

# Déguster la Garrigue



## LES CAUSERIES DES GARRIGUES



PLANÈTE  
TERROIRS

**MFR**  
CULTIVONS LES RÉUSSITES  
CENTRE DE FORMATION ET DE PROMOTION  
GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP

CAUSERIE DES GARRIGUES du 31 mars 2023

## *Nutrition et régime alimentaire des Garrigues*

<https://planeteterroirs.org> & [www.mfr-garriguesdupicsaintloup.fr](http://www.mfr-garriguesdupicsaintloup.fr) & <https://grandpicsaintloup.fr> & [www.grandpicsaintloup-tourisme.fr](http://www.grandpicsaintloup-tourisme.fr)



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL  
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

18 heures : accueil des participants *pour une Causerie des Garrigues qui change un peu de format*

**Françoise Viala**, animatrice territoriale de l'association Pic'assiette, géographe et nutritionniste, intervient sur le régime alimentaire des Garrigues.

Elle illustre le concept « goûter son territoire » et les solutions proposées pour une alimentation durable imaginées par son association et le Collectif des Garrigues pour proposer un atelier qui libère les assiettes et décline « *Croquons la garrigue* », en collaboration avec les élèves et cuisiniers-formateurs de la MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup.

*Catherine Amice, diététicienne et nutritionniste de l'association MIAMUSE, participe aux échanges*

**Franck Mathieu et ses élèves proposent plusieurs recettes, dont un hachis dans une version sans protéine animale, pour des dégustations supports de discussions.**



- est née, en octobre 2010, de la prise de conscience de l'impact de nos modes de vie sur l'environnement (social, naturel et économique)
- est engagée dans l'éducation à l'environnement et au développement durable et en particulier à l'alimentation citoyenne en privilégiant l'ouverture aux autres et au vivant. *Pour cela, elle initie et favorise la mise en place de pratiques alimentaires durables et équitables en s'appuyant sur les initiatives locales, régionales, nationales et internationales.* aide à la mise en place de projets visant à un changement personnel ou collectif dans sa façon de consommer – acheter – s'alimenter, en s'appuyant sur l'analyse des pratiques alimentaires existantes.
- participe à des études, des réflexions.
- accompagne et conseille particuliers, associations, collectivités, entreprises
- est en lien avec différentes associations, des initiatives locales des producteurs-paysans, des groupes réfléchissant et agissant pour des pratiques de production et consommation alternatives.
- est membre :
  - des réseaux d'Education à l'Environnement et au Développement Durable vers une transition écologique (EEDD) Coopere 34 et du Collectif *Tout Un Plat* (TUP), CPIE 30
  - du Réseau Régional Relais des ambassadeurs de l'éducation au goût
  - de l'Association Nationale de l'Education au Goût des Jeunes (ANEGJ)

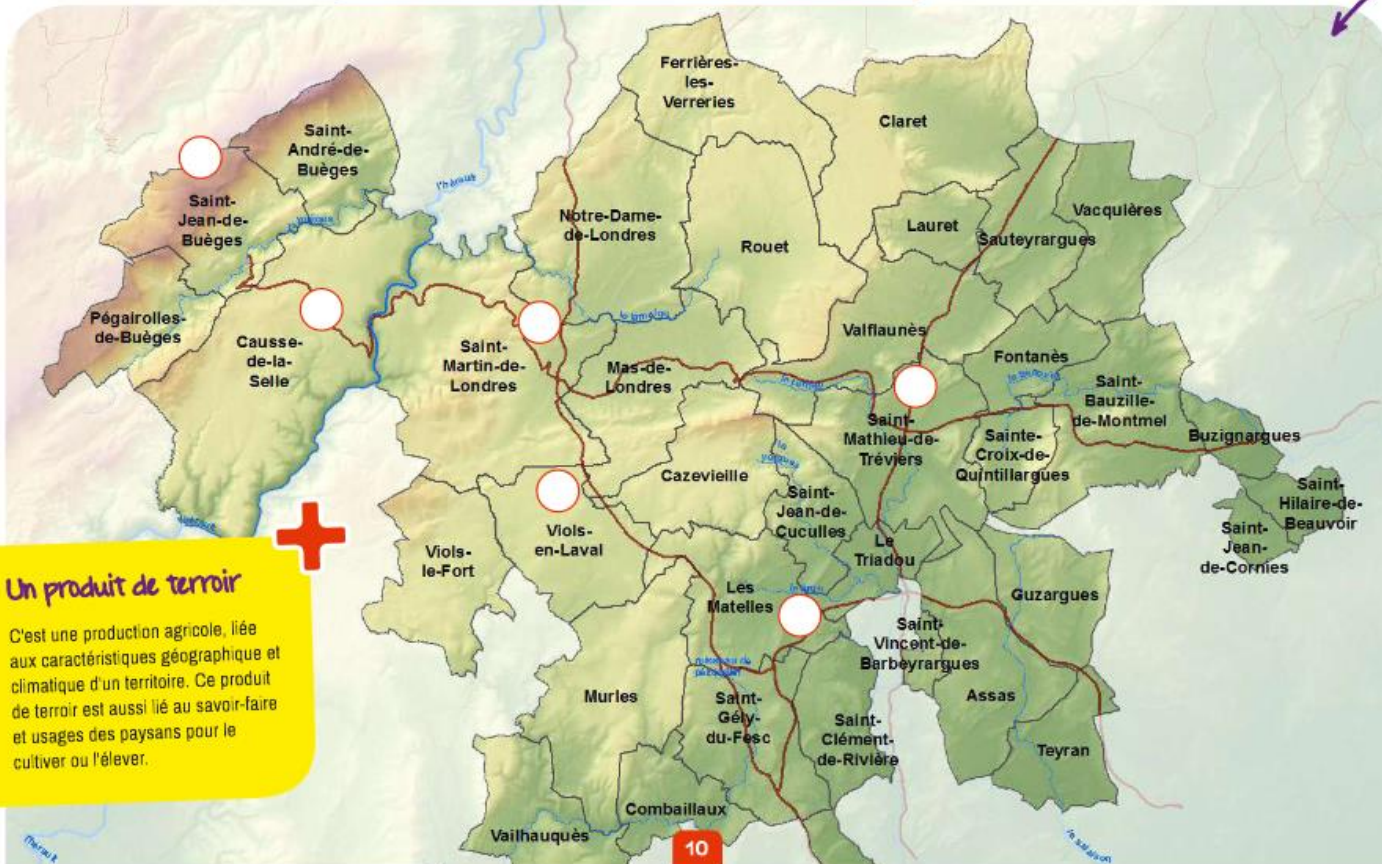


4

## Goûter mon territoire

Date du jour :

Note le nom de ton territoire :



### Un produit de terroir

C'est une production agricole, liée aux caractéristiques géographique et climatique d'un territoire. Ce produit de terroir est aussi lié au savoir-faire et usages des paysans pour le cultiver ou l'élever.

Goûter mon territoire





Création de jeux éducatifs  
Ateliers éducatifs et ludiques  
Atelier éveil sensoriel  
Atelier cuisine  
Animations grand public  
Formation nutrition/qualité  
Conférences/Débats

## La Nutrition En Action !

Diététiciens - Nutritionnistes -  
Docteurs ès sciences en  
nutrition et santé - Cuisiniers -  
Musiciens - Chanteurs -  
Illustrateurs - Comédiens...

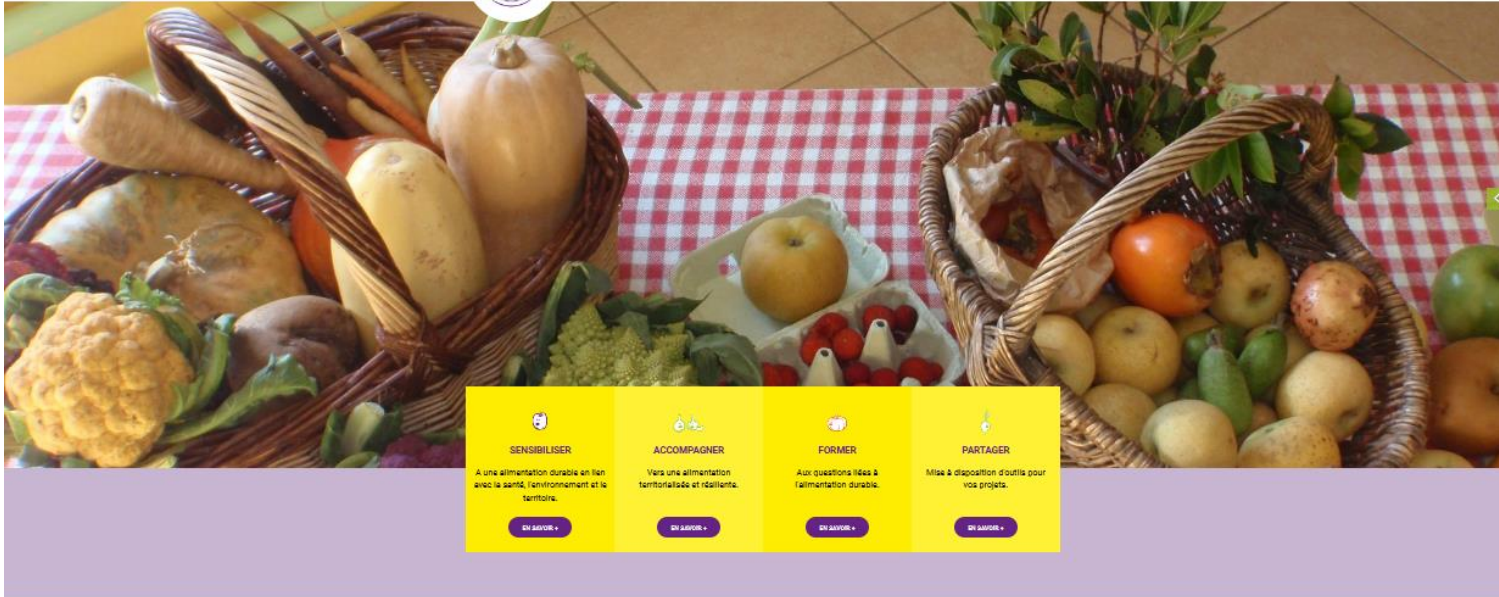
Nos experts aux compétences  
variées et complémentaires  
interviennent dans la  
transmission de savoir-faire  
professionnels en lien  
avec l'environnement  
socio-économique.

Manger est un acte quotidien et vital ainsi qu'un acte culturel et social. L'alimentation se situe au cœur de grands enjeux sociaux, économiques et culturels. Chacun doit pouvoir accéder à une alimentation identitaire de qualité et en quantité suffisante en préservant son environnement.



*Des diététiciennes et  
nutritionnistes de l'association  
MIAMUSE participent aux  
échanges*

[www.miamuse-nutrition.com](http://www.miamuse-nutrition.com)



**DOMAINES DE COMPÉTENCES :**

- aménagement du territoire et développement local
- environnement et développement durable
- gestion de projet
- connaissance des aliments
- éducation au goût
- animation nature environnement
- création de support pédagogique

*Françoise Viala nous interpelle sur nutrition et régime alimentaire :  
 Comment mangeons nous au quotidien ? Comment concilier plaisir, santé,  
 environnement, territoire... ? ...*

Pour Françoise, l'enjeu est de s'alimenter au quotidien en se préoccupant de sa santé et du territoire.  
Le projet de l'association Pic' assiette a deux piliers :

- Sensibiliser à l'éducation, s'intéresser aux papilles, aux saveurs mais aussi à la provenance des aliments, aux espaces cultivés dans les paysages et aux fermes du territoire, à l'alimentation *sauvage*...  
Nous organisons des ateliers culinaires, des rencontres dans les fermes...

- Accompagner des collectivités

L'association accompagne les territoires menant des actions autour de l'alimentation et de l'agriculture, communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup, Pays Cœur d'Hérault, 3M, agglomération d'Alès...

Le lien est notamment fait avec le Projet Alimentaire Territorial de la communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup, *stratégie politique qui met en valeur les atouts d'un territoire* précise Thierry Alignan.

<https://grandpicsaintloup.fr/actions-et-projets-2/projet-alimentaire-territorial/pat/>

**Goûter son territoire?** c'est manger au quotidien ce qui est disponible dans son territoire.

L'idée est d'aller vers une alimentation durable. C'est progressif. Se préoccuper de son alimentation et de sa santé, c'est d'abord s'intéresser à ce qu'on met dans notre corps mais c'est aussi se préoccuper de l'origine des aliments, s'intéresser à la façon dont ils sont produits.

Ce qui est intéressant c'est de réfléchir à comment on va pouvoir changer, pouvoir faire évoluer son alimentation pas à pas...

Dans les Garrigues, entre Nîmes et Montpellier, entre vallée du Rhône et Larzac nous dit l'Atlas du collectif des Garrigues, quels sont les aliments disponibles ? De quoi est composé le régime alimentaire des Garrigues ?

*olives, fromages de chèvre, plantes issues de cueillettes, viandes issues de l'élevage, légumes du maraichage...*

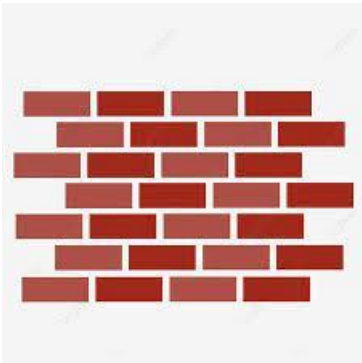
*miels de garrigues... céréales anciennes à travers le travail des paysans-boulangers... légumineuses ponctuellement,*

*pois chiche mais surtout lentilles, moins recherchées par les sangliers et donc plus faciles à cultiver*

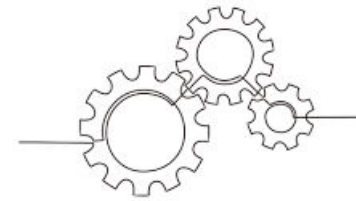
La **présentation** est essentielle. On s'intéressera à la posture de l'adulte et au nécessaire accompagnement du personnel, agents de cantine, dans la présentation des plats aux convives. Il y a tout un travail à faire avec les cuisiniers (avec pour exemple les apprentis de la MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup) mais aussi avec le personnel de service.

# *Quels sont nos besoins alimentaires ?*

## 3 Besoins fondamentaux



Construction



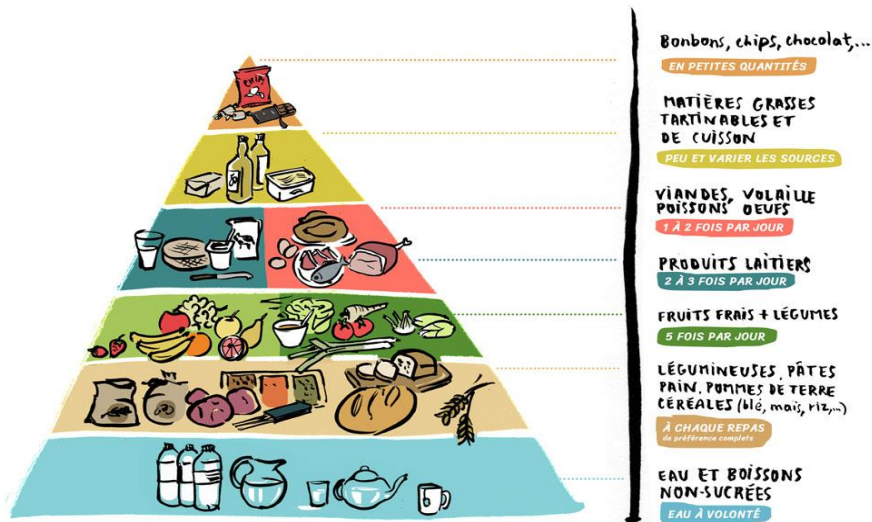
Fonctionnement



Énergie



## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



WWW.MANGERDETOUT.FR

### Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

### Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

### Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



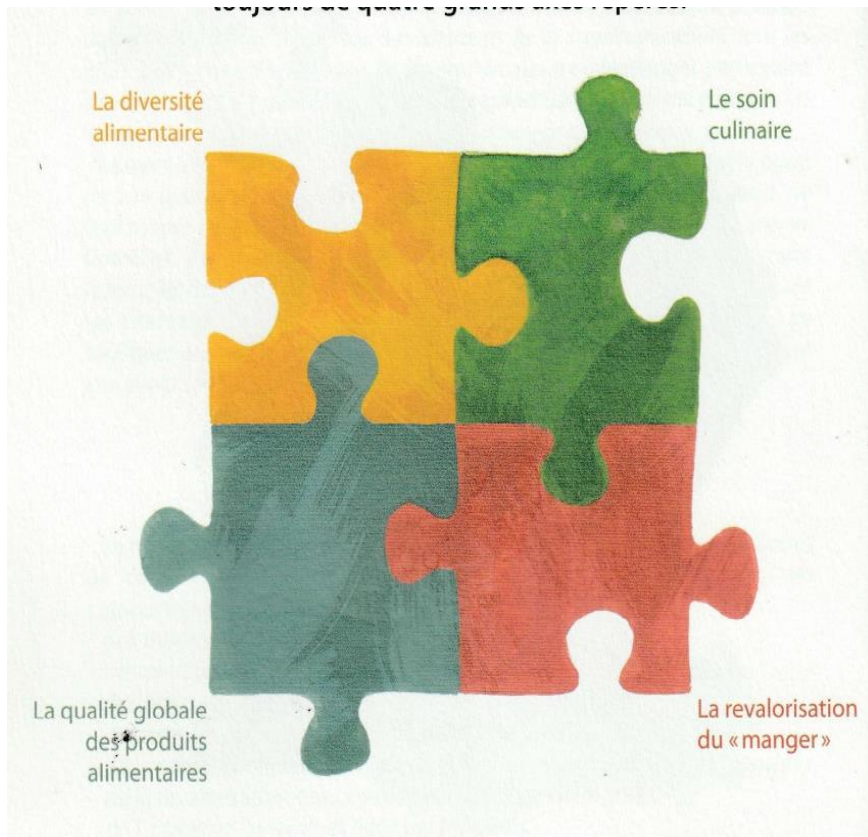
La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



- la qualité globale des produits alimentaires
- le soin culinaire
- la diversité alimentaire
- la revalorisation du « manger »

Gilles Daveau

« le manuel de la cuisine alternative »  
approche de l'alimentation durable en lien avec la santé, l'environnement, le territoire

Véritable succès dès sa première parution, ce manuel est devenu un ouvrage de référence qui explique pourquoi et comment se nourrir autrement. Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant vingt-deux ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme et sans dogmatisme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies.

Il propose une vision globale de ce qui se joue autour de nos assiettes, posant en particulier la question de la place importante des protéines animales dans celles-ci sans pour autant prôner un régime végétarien. L'ouvrage s'inscrit dans la continuité de nos habitudes alimentaires, invitant à revaloriser les protéines végétales et à préférer la qualité à la quantité de viande consommée. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers dix-huit grandes familles de recettes. Toutes sont illustrées par un plat type détaillé, puis envisagées dans la perspective d'en varier les ingrédients selon les goûts, les produits disponibles localement et les saisons.

Sans s'appesantir sur les dérives de l'industrie agroalimentaire, l'auteur nous permet d'évoluer progressivement vers une alimentation basée sur des produits de qualité, sur le respect de leur saisonnalité et des méthodes de production durables favorisant à la fois le plaisir, les saveurs et la maîtrise des dépenses. Du choix des produits à la composition des repas, en passant par les besoins alimentaires journaliers jusqu'aux modes de cuisson et d'assaisonnement, tout est abordé par ce manuel, indispensable pour se libérer des clichés gastronomiques ou biologiques et se réapproprier "sa" cuisine maison, saine et écoresponsable.

[www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

La Cuisine Alternative: Qu'est-ce que ça veut dire?

par Gilles Daveau - 140 pages - 2011

Gilles Daveau

## LE MANUEL DE CUISINE ALTERNATIVE



L'alimentation doit répondre à trois grands besoins fondamentaux, pour une bonne santé. On distingue trois piliers :

Protéines, sels minéraux, acides essentiels participent à la **construction**.

Matières grasses, glucides (sucres lents, rapides et complexes) donnent de l'**énergie**.

L'eau, les fibres, les fruits assurent le **fonctionnement**.

Le manuel de la cuisine alternative amène à s'intéresser à la **qualité des produits** mais aussi à la productivité, à la dimension économique, aux échanges. Faut-il consommer du thé ou du café non produits localement ou trouver des productions alternatives locales ? Faut-il les favoriser ? les développer ? L'exemple du quinoa produit à Claret a été cité.

Qualinoa (Claret, Hérault) <http://quinoa.com>

Créée en 2020 par un chercheur du Cirad, Didier Bazile, spécialiste des Espèces Négligées et sous-Utilisées et en particulier... le Quinoa. D'où la création de Qualinoa, entreprise de l'ESS, dont l'objectif de réconcilier alimentation et santé avec des aliments prêts à l'emploi. Au pied du Pic Sint Loup, la jeune entreprise conçoit des aliments sans gluten à haute valeur nutritionnelle à base de farines de quinoa, œuvrant en Occitanie pour la création d'une véritable filière dédiée à cette céréale.

La **diversité alimentaire** est essentielle. Il s'agit de concilier santé et développement durable. On voit d'ailleurs apparaître des Labels écoresponsables.

La **revalorisation du manger** amène à revisiter la distance à la cuisine. L'éloignement constaté repose sur les évolutions du temps et de l'organisation du travail, sur la mise en marché de « plats cuisinés »... mais aussi sur les priorités. Se réapproprier son alimentation est un acte citoyen, un acte politique. Les notions de plaisir et de convivialité dans la préparation et les repas sont centrales.

Le **soin culinaire** fait partie du « prendre soin » (CARE).

Les visions et les pratiques évoluent. « On n'est pas obligé de préparer un repas de Noël tous les jours ». « Il y a l'alimentation et la gastronomie ». « On peut se débarrasser de repères faux, du type la cuisine c'est obligatoirement long et difficile ». « On peut remettre le produit au centre, favoriser des aliments qui ont du goût, de saison, chargés de nutriments, et les bichonner ».

Cela peut « ne pas être long » de préparer un bon plat. La question à se poser est : qu'est-ce qu'on a envie de manger et de cuisiner au quotidien ?



Lorsqu'on aborde la notion de régime alimentaire, les participants donnent des mots et des expressions :

*régime crétois*  
*régime nordique*  
*Méditerranée*  
*huile d'olive*  
*santé*  
*équilibre*  
*alimentation durable*  
*saisonnalité*

....

Lorsqu'on parle de régime alimentaire, on pense de fait aux régimes géographiquement définis et aux régimes restrictifs, végétarien, vegan, sans produit laitier, pour maigrir... C'est une façon de s'alimenter. Sans problème de santé, il n'y a à priori pas de raison de supprimer des aliments, de s'inscrire dans la rigueur et la frustration. On peut progressivement faire évoluer son alimentation, pas à pas. On va se demander comment sont produits les aliments, d'où ils viennent, s'ils sont bon pour la santé, pour la planète...

*Un flexivore ou flexitarien est par exemple une personne limitant sa consommation de produits animaux (viande, lait, œuf, poisson) et optant pour une recherche de qualité dans ses choix de protéines animales.*

Le régime alimentaire des Garrigues historiquement était très lié à la cueillette de plantes sauvage et à l'élevage pastoral. Les olives, le fromage de chèvre, les vins et les miels de Garrigue sont des productions emblématiques des Garrigues qui expriment leur biodiversité. Le maraichage et la production de céréales Y restent assez confidentiels.

Dans la ration alimentaire manquent peut-être des céréales et des légumineuses. Il faudrait davantage s'intéresser aux semences adaptées au territoire et notamment au manque d'eau (cf intervention de Stéphane Crozat en janvier).

Plusieurs personnes ont fait des remarques visant à aborder les filières dans leur globalité, à tenir compte de la chaîne de production associée à la commercialisation.

*« Parler des œufs des Garrigues c'est aussi s'intéresser à ce que mangent les poules et donc à la qualité et à l'origine des graines qu'on leur donne comme nourriture ». « On produit du blé dur en Garrigues mais il est envoyé bien loin pour être transformé avant de nous être renvoyé pour être consommé »...*

Plusieurs filières des Garrigues ont été citées comme exemplaires, car associant production, transformation et vente sur le territoire mais aussi économie à écologie : les vins, les huiles d'olive et le pain (domaines viticoles et oléicoles, coopératives, paysans-boulangers...)

Ces remarques inciteraient à favoriser la plantation de céréales adaptées aux Garrigues mais aussi de fèves et pois chiche et à re-développer l'élevage pastoral, en lien avec l'accompagnement des bouchers qui proposent des viandes locales et plus globalement dans le cadre des circuits courts de proximité (cf intervention de Yuna Chiffolleau en février et carte des lieux pour s'approvisionner sur le site internet de BON et LOCAL

<https://bocal.montpellier3m.fr/points-de-vente>)

L'articulation entre identification des créneaux à favoriser pour des installations de production-transformation-vente et l'information-promotion-vente est apparue comme essentielle.

Un site entièrement rénové, dédié aux formations liés à la restauration et à la viticulture



[QUI SOMMES-NOUS?](#)

[NOS FORMATIONS](#)

[L'APPRENTISSAGE](#)

[INFOS PRATIQUES](#)

[LOCATION](#)

[RESTAURANT PÉDAGOGIQUE](#)

## Les élèves et cuisiniers-formateurs déclinent des versions de plats traditionnels qui vont ouvrir la discussion avec Françoise Viala

un hachis Parmentier "traditionnel"  
puis un hachis avec une base végétale

pour les gratins - c'est souvent pâtes + jambon,  
mais pas là...

## Les plats servis ce 31 mars 2023 et l'esprit de leur préparation

En accord avec Françoise Viala et pour préparer les échanges avec les dégustateurs Franck Mathieu, cuisinier-formateur de la MFR des Garrigues a proposé deux challenges à ses élèves, ce vendredi.

### L'anti-gaspillage

Mardi les élèves avaient fait un pot au feu. Les restes alimentaires ont été conservés dans des conditions irréprochables, pour préparer le hachis parmentier servi.

Rien n'a été jeté dans les poireaux utilisés pour le gratin végétal : le blanc pour la fondue, le vert pour le pesto et les racines ont été grillées pour amener du croquant. On est là dans le *O déchet*.

Les rillettes de poulet permettent d'optimiser l'utilisation de la carcasse.

### La recherche d'alternatives

Le hachis parmentier classique a été préparé avec une viande tracée, viande choisie pour sa qualité et son origine.

*Historiquement le repas était construit autour d'un plat de protéines animales. La viande rouge notamment connote muscle, sang, vie, énergie.*

Le plat a été préparé également dans une version privilégiant les protéines végétales.

*On peut choisir de ne plus manger de viande ou d'en manger moins mais dans tous les cas, il faut faire la distinction entre élevage intensif et élevage extensif. Dans un schéma de ferme en polyculture, l'élevage est un maillon essentiel dans le système de production : amendements, entretien favorisant la biodiversité... On peut chercher à varier son alimentation, à décliner des plats de façon originale. Dans les cantines scolaires, il y a maintenant un menu sans viande ni poisson imposé par semaine. La formule permet de baisser les coûts ou/et d'améliorer la qualité des viandes et poissons servis sur la semaine. Suivant les habitudes et cultures, les enfants accueillent plus ou moins bien cette proposition. La présentation est essentielle.*

*Si le fait de manger de la viande deux fois par jour comme le faisaient les anciens ne correspond pas aux conseils de santé et écologiques actuels, pour les familles, il s'agit souvent de remplacer une viande que l'on n'a pas les moyens d'acheter.*

Tous les mets proposés durant cette dégustation ont été particulièrement appréciés par les convives pour leurs qualités gustatives : crumble salé, polenta (sans gluten), panisse (farine de pois chiche), gratin végétal... et chacun.e a pris de bonnes idées pour ses prochaines préparations culinaires. Merci aux élèves et à leur professeur.

Les mets ont été servis avec les vins blanc et rouge de la gamme Garrigue du Château de Lascaux, avec des accords très réussis.

### Hachis parmentier

Purée de pomme de terre

Farce de viande bœuf

### Hachis végétal

Purée de patate douce

Farce avec champignons et lentilles corail

### Gratin végétal

Fondue de poireaux

Floraline à l'ail

### Crumble salé + Tajine de légumes aux fruits secs

100 g de poudre de noisettes

100 g de farine

80 g de margarine végétale

1 branche de thym

huile d'olive

sel, poivre

### Panisse Marseillais

Farine de pois chiche 100 Gr

Eau 350 Gr

Sel fin 3 pincées

Moulin à poivre 3 tours

### Polenta au fromage

Polenta : 250 gr

Fromage au choix : 300 gr

Crème fraîche : ¼ L

Lait : 1 L

### Rillettes de poulet

et mets sucrés dont fondant au chocolat







