

Croquons la garrigue !



Croquons la garrigue ou quand un centre de formation spécialisé sur la cuisine du terroir, rencontre un collectif qui valorise le territoire des garrigues et une association engagée sur la question de l'alimentation durable.

# Les porteurs du projet

**Le CFP des MFR des Garrigues du Pic Saint Loup** est un centre de formation spécialisé dans le domaine de la viticulture et de la cuisine du terroir. Cette association, représentée par Aude Richard, directrice et Franck Mathieu formateur en cuisine, est le porteur administratif du projet.

**Le Collectif des Garrigues** est réseau collaboratif dont la finalité est de rassembler et valoriser les expériences et les connaissances sur la garrigue est représenté par Amélie Nespoulous, animatrice et chargée du projet cartographie participative

**Pic'assiette** est une association d'éducation à l'alimentation durable qui valorise une alimentation en lien avec l'environnement, la santé et le territoire est représentée par Françoise Viala, sa coordinatrice et animatrice de projet



**Approche  
culinaire**



**Approche  
alimentation  
durable**

Collectif   
des  
Garrigues  
**Approche  
territoriale**

Croquons la Garrigue



Collectif   
des  
Garrigues

# Territoire des garrigues

[Voir la carte](#)

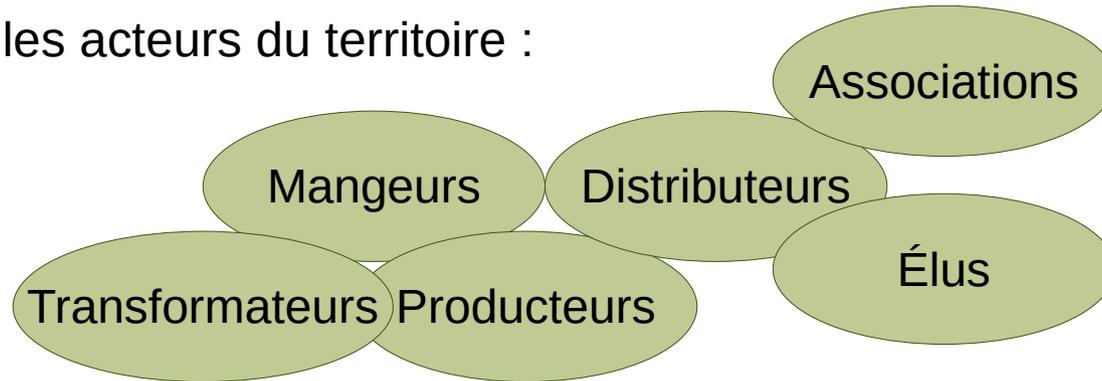


Croquons la Garrigue



# Les objectifs

- Participer à la dynamique des différents PAT présents sur le territoire des Garrigues
- Mettre en relation les acteurs du territoire :



- S'approprier une connaissance commune sur les aliments et les actions autour de l'alimentation durable existant sur le territoire des Garrigues et co-construire les livrables
- Accompagner les consommateurs à intégrer dans leur quotidien les principes d'une alimentation durable

Saine

Locale

De saison

# Les livrables

## Livret de Menus

Permettre aux mangeurs de se nourrir au quotidien avec des aliments du territoire.

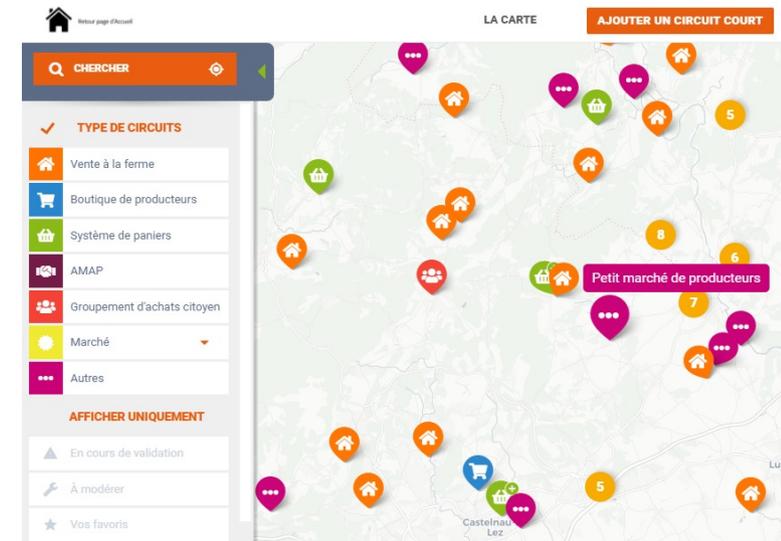
- Acquérir des gestes alimentaires simples
- Comprendre un plan alimentaire équilibré sur plusieurs semaines
- Proposer des recettes adaptées à l'offre locale

## Carte de l'offre alimentaire

Identifier les projets cartographiques existants, identifier ce qui est à garder, compléter, modifier.

Faut-il créer une nouvelle carte propre au projet ?

	<b>Viande</b> : boeuf, poulet, etc. <b>Poissons</b> : truite, cabillaud, etc. <b>Œufs</b> : de poule, de pigeon, etc. <b>Tofu</b>	<b>Protéines</b> , minéraux, vitamines, lipides
	<b>Laits</b> : maternel, de vache, etc. <b>Laitages</b> : yogourt, flan, etc. <b>Fromages</b> : gruyère, mozzarella, camembert, etc.	<b>Minéraux</b> , protéines, lipides, vitamines
	<b>Céréales</b> : riz, maïs, avoine, pâtes, pain, etc. <b>Pommes de terre</b> <b>Légumineuses</b> : haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves, etc.	<b>Glucides complexes</b> , protéines, vitamines, minéraux, fibres
	<b>Matières grasses</b> : huile, beurre, etc. <b>Aliments gras</b> : lard, crème, etc. <b>Oléagineux</b> : noix, cacahuètes, etc.	<b>Lipides</b> , vitamines
	<b>Fruits</b> : pomme, raisins, fruits secs, etc. <b>Légumes</b> : laitue, carotte, etc.	<b>Vitamines</b> , fibres, minéraux



Croquons la Garrigue



# Plan d'action

- **Copil de démarrage le 30 septembre 2021**
  - Préparer les 5 rencontres
- **5 rencontres sur le territoire des Garrigues**
  - **Matin** : Découvrir un territoire nourricier, une initiative qui va dans le sens du projet
  - **Après-midi** : Ateliers pour co-construire les livrables
    - Travail sur le livret de menus / sensibiliser à l'alimentation durable
    - Travail sur la cartographie
    - Répondre au besoin spécifique du territoire
- **Banquet final**
  - Repas co-réalisé avec le chef cuisinier de la MFR et ses apprentis
  - Mise en recette de menus élaborés au cours des ateliers

# Quel intérêt pour les territoires

## Effets immédiats attendus du COPIL et des rencontres

- Faire le point sur les initiatives existantes sur chaque territoire
- Mettre en commun et partager ces initiatives
- En faire ressortir des partenariats, mettre en lien les différents territoires et échanger sur les actions

## Effets à long terme sur les territoires

- Valoriser l'agriculture et l'alimentation durable,
- Valoriser les territoires et leur patrimoine alimentaire

## Effets à long terme sur l'ensemble des acteurs

- Favoriser une alimentation saine et gustative : découvrir des filières courtes et des gestes culinaires
- Permettre à tous les mangeurs d'accéder à une alimentation à juste prix pour tous
- Créer du lien social entre producteurs et mangeurs / mangeurs entre eux

# Jeudi 30 septembre 2021

## COPIIL de démarrage



Croquons la Garrigue



# Planning de l'action

2021				2022
<b>30 Septembre</b>	Octobre	12 Novembre	10 Décembre	21 Janvier
<b>Copil de départ</b>	Construction des 5 rencontres	Rencontres sur le territoire		
<b>MFR de Claret</b>		1	2	3

2022				
18 Mars	22 Avril	Mai	Juin	1 <sup>er</sup> Juillet
Rencontres sur le territoire		Mise en forme des livrables		Banquet final / Restitution
4	5			MFR de Claret

# Format d'une rencontre

**Matin** : Découvrir un territoire nourricier et les initiatives qui vont dans le sens du projet



**Midi** : Repas partagé, tous les participants apportent quelque chose à échanger

**Après-midi** : Ateliers pour co-construire les livrables

- Travail sur le livret de menus (partages biblio)
- Travail sur la cartographie
- Répondre au besoin spécifique du territoire



Croquons la Garrigue



# Synthèse du travail en groupes

Date	Lieu	Pistes d'actions à découvrir
12 novembre 2021		
10 décembre 2021		
21 janvier 2022		
18 mars 2022		
22 avril 2022		