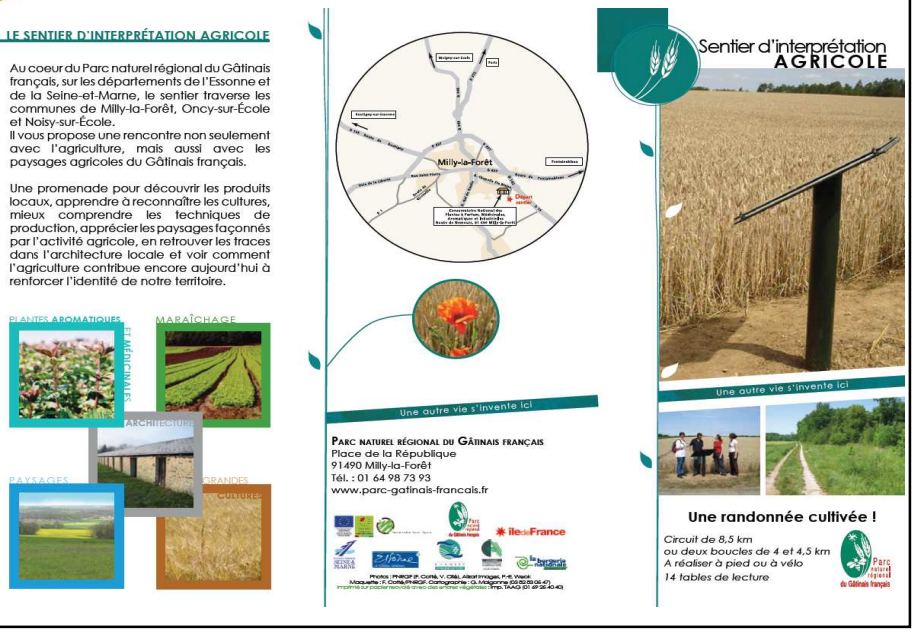
- cadre : programme européen de protection et de valorisation des espaces ouverts périurbains (INTERREG III B, SOS II)
→ piloté par le Conseil Régional et la Bergerie Nationale
→ création de 3 sentiers (Gâtinais français ; plateau Briard ; plateau de Saclay)

- objectif : initier les promeneurs aux enjeux de la préservation et de la valorisation des espaces agricoles ouverts situés en zone périurbaine

- contenu : présentation des plantes médicinales et aromatiques, du maraîchage, des grandes cultures, de l'architecture et des paysages ruraux

- itinéraire : 8,5 km en de 2 boucles (4 km et 4,5 km), à pied ou à vélo

1-le sentier d'interprétation agricole...



1-le sentier d'interprétation agricole...

LE SENTIER D'INTERPRÉTATION AGRICOLE DU GÂTINAIS FRANÇAIS

Thématiques des panneaux

- Plantes aromatiques et médicinales
- Architecture
- Paysages
- Maraîchage
- Grandes cultures

DÉPART du Conservatoire des Plantes (route de Nemours, à Milly-la-Forêt)

Prendre le chemin le long du séchoir (100 m) jusqu'au panneau 1 « Le séchoir »

Continuer tout droit (200 m) jusqu'au panneau 2 « Les plantes médicinales »

Prendre à gauche et suivre le chemin (environ 100 m).

Après le panneau 3 « La pomme de terre » continuer (400 m) jusqu'à la route. Prendre à droite. Suivre le GR 111 jusqu'au panneau 4 « La Menthe poivrée de Milly de Milly-la-Forêt »

Passer au-dessus de la rivière École, le panneau 5 « Le cresson de fontaine » se trouve à côté du lavoir.

Continuer le chemin de Noisy-sur-École sur environ 200 m jusqu'au panneau 6 « L'architecture des bâtiments agricoles »

Continuer sur la route (300 m), arriver à Oncy-sur-École. Prendre à gauche la rue du Maréchal Foch, puis suivre la rue du Général Leclerc jusqu'à l'intersection avec la Grande-Rue (D948). Prendre en face la rue de l'Église. Continuer toujours tout droit (environ 200 m). Sortir du village.
A l'intersection avec le chemin des Résistants, prendre la 2e à droite (en face). Continuer tout droit sur la route jusqu'au panneau 7 « Les salades »

Poursuivre la route tout droit jusqu'au panneau 8 « Les maraîchers », puis jusqu'au panneau 9 « Reconnaître les grandes cultures » et jusqu'au panneau 10 « La lisière »

Continuer sur la route (environ 400 m) jusqu'à l'intersection. Prendre à droite et suivre le chemin de la Ruelle (GR 111) jusqu'au panneau 11 « Lire le paysage »

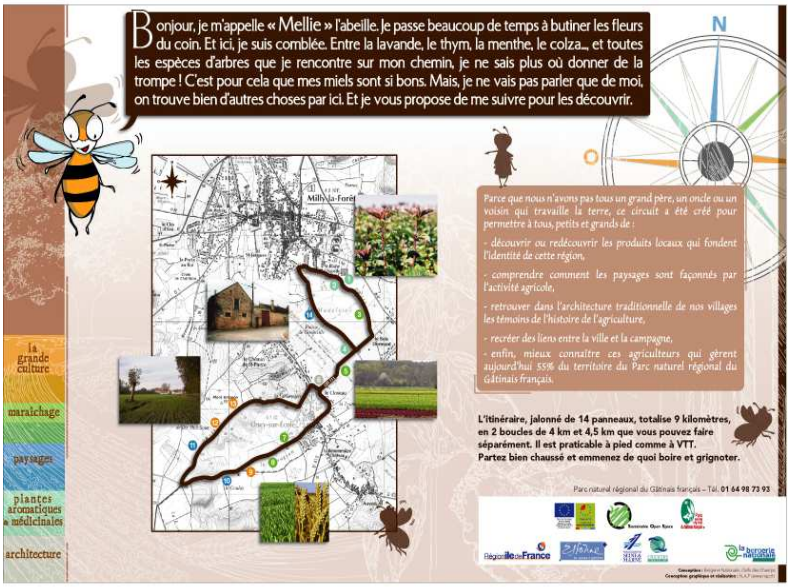
Poursuivre le chemin tout droit jusqu'au panneau 12 « La rotation des cultures » puis jusqu'au panneau 13 « La jachère »

Au stop, à l'intersection avec le chemin des Résistants, prendre à gauche. Traverser la Grande-Rue (D948) et prendre à gauche la rue du Maréchal Foch ***(pour les cyclistes, attention au sens unique : prendre à droite la rue de la Ferme brûlée, à l'intersection prendre à gauche la Grande-Rue puis à droite la rue du Maréchal Foch)***.
Reprendre la 1ère à gauche le chemin de Noisy-sur-École. Après avoir traversé la rivière École, prendre à gauche (200 m plus loin) le chemin de la Madeleine jusqu'au panneau 14 « Les milieux humides »

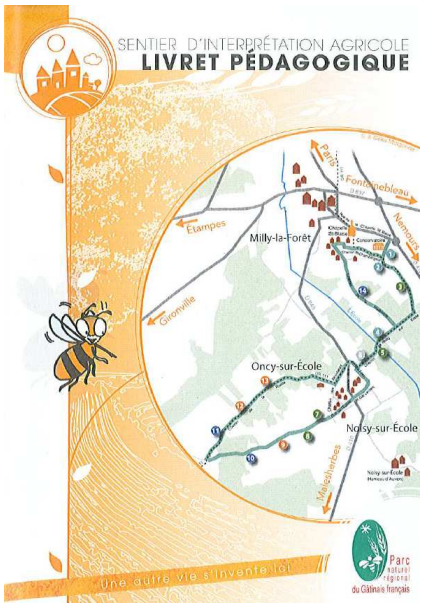
Entrer dans la ville par la voie Destailleur. Continuer tout droit. Prendre la 2e à droite le chemin de Saint-Blaise. Continuer sur la rue de L'Amiral de Graville, puis continuer chemin de Chambergeot. Suivre la route jusqu'au séchoir du Conservatoire des Plantes.

Au bout du chemin, prendre à gauche pour rejoindre le parking.

1-le sentier d'interprétation agricole...



2- … et son livret pédagogique



- public : pour les publics jeunes, notamment scolaires

→ réalisé avec des enseignants de collèges (6e, 5e)
Il est aussi utilisé par des Cycles 3

→ utilisation en investigation (sur le terrain) ou en restitution (en classe)

- diffusion : exemplaires disponibles sur demande pour les élèves du territoire du Parc ou version électronique pour les familles et les visiteurs

2- … et son livret pédagogique (suite)

SOMMAIRE

Les questions par thème ..... p 1
Le Parc naturel régional du Gâtinais français ..... p 2
L'entrée dans la randonnée cultivée : l'itinéraire, durée ..... p 3
Les exercices par station d'observation
Panneau 1 : Le Conservatoire national des Plantes à Parfums, Médicinales, Aromatiques et Industrielles ..... p 4
Panneau 2 : Les plantes médicinales et aromatiques ..... p 5
Panneau 3 : Le cycle de la pomme de terre ..... p 6
Panneau 4 : La menthe poivrée ..... p 7
Panneau 5 : Le cresson ..... p 8
Panneau 6 : Les bâtiments agricoles anciens ..... p 9
Panneau 7 : Les salades. La traçabilité ..... p 10
Panneau 8 : Le maraîchage ..... p 10
Panneau 9 : La transformation des grandes cultures pour l'alimentation ..... p 11
Panneau 10 : Lisière et verger ..... p 14
Panneau 11 : Lecture de paysage vers la vallée ..... p 16
Panneau 12 : Agriculture et environnement. La rotation triennale ..... p 17
Panneau 13 : PAC. Jachère. Bandes enherbées ..... p 18
Panneau 14 : Zone humide ..... p 20
Descriptif du parcours ..... p 21

LES QUESTIONS PAR THÈME

Boucle A
Les cultures maraîchères, les plantes aromatiques, la prairie humide

Thèmes	Panneaux	Questions
Les plantes	2, 3, 4, 5	5, 7, 9, 10, 14, 18
Lecture des paysages	3, 14	8, 66 à 70
Les cultures agricoles : découverte du patrimoine local	1, 2, 3, 4, 5	1, 3, 4, 6, 13, 16, 17
La transformation des produits cultivés pour l'alimentation	1, 2, 3, 4	2, 11, 12, 15

Boucle B
Les grandes cultures, les cultures industrielles, la lisière, le verger… et quelques cultures maraîchères

Thèmes	Panneaux	Questions
Les plantes	7	21, 34, 40, 41
Lecture des paysages	8, 10, 11	25, 46 à 48, 52 à 58
Les cultures agricoles : découverte du patrimoine local	8, 9, 12, 13	24 à 26, 35, 36, 42, 59, 61, 63 à 65
La transformation des produits cultivés pour l'alimentation	7, 9, 12	22, 23, 37 à 39, 43 à 45, 60

Thèmes spécifiques

Thèmes	Panneaux	Questions
L'architecture	5, 6	19, 20
Les plantes à fleurs	9	27 à 33
Les rapaces nocturnes	10	49 à 51
Le compost	12	62

3- Exposition sur les circuits courts

Contenu :

- volet 1 : présentation générale de l'agriculture du Parc
valorisation des savoir-faire, de productions emblématiques du territoire, de modes de commercialisation en circuits courts (5 panneaux)

- volet 2 : portrait des exploitations en circuits courts du territoire (hors transformateurs) commercialisant tout ou partie en vente directe
(30 exploitations sur 38)

Contexte - Motif :

- objectif :
→ faire le lien entre l'assiette (consommateurs) et l'agriculture (producteurs) du territoire
→ rendre visible les producteurs sur le territoire
→ expliquer les circuits courts

- cadre : opération des Saveurs du Gâtinais avec les collèges / introduction des produits locaux dans la restauration collective en collèges

-démarrage : diffusion débutée à l'automne 2012 dans les collèges 77

3- Exposition sur les circuits courts

Modalités d'utilisation :
en complément lors des animations sur les circuits courts
Ex : repas dans les collèges, randonnées gourmandes, marchés de producteurs, fêtes, salons….

→ 3 exemplaires en circulation, sur réservation

Cibles :

→ Utilisateurs : toutes structures du territoire désireuses de faire connaître les producteurs locaux et souhaitant sensibiliser à la question des circuits courts : établissements scolaires, associations, offices de tourisme, communes, médiathèques, bibliothèques, agriculteurs (pour des salons ou marchés spéciaux)…

→ Public : en premier lieu les jeunes + les habitants + le grand public

Modalités de réalisation :

- Volet 1 : utilisation du diagnostic de territoire et des données terrain
- Volet 2 : un entretien sur chaque exploitation puis rédaction et réécriture avec Chargées de mission Éducation et Communication

Partenaires associés au projet :
- Chambre d'Agriculture
- Réseau A la Découverte de la Ferme

Coût total : **8.670,50 €**
avec cofinancements Parc et Programme Leader pour :
- temps agent / écriture
- réalisation de photos, rassemblées dans une base de données "Producteurs" (utilisées dans l'expo et régulièrement comme supports de communication)
- impression des 38 panneaux en 3 exemplaires (8 A1 et 30 A2) / en matériaux recyclables et souples pour un transport facile

3- Exposition sur les circuits courts (suite)

FRUITS ET LÉGUMES SORTIS DU JARDIN

EXPOSITION

Les circuits courts s'exposent en grand !

dans le Parc naturel régional du Gâtinais français

Saviez-vous que près de 40 fermes vous accueillent et vous proposent de manger des produits locaux à toutes les saisons ?

Salades, fruits, légumes, cresson de fontaine, plantes médicinales et aromatiques, safran, produits laitiers, volailles, agneaux...

Le monde agricole est dynamique en Gâtinais français !

Cette exposition vous emmène en sud Essonne et sud Seine-et-Marne, à la découverte des agriculteurs gâtinais, les « pros » des circuits courts :

Être agriculteur aujourd'hui, c'est quoi ?
Que sont les circuits courts ?
Est-ce que je mange un produit local ? Ou bio ? Ou fermier ? Et pourquoi pas les trois !
Qu'est-ce que la marque « Produit du Parc » ?
Pourquoi parle-t-on des produits « de saison » ?

Bref, pourquoi le bonheur est chez le producteur.

Le Parc naturel régional du Gâtinais français a le plaisir de vous présenter cette exposition sur l'agriculture du Gâtinais français.
Conçue pour mettre en lumière l'enjeu que constitue le maintien de l'agriculture de proximité, elle offre de plus une galerie de portraits de ces hommes et femmes qui font vivre le territoire.

Parc naturel régional du Gâtinais français
Maison du Parc
91490 Milly-la-Forêt
Tél. : 01 64 98 73 93
info@parc-gatinais-francais.fr
www.parc-gatinais-francais.fr

L'AGRICULTURE

Un enjeu pour le Parc naturel régional du Gâtinais français

À l'origine, les gâtines

L'appellation « Gâtinais français » correspond à l'ancien Royaume de France, dans la grande région du Gâtinais. Le mot « gâtines », en vieux français, signifie « mauvais pays », appréciation sévère liée de ses terres sablonneuses et donnée en comparaison des deux régions voisines : la Beauce et la Brie.
Cette caractéristique agronomique du territoire a cependant engendré des cultures originales, comme l'asperge et le raisin.

Aujourd'hui, l'agriculture du Gâtinais français c'est :
- **des grandes cultures céréalières**,
- **des cultures spécialisées**, comme le maraîchage que l'on trouve notamment sur la Plaine de Bière,
- **des productions traditionnelles** : cresson, plantes aromatiques et médicinales, volailles nourries avec les céréales de la ferme, miel...

Agriculture des villes, agriculture des champs

La proximité avec Paris et son agglomération est un atout pour le développement de la production fermière et de la vente directe.
Le marché de Rungis a eu une influence sur le développement de l'activité maraîchère du territoire du Parc.
Il existe un fort enjeu de maintien de l'agriculture dans le Parc naturel régional du Gâtinais français. Pour cela, le Parc agit en faveur d'une urbanisation maîtrisée afin d'éviter la perte irréversible de surfaces agricoles.

3- Exposition sur les circuits courts (suite)

AGRICULTEUR

dans le Parc naturel régional du Gâtinais français

Acteur du territoire

L'agriculteur **nourrit le monde**
En produisant légumes, céréales... il nourrit les hommes mais également les animaux de ferme et d'élevage.

L'agriculteur **maîtrise de la biodiversité**
Les cultures agricoles façonnent les paysages et créent une diversité enrichissante de motifs paysagers (grands plateaux céréaliers, cressonnières en fond de vallée, maraîchage en plaine et vallons...).
L'agriculture participe à la conservation de la biodiversité agricole (jachères, bocages) et à la lutte contre certains risques naturels (érosion, inondations...).

L'agriculteur **employeur local**
Une exploitation agricole génère des emplois directs à la ferme, mais aussi dans les coopératives et usines, les syndicats, les collectivités, les services (pépiniéristes, vétérinaires, conseillers...).

L'agriculteur **transmetteur de savoir-faire**
L'agriculteur joue un rôle social et de loisirs : accueil du public, éducation au territoire, au goût et à l'environnement.
Les chemins aménagés en bordure de champ sont des lieux de promenade et de détente pour tous.

AGRICULTURE EN CIRCUITS COURTS

Le plus court chemin du champ à l'assiette !

« Un circuit court est une modalité de vente qui comporte au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur final. »

À la ferme : **plus court y'a pas !**
C'est le mode de commercialisation le plus court possible puisque l'agriculteur vend sur son lieu de production et c'est une tradition des fermes gâtinaises.
D'internet à la ferme : **la vente en boutique, la cueillette** (le consommateur cueille et paye à la sortie), **le cassecroûte** avec les produits de la ferme ou **le marché à la ferme**, où plusieurs producteurs se réunissent pour proposer plus de produits.
D'internet à la ferme, des produits locaux en un clic ! De plus en plus les producteurs utilisent les outils qui simplifient la vie de tous : commander en ligne et récupérer les produits directement à la ferme, c'est aussi consommer en circuit court.

Au marché : **le choix et l'ambiance**
Espaces de convivialité et repères pour les gourmands, les marchés sont présents dans de nombreuses communes.
Les producteurs vient vendre directement leurs produits.
Attention, on y trouve aussi des commerçants qui revendent des marchandises (souvent sur des marchés de gros), pas forcément locales.
Alors pour acheter des produits locaux, cherchez les produits de saison, et surtout posez l'oeil : pour ceux vendus en vrac, la mention de la provenance est obligatoire.

Les ventes du panier et les AMAP* : **l'abonnement solidaire**
Les ventes au panier sont organisées par un collectif de consommateurs ou de producteurs. L'offre et la demande sont mutualisées, le producteur peut alors organiser une distribution hebdomadaire de paniers.
Cela permet de manger local, même quand il n'y a pas de ferme à proximité de chez soi ou quand on n'a pas le temps d'aller au marché.
Pour les producteurs, c'est la garantie d'un débouché stable et régulier pour leurs productions.
Les AMAP* sont une forme de vente au panier, mais l'engagement des consommateurs est très fort et se fonde sur la solidarité, selon une charte précédente. Pour trouver l'AMAP* de vos rêves : www.amap-idf.org

Restauration collective et produits locaux : **viens dans ma cantine !**
La restauration collective, c'est **2 millions de repas par an consommés en France** et plus de 80 restaurants de collectivité dans le Gâtinais français.
Ce nous concerne donc tous un peu, que ce soit par gourmandise ou **par souci du nombre de kilomètres parcourus par les aliments**.
Les cantines sont de plus en plus nombreuses à travailler avec les producteurs.
Et si ce n'est pas déjà le cas, encouragez-les !

3- Exposition sur les circuits courts (suite)

PRODUITS DE L'AGRICULTURE

Local, bio, fermier

À mettre dans son assiette !

Un produit peut être local, bio ou fermier ou les trois à la fois !

Produit local

Il est lié de l'agriculture locale, de matières premières agricoles produites sur un territoire restreint situé à proximité de l'endroit où il est vendu et consommé.

Le mode de production ou la qualité du produit ne sont ni définis ni réglementés.

Malgré tout, **le produit local reste un produit de saison**, qui prend en compte les cycles de la nature et bénéficie des conditions climatiques idéales pour lui !

Dans le Parc naturel régional du Gâtinais français...

Une quarantaine d'exploitations proposent une large gamme de produits en circuits courts.

Produit bio

L'agriculture biologique garantit **l'absence d'utilisation de produits chimiques de synthèse et le respect de l'environnement.**

Les pratiques sont réglementées et pour vérifier que l'exploitant respecte bien le cahier des charges, il est contrôlé une fois par an par un organisme indépendant. C'est LA condition pour qu'une exploitation puisse mettre sur ses produits le label « Agriculture biologique ».

Dans le Parc naturel régional du Gâtinais français...

14 exploitations agricoles certifiées agriculture biologique produisent céréales, fruits, safran, cresson, légumes...

En savoir plus : www.biolidefrance.fr

Produit fermier

Il n'y a pas de définition officielle réglementant le terme « produit fermier » ou « produit de la ferme ». Néanmoins, on entend généralement par là un produit alimentaire (jambon, fromages, yaourts...) **dont les matières premières ont été produites et transformées sur une exploitation agricole sous le contrôle du producteur.**

Dans le Parc naturel régional du Gâtinais français

Les produits fermiers constituent un complément pour l'agriculteur, souvent par goût de la tradition : les volailles, que les éleveurs cuisinent en terrines et plats mijotés, les spécialités laitières fabriquées à partir du lait de chèvre ou de vache (fromages, yaourts). On trouve aussi des confitures, du jus de fruits, des conserves de coulis et des soupes comme le velouté de cresson.

Le saviez-vous ?

La marque **Produit du Parc naturel régional** traduit les valeurs chères aux Parcs naturels régionaux : territoire, taille humaine, environnement préservé.

La marque **Bienvenue à la Ferme** identifie les produits fermiers garantissant fraîcheur, origine et traçabilité. Les producteurs adhérents s'engagent à travers une charte nationale et le respect d'un cahier des charges par produit.

En Seine-et-Marne, les producteurs fermiers se sont regroupés dans l'association **Champs de Saveurs** pour faire la promotion des produits de la ferme.

La marque **Saveurs Paris-Ile-de-France** permet d'identifier les produits alimentaires fabriqués dans notre région.

Les associations départementales **Produits et Terroirs** de l'Essonne et de Seine-et-Marne font la promotion des traditions et savoir-faire de leur territoire.

LES BONS PRODUITS AUX BONNES SAISONS

ou pourquoi le bonheur est chez le producteur

Par gourmandise, c'est trop bon !

Les produits cueillis à maturité et quelques heures avant d'être vendus ont toutes les qualités pour des saveurs et une fraîcheur incomparables.

Pour dépenser bien et dépenser moins !

En pleine saison, les fruits et légumes arrivent en abondance. Les prix sont en général plus bas.

Pour la transparence, on sait ce qu'on mange !

En achetant directement chez le producteur, nous pouvons obtenir toutes les informations sur les conditions de production.

Parce que mon terroir a du savoir-faire !

La culture du safran, la production de cresson et de menthe poivrée de Milly... sont des spécialités ancrées localement. Ainsi, en les consommant, elles se perpétuent et sont valorisées.

Pour respecter le rythme des saisons, qui définit le calendrier du producteur. Alors on oublie les tomates et les fraises en hiver, qui ont besoin de chaleur et de soleil ! A chaque saison, revisitez votre cuisine avec de nouvelles saveurs, couleurs et recettes.

Pour un chouette cadre de vie

Par le travail de la terre, les agriculteurs maintiennent un paysage ouvert et entretiennent chemins et bordures des champs. L'agriculture, ses paysages et ses couleurs, c'est aussi pour le plaisir des yeux !

Pour aider l'agriculture à se maintenir

Les agriculteurs vivent de leur production en trouvant auprès de notre important bassin de consommation un débouché de proximité. Le producteur maîtrise mieux son prix de vente grâce à l'absence d'intermédiaires. Une agriculture rémunératrice est une agriculture qui se maintient.

Pour aider aussi la planète à se maintenir

Certains aliments que nous mangeons ont parcouru plusieurs milliers de kilomètres. Un aliment qui n'a parcouru que quelques kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes est un aliment dont le transport a généré moins de pollution.

3- Exposition sur les circuits courts (suite)

LA CRESSONNIÈRE MARAIS SAINT-PIERRE

Marcel Lucas

Cresson de fontaine

Marcel Lucas s'est installé en 1970 sur cette cressonnière créée en 1914. Il s'inscrit dans l'histoire familiale de cette exploitation en polyculture puisqu'il travaille en alternance sur la cressonnière et dans les champs.

PRODUCTION

Cresson de fontaine.

« *Cultiver du cresson est captivant car d'un point de vue technique il n'y a jamais d'échec et d'un point de vue gustatif et nutritionnel c'est un produit exceptionnel.*

Au moment de le cuisiner, mettre du vinaigre dans l'eau de lavage constitue une solution efficace pour éliminer des larves d'insectes. Ainsi, je n'ai pas besoin de traiter les bassins lorsqu'ils sont vides. »

Marcel Lucas
32 rue de la Mothe
91590 D'Huison-Longueville

Marché de Melun le samedi matin.

LES BERGERIES FERME DE CHÂTENOY

Carine et Simon Thierry

Agneaux

Carine et Simon ont repris l'exploitation familiale en 2005. Des 140 hectares de céréales, ils en convertissent progressivement 30 à l'agriculture biologique pour l'alimentation de leurs brebis. La viande n'est pour autant pas certifiée « Agriculture Biologique », car il n'y a pas d'abattoir biologique en Ile-de-France.

PRODUCTION

Viande d'agneau.

Pommes de terre biologiques.

Jus de pommes biologique.

« *Nos 150 brebis de race Ile-de-France pâturent en plein air sur des prairies biologiques aux abords de la ferme. Les agneaux naissent dès novembre, issus d'une reproduction naturelle avec nos deux béliers.*

La vente directe permet une meilleure valorisation de nos produits et une plus grande autonomie, en faisant l'économie d'intermédiaires. Nous avons fidélisé des consommateurs locaux, la vente à la ferme est pour eux un gain de transparence sur ce qu'ils mangent. »

Les Bergeries, Ferme de Châtenoy
Carine et Simon Thierry
1 rue de la Mairie
77167 Châtenoy
Tél : 01 64 28 78 95
lesbergeries@orange.fr

Agneau entier ou à la découpe en caissette, sur commande, à venir chercher le samedi matin à la ferme de mars à septembre.

4- atelier mobile de jus de pommes

- mis en place cet automne

- contexte : inventaire des vergers et des variétés traditionnelles + préservation des savoir-faire

- coût : 26.000€
→ matériel + formation à son utilisation inclus
→ co-financement : 45% Parc + 55 % Leader
→ + temps agents

Mise à disposition
des communes et associations
À partir d'octobre
Sur réservation + convention

- le module comprend :
→ une râpe
→ une presse
→ un pasteurisateur
→ une tireuse
→ une capsuleuse
→ petit matériel annexe

5- livret recettes avec les produits locaux

- réalisé en 2010 en 5.000 exemplaires

- diffusion :
→ collèges
→ marchés des saveurs
→ salon de l'agriculture
...

- coût total : 4.475,15 €
→ co-financement : 45% Parc + 55 % Leader
→ + temps agents

5- livret recettes avec les produits locaux

Page **Sommaire**

Entrées

3 Le cresson

4/5 Fromage de chèvre chaud au Miel du Gâtinais français sur pain d'épices et lit de cresson

6 Blinis au cresson

Plats

7/8/9 Le maraîchage, l'arboriculture et les volailles

10/11 Plan de courgettes à la Menthe poivrée de Milly

12/13 Blancs de poule Gâtinaise au safran

14/15 Ratatouille de l'été aux légumes de saison

Desserts

16/17 Le Miel du Gâtinais français et la Menthe poivrée de Milly

18 Tarte aux mûres

19 Biscuits cannelle et miel

20 Cupidon

21 Bricks de pommes au miel

22 Fondant aux noix et au miel

Recommandations du « programme national Nutrition-Santé de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé et du Ministère de la Santé et des Sports.

Le programme Manger bouger **donne 9 repères pour une alimentation saine et équilibrée**

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
2. Les produits laitiers : 3 par jour
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter
6. Produits sucrés à limiter
7. Sel : à limiter
8. Eau : à volonté pendant et entre les repas
9. Activité physique : en faire une habitude quotidienne.

Recommandations avant de te mettre aux fourneaux

- même si tu es un chef en herbe, il faut qu'un adulte puisse te venir en aide si tu en as besoin.
- fais attention aux sources de chaleur (plaques électriques, four, etc) pour ne pas te brûler.
- respecte bien les indications fournies dans les recettes et surveille la cuisson.
- privilégie les aliments produits près de chez toi, la liste des producteurs situés sur le Parc naturel régional du Gâtinais français est donnée à titre indicatif tout au long de ce livret.
- avant de commencer, assure-toi que tu as bien tous les ingrédients à disposition et le matériel nécessaire.
- lis la recette entièrement avant de commencer pour bien te préparer.
- tu peux ajouter les déchets organiques (coquilles d'œufs, épluchures de légumes) à un compost si tu en as un chez toi, ou à proximité, en demandant l'autorisation avant !
- enfin, comme tout bon cuisinier, il te faudra bien ranger et nettoyer ta cuisine et laver tes ustensiles après...

Prêt ? Alors c'est parti !

LES ENTRÉES

Blinis au cresson

Idéal pour l'apéritif !

Temps : 40 minutes
Saison : de septembre à avril pour le cresson

Matériel

- 1 saladier
- 2 bols
- 1 fouet
- 1 hachoir (fais-toi aider par un adulte)
- 1 poêle à crêpe
- 1 verre doseur
- papier aluminium

Ingrédients pour 50 blinis

- 1 botte de cresson
- 160 g de farine à gâteau (type 65)
- 2 œufs entiers
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème fraîche
- 20 g de levure de boulanger
- 1 pincée de sel

Préparation

Sépare les blancs des jaunes dans deux bols séparés.
Mélange, dans le saladier, la farine avec les jaunes d'œufs, le lait, la crème fraîche, la levure et le sel. Lave soigneusement le cresson et hache-le finement, puis incorpore-le au mélange.
Monte les blancs en neige très ferme et ajoute-les doucement dans la pâte.
Beurre la poêle à crêpe. Pose-la sur un feu moyen, à l'aide d'une cuillère à soupe dépose des petits tas de pâte sur la poêle, bien séparés les uns des autres. Laisse cuire les blinis environ 3 minutes sur chaque face.
Renouvelle l'opération jusqu'à ce que tu n'aies plus de pâte !

Pour les garder bien au chaud, tu peux les mettre au four (thermostat 3 - 90°), dans un plat, en posant les blinis l'un sur l'autre en les séparant par une feuille d'aluminium.

Trucs et astuces :
pour bien séparer le blanc du jaune, casse bien l'œuf à la moitié au-dessus d'un bol et transvase le jaune délicatement d'une demi-coquille à l'autre, le blanc glisse directement dans le bol et tu gardes bien le jaune à la fin pour le mettre dans un autre bol.

5- livret recettes avec les produits locaux

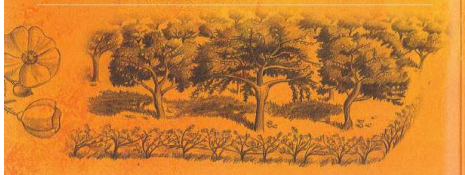
Le maraîchage et l'arboriculture

On appelle maraîchage la culture des légumes, et parfois des petits fruits, sous serres et/ou en plein champs. En fonction de la saison, la production varie. C'est une activité dédiée à la vente aux consommateurs, à l'inverse d'un potager généralement consacré à l'autoconsommation. L'arboriculture concerne la culture des fruits tels que les pommes, les poires, les pêches ou encore les abricots, récoltés dans les vergers.

Consommation

Le maraîchage et l'arboriculture permettent de cultiver une grande variété de fruits et légumes locaux disponibles en fonction de la saison (liste non complète) :

	Légumes	Fruits
Printemps	Asperge, aubergine, blette, différentes salades, navet, épinard	Fraise, rhubarbe
Été	Tomate, concombre, courgette, haricot vert, petit pois, épinard, fenouil, oignon	Abricot, melon, prune, mûre, framboise, fraise, pastèque, groseille
Automne	Artichaut, betterave, carotte, endive, potiron	Coing, pomme, poire
Hiver	Betterave, brocoli, carotte, céleri, choux, poireau, pomme de terre	Pomme, poire



Liste des maraîchers et arboriculteurs en vente directe :

Noms	Productions	Communes	Coordonnées
EARL Les Sablons	Légumes de saison	Arbonne-la-Forêt	01 60 66 47 23
Ferme des Quatre Saisons	Légumes de saison et produits locaux	Arbonne-la-Forêt	www.lafermechezvous.com 01 64 14 00 84
Enclos des chevrettes GAEC des Rochettes	Pommes de terre, safran, betterave	Villeneuve-sur-Auvers	06 17 04 53 83
Les Jardins de Brinville	Produits de saison issus de l'exploitation et autres produits	Saint-Sauveur sur-Ecole	www.jardinsdebrinville.fr 01 60 65 72 04
Le Potager San Martinois	Légumes de saison en agriculture biologique	Saint-Martin en-Bière	lepotagersanmartinois.jimdo.com 01 60 69 20 76
SCEA Koorin	Fruits et légumes de saison en agriculture biologique	Soisy-sur-Ecole (hameau de Beauvais)	01 64 98 42 13
Vergers de Challois	Fruits de saison, jus de fruits et autres produits	Champcueil	01 64 98 01 96
La Ferme de Noncerve	Légumes de saison, pommes de terre, betteraves	La Ferté-Alais Le Mesnil-Racoin	06 88 70 73 87

On dit qu'un produteur est en « vente directe » lorsqu'il vend directement sa production au consommateur, comme par exemple sur un marché ou à la ferme.

6- malle pédagogique sur le jardinage au naturel

conçue en 2009

Contenu : livres, cd, posters, jeux... explorant les dimensions :

→ **technique** / pratique du jardinage (compost, eau pluviale, rotation...),
→ **culturelle** (plantes aromatiques et médicinales...),
→ **créative** (expressions artistiques, cabane...),
→ **naturaliste** (germination, saisons, chaîne et production alimentaire, nutrition...),
→ **sensorielle, mathématique et littéraire** (perception des paysages, de l'espace...)

Coût : 4.140,03 € + temps agent

Contexte – Motif :
- « informer le grand public aux enjeux du DD en prenant appui sur les ressources naturelles et les savoir-faire agricoles locaux »

- axe « faire connaître aux jardiniers amateurs les variétés locales » du programme LEADER / cofinancement européen (FEADER)

Diffusion : 4 exemplaires, sur réservation

Cibles :
- publics scolaires (Cycle 3, collège...), péri-scolaire et extra-scolaires du territoire ayant répondu à l'appel à projet du Parc « jardin au naturel »

- peut également être prêtée, sous réserve de disponibilité, aux hébergeurs ruraux et aux fermes pédagogiques ou d'animation

7- d'autres supports

DVD-ROM de l'Encyclopédie multimédia du Gâtinais
créée par l'association Connaissance du Gâtinais, comprenant plusieurs applications dont une dédiée à la découverte du « Monde agricole »

Film sur les produits locaux réalisé par le collège de Perthes
« Les exploitations locales au cours des saisons », par les classes de 6e
Année 2011-2012

Acquisitions envisagées par le Parc pour mise à disposition
→ DVD sur les circuits courts et l'agroalimentaire :
- Solutions locales pour désordre global, de Coline Serreau
- Sobriété heureuse, de Pierre Rabhi
- We feed the world, d'Erwin Wagenhofer
- Nos enfants nous accuseront, de Jean-Paul Jaud
- L'assiette sale, de Denys Piningre
- 2001 : l'odyssée de l'assiette, d'Alain Lasfargues
- Notre poison quotidien, de Marie-Monique Robin
- Miel ou déconfiture ?, de D. Auclair
- Le Titanic apicole : la terreur pesticide, d'A. et D. Guillet

7- d'autres supports

Actualisation en cours de l'annuaire éducatif du Parc

8- dispositif d'accompagnement des projets pédagogiques « les appels à projets pédagogiques du Parc »

« alimentation et territoire »

pour les projets sensibilisant à l'intérêt d'une alimentation saine et équilibrée et permettant de :

- faire prendre conscience de la richesse agricole du territoire du Parc, et du lien étroit entre alimentation et agriculture,
- faire découvrir un territoire agricole de façon ludique et concrète,
- intégrer les produits de proximité, de saison et de qualité dans la restauration collective

« patrimoine fruitier »

pour les projets gérés de façon écologique et permettant de :

- développer la connaissance du patrimoine fruitier du Gâtinais français,
- maintenir des plantations d'arbres fruitiers locaux, et ainsi de
  - 1) restaurer un réseau de variétés locales au sein et en pourtour des communes,
  - 2) (re)créer des motifs végétaux caractéristiques du Gâtinais français,
- redonner une fonction aux arbres fruitiers pour les habitants, en impliquant la population et en favorisant la transmission des savoir-faire,
- découvrir et de favoriser les espèces animales présentes dans les vergers,
- soutenir l'activité économique en filière courte, et notamment de favoriser la fourniture des cantines scolaires en fruits locaux et de saison

8- dispositif d'accompagnement des projets pédagogiques « les appels à projets pédagogiques du Parc » (suite)

« patrimoine apicole »
pour les projets permettant de :
- découvrir le monde des abeilles et le travail de l'apiculteur,
- comprendre le rôle essentiel des abeilles pour le maintien de la biodiversité,
- mener des actions en faveur des insectes pollinisateurs, et en particulier de l'abeille, qui est l'emblème du Parc !

« jardin au naturel »
pour les projets permettant de :
- suivre le cycle des saisons et pratiquer la rotation des cultures au potager,
- découvrir diverses variétés de légumes, fruits et plantes,
- utiliser des amendement naturel et remèdes non-chimiques contre les parasites,
- contribuer à l'embellissement du cadre de vie,
- s'insérer dans le paysage, en respectant les espèces végétales locales