



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.

Dans ce livret, vous trouverez

- la présentation du projet et des partenaires
- le programme et l'itinéraire de la journée
- les espaces ressources du projet

Pour rester connecté

Pour tout savoir de l'actualité du projet, vous pouvez demander à être inscrit à la liste de diffusion : croquons@wikigarrigue.info

Les porteurs du projet : mfr.garriguesdupicsaintloup@mfr.asso.fr
contact@picassiette.org
collectifdesgarrigues@gmail.com



Le projet a pour objectif

- d'impliquer les mangeurs dans leur quête d'aliments sains et de saison en filière courte
- de les investir dans l'élaboration de leur menu quotidien
- et de leur faire acquérir des gestes culinaires afin de conserver la qualité gustative et nutritionnelle de l'aliment

Nous vous proposons (que vous soyez mangeurs, producteurs, paysans, transformateurs, cuisiniers, élus, etc.) de créer des menus de saison, afin de faciliter la préparation des repas sur la semaine et de vous permettre de vous fournir en aliments de base (laitage, fruits, légumes, viande, céréales, assaisonnements, etc.).

Pour cela nous vous invitons à participer à des journées pour découvrir les aliments produits sur votre territoire dans le but de construire ensemble une carte de localisation et d'imaginer des menus. Pour vous aider à intégrer ces pratiques dans votre quotidien, un livret sera édité et remis aux participants lors d'un banquet final où nous réaliserons, en immersion avec un chef cuisinier et ses apprentis cuisiniers, certaines recettes. Ces productions, cartes et recettes, seront également accessibles à tous les citoyens en ligne.

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.



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



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.

Les partenaires de la journée

- L'Auberge du Cèdre à Lauret
- La communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup
- La communauté de communes du Piémont Cévenol

Rencontre CROQUONS #1



Rencontre entre les producteurs et les restaurateurs : quel approvisionnement local et durable

09h00 - Accueil des participants à l'Auberge du Cèdre de Lauret.

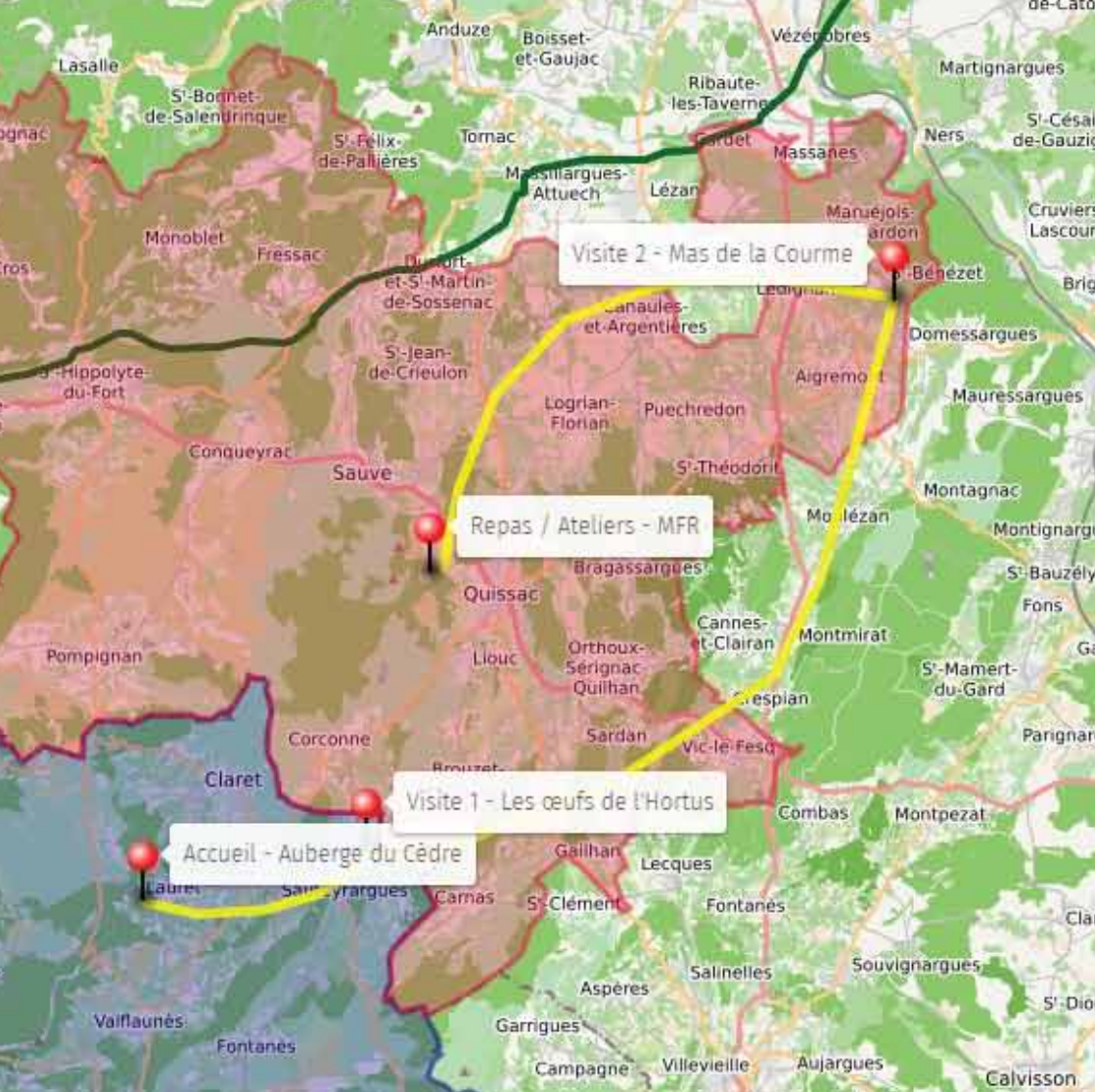
09h45 - Visite et échange autour d'un premier producteur : nous irons découvrir le travail de Magali Sarfati avec "Les œufs de l'Hortus" à Vacquières.

11h15 - Visite et échange autour d'un second producteur : nous irons découvrir le travail de Mathieu Rio avec "Le mas de Courme" à Saint-Bénézet.

12h45 - Repas à la MFR Portes des Cévennes (Domaine de, Fonsange, 30610 Sauve) sur réservation.

14h00 - Atelier de réflexion participative autour du sujet : "Comment favoriser une restauration traditionnelle et collective (restauration privée) de qualité et de proximité sur notre territoire ? Que pouvons-nous faire chacun à notre échelle ?"

16h30 - Conclusion de la journée.



Auberge du Cèdre

Restaurateur

969 Rte de Cazeneuve
34 270 Lauret
04 67 59 02 02

<https://auberge-du-cedre.com/>

Les œufs de l'Hortus

Éleveur

3 Route de Sommières
34 270 Vacquières

Le mas de la Courme

Éleveur

30350 Saint-Bénézet
06 81 41 85 82

<http://www.mas-courme.com/>



Espace ressources du projet

<http://www.wikigarrigue.info/wiki21/>

Collectif
des
Garrigues

Accueil

Rechercher... 

ESPACE PROJET
Croquons la Garrigue

ACCUEIL EVÈNEMENTS LES RENCONTRES ▼ LES MENUS CARTOGRAPHIE BIBLIO / INTERNET CONTACTS



Cet espace de travail collaboratif est à notre disposition pour avancer sur le projet et avancer ensemble sur les livrables. C'est pratique, un double clic permet de modifier et compléter une page.

Les menus

Cet onglet permet d'accéder à un carnet de recettes, qui permettront de créer un livret de menus (simples, sains, locaux, adaptés aux saisons...). Ces recettes sont les vôtres, collectées au cours des rencontres ou chez soi.



ESPACE PROJET
Croquons la Garrigue[ACCUEIL](#) [EVÈNEMENTS](#) [LES RENCONTRES ▼](#) [LES MENUS](#) [CARTOGRAPHIE](#) [BIBLIO / INTERNET](#) [CONTACTS](#)

Cartographie

Nous savons que de nombreux projets de cartographie de l'offre alimentaire locale existent. Cette page a pour objectif de les recenser, les étudier, les comparer... afin de voir si il est nécessaire d'en créer un nouveau, plus adapté aux besoins des mangeurs ou de compléter un de ces outils.



Biblio / internet

Cet espace a pour objectif de partager toutes les ressources sur l'alimentation locale et les projets qui vont dans ce sens là.

Contacts

Ce dernier espace a pour objectif de recenser les producteurs, transformateurs, restaurateurs, associations... qui travaillent dans le domaine de l'alimentation locale et durable.