

L'HER'OCUISTO

LE JOURNAL DE DECOUVERTE, ALLIANT ALIMENTATION, ASTUCE, ENVIRONNEMENT ET TERRITOIRE



Potimarron rôti miel et thym

4 PERSONNES



FACILE

Ingrédients

- Potimarron : 1
- Gousses d'ail : 4
- Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
- Miel liquide : 1 cuillère à soupe
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation

- Lavez puis coupez le potimarron en tranches de 2 à 3 cm.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez les tranches de potimarron sur une plaque de cuisson.
- Ajoutez 4 gousses d'ail.
- Arrosez avec l'huile d'olive et le miel.
- Déposez quelques branches de thym
- Enfouissez pour 30 minutes environ (le temps peut varier en fonction des fours).
- Salez, poivrez puis servez immédiatement.

Accompagnée d'une bonne volaille rôtie avec ses pommes de terre grenaille ou encore d'un rôti de porc bien gourmand, cette recette vous enveloppera de douceur et de gourmandise.



Panier gourmand des producteurs locaux

Astuces de Noel

REGAL SUD DE FRANCE

Du 12 au 15 décembre 2019, se déroulera au parc des expositions de Toulouse, le salon REGAL Sud de France.

Ce salon proposera à travers trois espaces, une découverte de la production agricole et agroalimentaire régionale.

Entre le marché, proposant fromages, miel, viandes, laissez-vous charmer par les dégustations des nombreux producteurs présents. Vous pourrez également découvrir de nombreux produits fermiers, de la gastronomie locale, et des spécialités régionales.

Un espace de découverte sera également mis à disposition afin d'aiguiser vos sens et vos papilles. Expériences sensorielles, ateliers et démonstrations culinaires, pour petits et grands.

Les visiteurs peuvent découvrir la richesse et la diversité de l'agriculture régionale et échanger en direct avec ceux qui la font vivre, des jeunes en formation aux agriculteurs et producteurs, en passant par les chefs cuisiniers, professionnels des métiers de bouche.



Les hivernales : 27 novembre au 28 décembre

Pour plonger dans la magie de Noël, je vous conseille de passer par le marché de Noël de Montpellier.

Vous y trouverez une centaine de commerçants et artisans locaux, qui vous invitent à découvrir et (surtout) goûter les produits régionaux, allant des friandises aux huîtres, en passant par le célèbre vin chaud, la décoration, les jouets ou les bijoux.

DANS CE NUMÉRO

PARLONS SAISONNALITES

DANS NOTRE PAYS, SITUE DANS L'HEMISPHERE NORD, EN ZONE DE CLIMAT TEMPERE, L'ANNEE EST DIVISEE EN QUATRE SAISONS DE TROIS MOIS CHACUNE.



FRUITS ET LEGUMES DE DECEMBRE

Fruits :

- ❖ La clémentine et l'orange, riches en Vitamine C.
- ❖ Le kaki, source de bêta-carotène.
- ❖ Le kiwi, intéressant en fibre en Vitamines C.
- ❖ La poire, qui contient des fibres douces pour notre système digestif.
- ❖ La pomme, à privilégier Bio !

Légumes :

- ❖ La betterave, riche en anti-oxydant.
- ❖ Le chou-fleur, riche en Vitamines B9 (super en cas de grossesse !).
- ❖ Le céleri, riche en fibres.
- ❖ La mâche, intéressante en fer.
- ❖ Le poireau, bon allié en cas de constipation.
- ❖ L'endive, riche en Vitamine K.

ALERTE INFO

L'importance des saisons

En consommant de saison et local, on s'inscrit dans un cercle vertueux.

Pourquoi ?

Parce que produire de saison revient à laisser la nature faire son œuvre, et acheter de saison, et de préférence local, c'est supporter une économie à taille humaine ! On privilégie les petits producteurs, les échanges entre voisins et les balades champêtres pour remplir ses assiettes.

Et ce principe de saison s'applique aussi à la viande et aux poissons. On parle d'ailleurs d'agneau pascal, parce qu'il coïncide avec Pâques. Vous l'aurez donc compris, en respectant les saisons, comme principe premier de notre alimentation, elles nous permettent de nous reconnecter à notre planète.

Crème brûlée à l'orange

4 PERSONNES
FACILE



Ingrédients

- 5dl de lait
- 8 jaunes d'œuf
- 4dl de crème fleurette
- 50g de zeste d'orange râpé
- Le jus d'une orange
- 200g de cassonade

Préparation

- Préchauffez le four à 150°C
- Battez les jaunes d'œufs avec 150g de cassonade dans un récipient.
- Incorporez le jus et le zeste d'orange, la crème et le lait. Mélangez bien.
- Répartissez le mélange dans des ramequins.
- Enfournez au bain marie pendant 30minutes.
- Laissez refroidir à la sortie du four.
- Placez les crèmes aux frais pendant 2heures minimum.
- Au moment de servir, mettez le reste de cassonade sur les crèmes et faites caraméliser avec un chalumeau.
- Décorez les desserts avec des quartiers d'oranges fraîches.



A LA DECOUVERTE DE NOS PRODUCTEURS

Pour accompagner vos plats et desserts, des produits gourmets et de qualités

IDEES CADEAUX LOCAUX ET ORIGINAUX

Le mois de décembre évoque l'hiver, le froid et les chocolats chauds ; mais également la période si attendue des petits et des grands, Noël, qui approche à grands pas.

A cette période, on cherche le cadeau idéal pour faire plaisir à nos proches ; mais avez-vous pensé à regarder autour de chez vous avant de foncer dans les centres commerciaux ?

Notre région est riche en producteurs et artisans, proposant des produits divers et variés. Profitez de la proximité et de la richesse de nos territoires, pour faire un présent à vos proches.

Un panier gourmand, une excursion autour du pic saint loup et dégustation, un lot de confiserie, des décorations made in Occitanie !



ALLONS FAIRE UN PETIT TOUR DU COTE DE NOS PRODUCTEURS

LE JARDIN DE NATHALIE

34820 TEYRAN



Nathalie est une fervente défenseuse de son territoire et cela se ressent dans ses produits. Afin de nous offrir une expérience gustative savoureuse et de qualité, elle se fournit chez des producteurs locaux qui travaillent en agriculture biologique ou à haute valeur environnementale ou directement dans son propre jardin. Tout se passe dans son atelier situé à Teyran, confitures, tartinables, pralines, biscuits, tout est **naturel et local !**

Sans conservateurs, sans pectine, la matière première est respectée.

Lors de la transformation, tout est réfléchi, impact carbone, recyclage de l'eau, compostages des déchets, lutte contre le gaspillage alimentaire par l'achat d'inventus.

Nathalie est au bout de la chaîne agricole car elle propose en tant que « façonnier » ses services aux maraichers pour transformer leurs inventus ou leur surplus de production en conserves.

Pour plus d'informations : <http://jardindenathalie.weebly.com/>



Compositions de bocaux, sachet..

LES AROMATIQUES DU PIC SAINT LOUP 34380 SAINT MARTIN DE LONDRES

Fatiha et Marco Pratlong, deux cultivateurs passionnés par les plantes aromatiques et leur utilisation vous reçoivent dans leur jardin, où ils cultivent pas moins de 50 à 60 plantes différentes. Installés depuis 2012, ils cultivent **en bio**, et transforment directement sur place et proposent donc des sirops, des huiles, et des liqueurs avec l'envie d'offrir **des produits de qualité et goûteux**.

Ne passez pas à côté de leur confit de thym qui s'accorde à merveille avec un fromage de chèvre à l'apéro ou encore un bon foie gras. Sans oublier la charmoula, spécialité de la maison, qui est un pesto marocain à base de coriandre pouvant être mélangé à du fromage blanc, des crudités ou tout simplement sur un toast.

Avec les fêtes d'années qui approchent, vous pouvez vous arrêter à l'atelier boutique des aromatiques, afin de composer vos coffrets, qui je suis sûre ravira les papilles de chacun !

Pour plus d'informations :

<https://www.aromatiques-pic saint loup.fr/index.php>



Créer sa propre composition



Entre sirops, huiles et senteurs exquises

L'ASSOCIATION

L'association Pic' assiette

QUI EST-ELLE ?

L'association Pic 'assiette est une association qui sensibilise, qui questionne au quotidien notre façon de nous alimenter. Ils valorisent notre territoire, ses savoir-faire et ses acteurs pour donner plus de sens à une alimentation locale en lien avec les hommes. Mais pas que ! Ils nous sensibilisent également à l'environnement, à l'éducation populaire à travers de multiples projets scolaires.

PRESENTATION DES MEMBRES

Sébastien Clavel Présidente

Appareil photo en bandoulière, elle a été tout au début l'initiatrice des premières photos d'ateliers pour rapidement offrir à l'association un dossier de présentation, et une revue de presse. Efficace et avec peu de moyens, Sébastienne apporte ses compétences en termes de stratégie de communication.

Françoise Viala Animatrice territoire. *Coordinatrice des différents projets*

Des projets plein la tête pour Pic 'assiette ! Initiatrice de l'association- Françoise crée son poste en février 2011. Une formation en géographie - aménagement et gestion des espaces - complété par un volet diététique. Animatrice dans des structures d'éducation populaire durant plusieurs années.

**Ana Poïmiroo** Animatrice *Education Environnement Alimentation durable*

Elle a rejoint l'équipe en décembre 2018. D'une formation gestion et protection de la nature, elle a rejoint l'association car elle est convaincue que l'agriculture a un grand rôle à tenir dans la protection de l'environnement.

Elle m'a confiée que, « Nos choix de consommation alimentaire sont lourds de conséquences, positives ou négatives, quant à l'avenir de nos territoires, de notre santé et celle de la planète. Grâce à nos actions de sensibilisation nous diffusons les savoirs pour que chacun devienne responsable et conscient des enjeux liés à notre alimentation. »



Sans oublier les nombreux bénévoles, qui jouent une part importante dans la vie de l'association, notamment Ann et Fanny.

LEUR PROJETS

Cette association mène à bien différents projets :

Que ce soit sur l'éducation aux goûts avec le projet G2M « **Goûter le monde autour de moi** », qui, basé sur l'environnement proche de l'élève, permet d'aborder, l'alimentation, le mode de production, le mode de commercialisation, les notions de citoyenneté et de savoir-faire.

Sur l'échange entre participants au tour d'un apéro, afin de parler et mieux comprendre l'alimentation durable. En association avec paysan, producteur, transformateur, ils vous invitent à la découverte d'un paysage, d'un terroir, d'un savoir-faire. Fruits et légumes, fromage de chèvre, vins, sirops, plantes aromatiques... des professionnels passionnés font découvrir leur exploitation et déguster leur production.

C'est également une démarche afin de valoriser une alimentation de qualité sur le territoire en développant un panier ou une assiette à petit prix à partir de produits de qualité, de saison et de proximité. Et tout ça avec le projet **l'apéro du pic**.

Engagé dans l'environnement, l'association prend à cœur de sensibiliser les plus jeunes comme les adultes, à la réduction du gaspillage alimentaire, soit 30% de nourritures préparées jetées rien qu'en restauration collective.

Pour plus d'informations :

<http://picassiette.org/wakka.php?wiki=PagePrincipale>

**UN PETIT MOT SUR MOI**

Je m'appelle Camille Navas, je suis étudiante en 2^{ème} année de BTS Diététique et je suis également stagiaire dans l'association Pic assiette.

Pourquoi ce « journal » ?

Tout simplement parce qu'en rentrant dans l'association, j'ai découvert une richesse et un véritable enjeu, qui est important de faire partager à tous.

J'espère vous transmettre, à travers ces articles, une envie de découvrir notre si beau territoire, et de le protéger à travers de petits actes, pourtant si important.

Mais pas que ! Ce « journal », sera trimestriel, c'est-à-dire qu'un numéro paraîtra également au printemps et en fin d'été. Deux pages seront réservées à la région Occitanie et Deux ou Trois pages, elles, seront pour l'association Pic 'assiette, qui abordera une notion d'alimentation et de territoire plus spécifique, qui est très importante à mes yeux.



Camille NAVAS