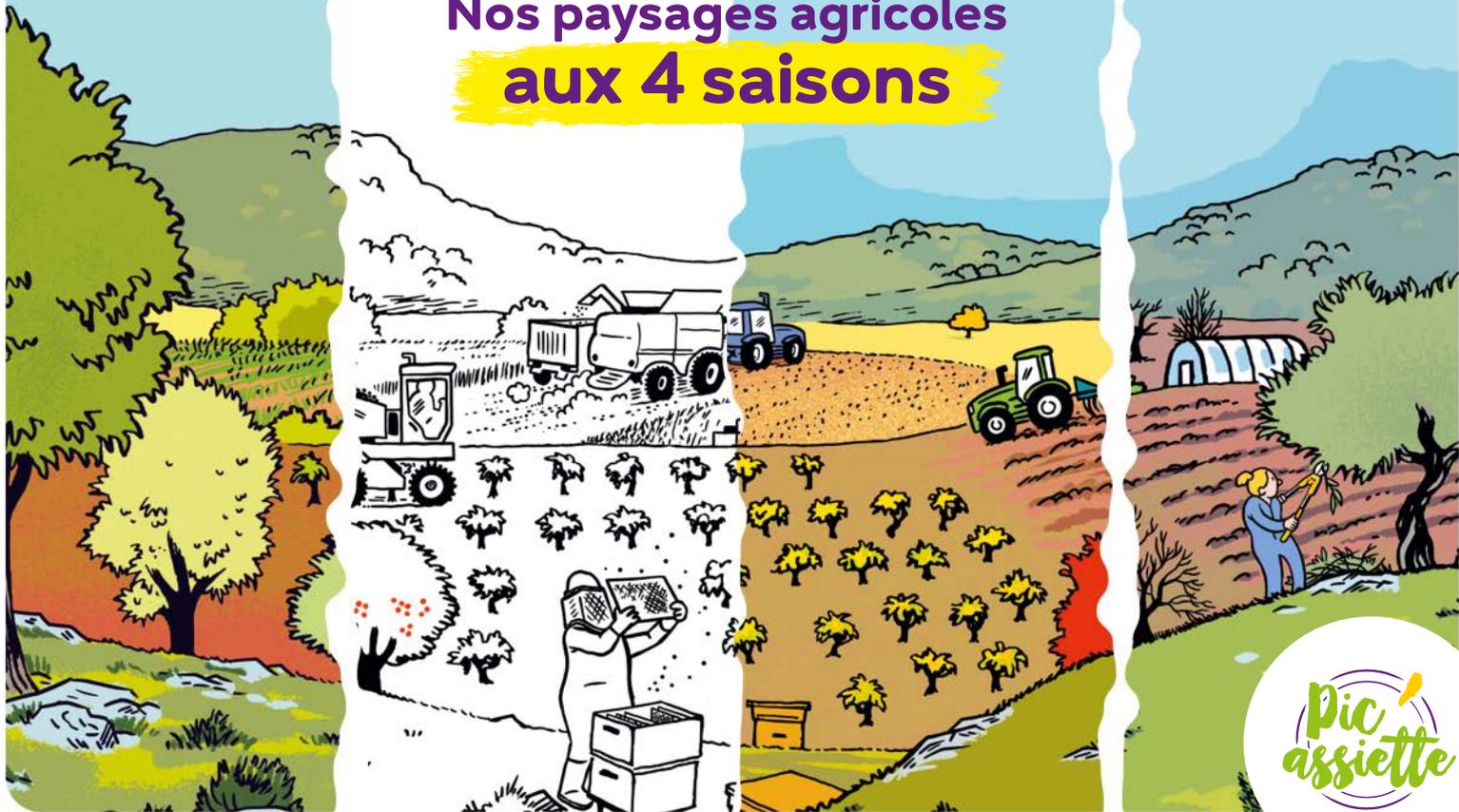


GRAND-PIC-SAINT-LOUP

# Nos paysages agricoles aux 4 saisons



Pic  
assiette

## Glossaire

**AB** : le label Agriculture Biologique repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

**Acides aminés** : les molécules qui se lient ensemble pour former les protéines, des macronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

**AOP /AOC** : l'appellation d'origine protégée (AOP) est un label européen qui garantit que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. L'appellation d'origine contrôlée (AOC) est la déclinaison française de l'AOP.

**Cymbalisation ou « chant des cigales »** : le son produit par le mâle de la cigale pour attirer les femelles.

**Ébourgeonnage** : l'action qui consiste à enlever, après débouillage, les bourgeons inutiles qui accaparent des sucres et de la sève au détriment du reste de la vigne.

**Débouillage** : la première étape du cycle végétatif de la vigne, lorsque les bourgeons se développent pour laisser apparaître leur bourre.

**Épamprage** : l'action d'enlever les rameaux inutiles afin de favoriser la maturation des branches fruitières porteuses de raisins.

**IGP** : l'indication géographique protégée est un signe européen qui désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production, son élaboration ou sa transformation.

**Lavogne** : une mare aménagée par l'humain pour collecter l'eau de pluie et abreuver le bétail.

**Palissage** : l'action d'attacher les rameaux à l'aide de liens.

**Un pollinisateur** : un animal vecteur qui à l'occasion de ses déplacements transporte des grains de pollen depuis les anthères mâles d'une fleur vers le stigmate femelle d'une fleur. Exemples d'insectes pollinisateurs : papillons, bourdons, guêpes, mouches, toutes les abeilles (même les sauvages), les fourmis (un peu), les coléoptères (coccinelles, gendarmes...).

**Rognage** : action qui permet l'élimination de la partie supérieure des rameaux.

**Chèvre du Rove** : une race caprine française originaire des Bouches-du-Rhône qui fait partie des races dites « à petit effectif ».

**Oléiculture** : la culture et l'exploitation des oliviers afin de produire des olives de table ou de l'huile d'olive.

**Olives picholines** : une variété d'olive française, bien qu'originaire du Gard, elle est cultivée partout en France.

**Transhumance** : migration périodique des troupeaux entre les pâturages d'hiver et les pâturages d'été.

**Trituration** : opération de broyage par friction, combinant un mouvement de frottement et une forte pression (c'est aussi le travail des molaires lors de la mastication).

### Remerciements

Ce livret est le fruit d'un travail en collaboration avec les professionnels du territoire que nous avons sollicités. Merci à tous ces passionnés qui ont eu le cœur de contribuer à une agriculture et alimentation durable.

### Crédit photos

Amélie et René : Collectif des Garrigues - Eponimm - Lluch Ricardo - Sophie Baudoin <http://photosophie.fr> - Sébastienne Clavel [www.sebastienneclavel.photo](http://www.sebastienneclavel.photo) - Patrick Mayet - CFP MFR Claret

Cécile Podeur Syndicat des Producteurs de Pélardon. Marc et Fatiha Pralong Les Aromatiques du Pic Saint Loup. Océane et Jean Marc les boulangers de Conquette. Patrick Mayet éleveur -transhumant. Ricardo Lluch oléiculteur. Renaud Leulier animateur groupe de travail vigne Coopère 34.

# Découvrez le territoire du Grand Pic Saint-Loup à travers l'alimentation, les paysages et l'agriculture

Ce livret est une invitation à la gourmandise, mais également à observer, lire les paysages, à comprendre et retisser les liens entre les activités agricoles et le contenu de nos assiettes.

## Bon à savoir !

Un paysage peut nous apprendre beaucoup. Encore faut-il savoir le lire...

Il se découpe en plusieurs plans :

- Le premier plan est le plus proche de nous
- Le second plan est un peu plus éloigné, il se situe au milieu.
- Le troisième plan est le plus éloigné de notre regard
- Le fond du paysage est représenté par le ciel

## C'est de saison !

Les saisons rythment l'activité agricole mais également notre alimentation.

**Manger en fonction des saisons**, c'est protéger notre environnement et profiter d'aliments qui auront pris le temps de se gorger de nutriments.

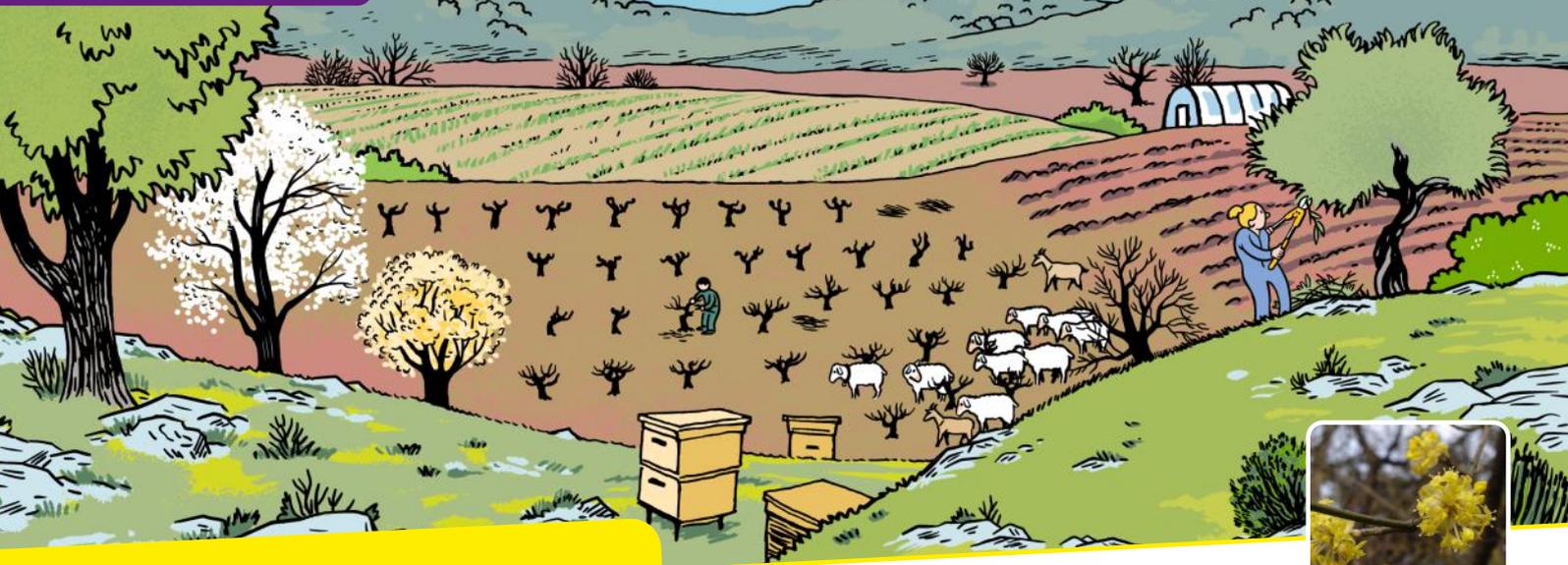
## Ça vient de chez nous !

Les aliments correspondent à la conjugaison d'un sol, des conditions climatiques et du travail des hommes. En moins d'un siècle, 75% des espèces comestibles ont disparu. Avant cela, chaque terroir possédait ses propres variétés de fruits, légumes, céréales et ses races d'animaux. Re-cultiver des variétés paysannes, pratiquer l'agro-écologie sont des défis que se lancent certains agriculteurs et agricultrices du territoire. Ils travaillent pour augmenter la biodiversité, garantir leur autonomie et proposer des aliments sains aux mangeurs.

**Consommer local** c'est consommer des aliments qui sont le reflet des terroirs et soutenir l'engagement des paysannes et des paysans.



# HIVER



## En d'hiver

Les journées sont courtes, les températures généralement basses et la végétation se fait rare. Seuls les oliviers et les chênes verts offrent encore leur feuillage. **La nature sommeille** juste assez de temps avant que... les premières fleurs n'apparaissent. C'est la période de la **taille**, des **semis** et des **naissances**. Même si ces dernières sont invisibles, bien à l'abri dans les bergeries.



## Lecture de paysage

Retrouve les activités agricoles qui composent ce paysage.

- Sers-toi des différents plans pour les nommer.
- Quels sont les noms des massifs au 3<sup>ème</sup> plan ?



Comme l'amandier, les fleurs du cornouiller apparaissent avant ses feuilles, en février mars. La cornouille, son fruit, est comestible et pourra être cueillie en août.

## Faits marquants

### Prédominance de la viticulture

La culture de la vigne s'impose économiquement au cours de la moitié du 20<sup>ème</sup> siècle. Aujourd'hui, la **pratique d'une viticulture de qualité** est sans doute une des barrières à l'urbanisation des terres agricoles.

### La taille de la vigne

Consiste à **couper les bois de l'année (sarment)** pour ne laisser que quelques bourgeons en dormance, à la base desquels surgiront les sarments de l'année suivante. **Seuls les bourgeons situés sur un sarment sont fructifères.** C'est l'occasion pour le vigneron d'observer un à un ses pieds de vignes (ceps).



### La taille de l'olivier

Comme tous les arbres fruitiers, l'olivier a besoin d'être taillé pour fructifier. Cette taille ne doit pas être trop sévère et se faire avant la floraison.

### Des troupeaux dans les vignes

Longtemps, l'élevage des moutons a été associé à la vigne. De la fin des vendanges à l'arrivée des premiers bourgeons, **les moutons pâturaient** l'herbe entre les rangs de vignes et laissaient derrière eux le migou (fumier des moutons). Aujourd'hui, les moutons reviennent doucement dans les vignes via l'agriculture biologique.



## Une mosaïque d'espaces agricoles à favoriser

De la vigne certes ! La vigne semble être plantée partout. Mais à y regarder de plus près, ce territoire recense une activité agricole diversifiée : **apiculture, élevage, oléiculture, maraîchage...** Dans ce paysage complexe, en pleine mutation, la viticulture, le maraîchage, l'élevage semblent se livrer une certaine **concurrence** pour l'accès à l'eau, au foncier...

## Des produits d'hiver

C'est le moment des **légumes racines et feuilles, des légumineuses.**

Sans naissance, pas de lait donc pas de fromage. Les premiers chevreaux et agneaux naissent fin janvier. Le lait les nourrit dans un premier temps puis il peut servir à la confection des fromages.

## Savoir faire...

### du fromage de chèvre

Après la traite des animaux, le lait est envoyé dans une cuve pour le refroidir. La production d'un fromage compte 5 étapes bien distinctes.

### Remet ces étapes dans l'ordre

- affinage** : les fromages vont « mûrir » sur une grille où ils vont être surveillés et retournés régulièrement jusqu'à obtenir la consistance et le goût souhaités.
- moulage** : le lait caillé est mis dans les moules percés pour égoutter le petit lait (lactosérum) - **24h à 48h**
- caillage** : ajout des ferments et de présure au lait - **24h**
- démoulage et salage**
- séchage** dans une pièce bien ventilée - **1 à 3 jours**

Réponses : 1 Caillage - 2 moulage - 3 démoulage - 4 séchage - 5 affinage



Panier de légumes et fruits d'hiver

### Légumes de saison

navet - carotte - poireau - choux (pommé, vert, fleur rave...) - courges (butternut, citrouille...) - mâche - panais - topinambour...

### Fruits de saison

poire - pomme - orange - citron - kiwi - noix

## Dégustation

Avec **du pain, du miel ou nature**, le fromage de chèvre se mange sans modération : **frais** (encore blanc, tendre et acidulé), ou **fait** (plus ferme avec une fine croûte au goût plus prononcé) ou bien **sec** (dense, cassant et fort en bouche).

Et toi, comment préfères-tu savourer ton fromage?

.....

.....

# L'élevage

Il existe plusieurs type d'élevage sur le territoire, mais c'est le **pastoralisme** qui est principalement pratiqué. Un élevage basé sur le pâturage de la végétation : bois, garrigue, prés.

Ce type d'élevage restaure les milieux, favorise la biodiversité et prévient des incendies.

## N'est pas Pélardon qui veut !



C'est un petit fromage (60 g) au lait cru de chèvre répondant à un cahier des charges AOP\* précis : 11 jours d'affinage minimum et 210 jours de sorties pour les chèvres sur la zone AOP\*.



Relie la silhouette à son nom.



Caprins **A**



Ovins **B**



Bovins **C**

## Un peu d'histoire

A partir des années 60, l'élevage ovin transhumant, originel, peu compétitif, disparaît peu à peu, laissant la place à l'élevage bovin et caprin. Aujourd'hui de jeunes éleveurs s'installent et renouent avec un pastoralisme ovin transhumant basé sur la garde.



Vache race Aubrac pour la viande.



Troupeau de chèvres du Rove\* reconnaissables à leurs cornes triangulaires et torsadées.

## Des arômes des garrigues !

Vous l'aurez compris, outre l'enjeu environnemental, le pastoralisme est un gage pour **produire des aliments de qualité**. Il laisse le temps aux animaux de se développer grâce à une nourriture riche. Leur gras pénètre bien dans les muscles, produisant une viande persillée. Quant aux fromages, ils sont aromatiques et savoureux.



# PRINTEMPS



## Au printemps

Le printemps commence le 20 mars. A cette date, le jour et la nuit ont la même durée. C'est le retour des hirondelles, la nature se réveille, la terre se réchauffe, la sève commence à monter dans les branches... Toutefois les cultures ne sont pas à l'abri des aléas climatiques. Hautes températures précoces et gelées tardives peuvent encore bouleverser le cycle des végétaux et compromettre les futures récoltes.



## Découvre le paysage

Relie l'activité agricole à l'aliment dans l'assiette :

- |               |   |                                |
|---------------|---|--------------------------------|
| 1. Apiculture | ● | A. Raisin, vin                 |
| 2. Cueillette | ● | B. Légumes et petits fruits    |
| 3. Maraîchage | ● | C. Tisane, sirops et confiture |
| 4. Vigne      | ● | D. Miel, pain d'épices         |

Comme le pissenlit, les plantes sauvages apportent une multitude de bienfaits, une texture et des saveurs nouvelles.

Malgré tout, une vigilance et une attitude responsable s'imposent au cueilleur !

## Faits marquants

### Prédominance du vert

C'est la reprise du cycle végétatif. Les premiers bourgeons apparaissent puis les premières feuilles et enfin les bourgeons floraux. Les champs cultivés verdissent et les récoltes se préparent...



### Travaux en verts

Les travaux en vert consistent à maîtriser la croissance très rapide de la partie végétale de la vigne. Ébourgeonnage\*, épamprage\*, palissage\*, rognage\*... sont pratiqués pour aérer la souche éviter le développement de champignons et maîtriser le rendement.

### Maraîchage-polyculture

Ici, pas de monoculture à perte de vue, plutôt de petites unités avec une diversité de variétés potagères.

La plupart des maraîchers reprennent les premières cultures au printemps. En plein champ pour les fèves, salades, petits pois... sous serres ou tunnels pour les courgettes et tomates afin de répondre à une demande toujours plus précoce du consommateur.



## Des pratiques respectueuses de l'environnement

Les pratiques agricoles impactent positivement ou négativement notre environnement et notre alimentation. De plus en plus de producteurs du territoire adoptent des techniques pour conserver des sols vivants. Ils évitent l'usage d'engrais et de pesticides et préservent la ressource en eau. Ces pratiques à encourager diversifient les paysages et agissent contre le changement climatique, tout en nous procurant une alimentation saine.



### Tallage et montaison du blé...

Après la levée effectuée en hiver, vient le tallage : la jeune pousse se ramifie pour devenir une touffe. Puis la plante croît : un premier nœud, puis un deuxième apparaissent formant une gaine dans laquelle l'épi va se développer et fleurir.

## Les produits du printemps

C'est le retour des légumes primeurs et des fruits rouges : l'occasion de renouveau dans les assiettes.

Il serait dommage de jeter les feuilles de ces légumes.

Toute cette verdure appelée fanes, peut colorer ou parfumer une soupe, un plat de pâtes ou de riz, ou bien entrer dans la composition d'un pesto.

### Légumes de saison

asperge, artichaut, blette, cébette, fève, fenouil, petit pois, pois gourmand, radis

### Fruits de saison

fraise



Panier de légumes et fruits de printemps

## Savoir faire...

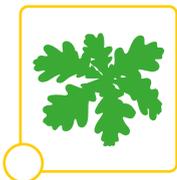
### ...la cueillette

Salade, asperge sauvage, champignon, thym et romarin s'offrent au cueilleur. Même si la cueillette reste une pratique populaire elle se professionnalise et une large gamme de produits à base de plantes aromatiques est proposée sur le territoire : sirops, gelées, tisanes, pestos...

## Jeu des silhouettes

Positionne les numéros sur les silhouettes de ces plantes

1. Asperge sauvage 2. Thym, romarin 3. Salade sauvage



## Recette... Gelée de thym

### Ingrédients :

- 80g de thym en fleurs
- 400g de sucre blond bio
- 4g d'agar agar
- 1 jus et zestes de citron

### Préparation :

- Chauffer 1.5 litre d'eau avec le jus, zestes et thym.
- A partir de l'ébullition compter 10 minutes, stopper, couvrir, laisser infuser 1 heure.

Filtrer, mettre le sucre, l'agar agar dilué dans un peu d'eau froide, remettre à bouillir 5 minutes.

- Verser rapidement la préparation bouillante dans des pots en verre, les fermer avec le couvercle et les retourner comme pour les confitures.



## Manger de saison...

### ...c'est profiter de tous les bienfaits nutritionnels

Les fruits et légumes de saison ont plus de chance d'avoir mûri au soleil et sont donc plus savoureux que ceux qui arrivent à maturité pendant le transport. Ils ont ainsi **plus de goût, de vitamines et de nutriments.**

### Manger local en vente directe

Du colis de viande, aux paniers de légumes... les producteurs et consommateurs s'organisent en Amap, groupement d'achat ou vente sur la ferme.

Vous trouverez certainement votre solution parmi les nombreuses alternatives d'approvisionnement (voir dernière page).



## Jeu

Positionne les numéros sur les bonnes photos :

1. blé 2. vigne 3. olivier



## Un peu d'histoire

La caussenarde des garrigues, la Raïole, la Rouge du Roussillon sont des races de moutons rustiques adaptées depuis toujours aux terrains difficiles des garrigues. Elles savent aussi marcher de longues heures durant la transhumance. Elles font l'objet de mesures de sauvegarde car elles sont menacées à force de croisement.



Mouton race raïole



Transhumance\*

### Le revers de notre assiette

**Consommer de saison** encourage les circuits de **proximité** et pérennise les activités sur le territoire. Acheter **sans emballage, directement** chez le paysan, sur le marché ou dans les épiceries permet de **mieux connaître l'origine des produits, le mode de production.**

Et puis moins d'emballage, cela veut dire moins de déchets.



# ÉTÉ



## En été

Les journées longues et ensoleillées résonnent des cymbalisations\* des cigales. Les sols se craquent parfois, renforçant l'impression de sécheresse.

A la mi-août, ce temps souvent trop chaud peut devenir lourd. Lorsque le ciel se charge de gros nuages gris, il déverse des rideaux de pluie entraînant parfois inondations ou grêle qui anéantissent en quelques minutes les récoltes.



## Découvre le paysage

Colorie à l'aide de ces couleurs :

- Terre
- Champs
- Vignes

- Chèvre
- Ruches
- Arbres

La cornouille se consomme lorsqu'elle est rouge sombre et légèrement souple au toucher. Elle a alors une saveur exquise qui rappelle la groseille.

## Faits marquants

### Prédominance de la couleur dorée

La végétation se **dessèche** rapidement et jaunit. Les lavognes\* et cours d'eau **s'assèchent** entièrement. Les plantes des garrigues quant à elles **résistent** chacune à leur manière. Certaines ont développé des aiguilles tandis que d'autres ont adopté des poils pour éviter l'évaporation de la rosée du matin.



### Les Moissons

Lorsque le grain de blé est mûr, il est brillant, dur, il a pris une belle couleur jaune. Il est alors récolté à l'aide d'une moissonneuse batteuse et ensuite envoyé au triage puis au moulin après séchage. Il existe deux sortes de blé : un blé tendre pour la panification et un blé dur qui sert à faire des pâtes et de la semoule.

## La ressource en eau : un vrai enjeu dans le choix des cultures

Nombreux sont les paysans qui adaptent leurs pratiques pour faire face au déficit d'eau. Certains choisissent des cultures non irriguées (blés anciens, vignes), d'autres adoptent de multiples stratégies (couverts végétaux, bandes permanentes, plantation de haies). Malgré cela, les cultures souffrent et cela impacte l'approvisionnement de la population locale en légumes.

### Le maraîchage

Le métier de maraîcher est intense. Il demande un fort investissement en temps et en été les semaines de 60 heures s'enchaînent...

Les légumes d'été sont transformés (sauce tomate, ratatouille, poivron grillé, tartinade...) pour les valoriser et produire des revenus supplémentaires.



### Les vendanges

Elles débutent dès fin août et se prolongent jusqu'à fin septembre en fonction de la période à laquelle le rapport entre sucre et acidité s'est stabilisé dans la baie\* de raisin. Aujourd'hui, nous assistons au retour des vendanges à la main pour préserver la qualité du fruit et du produit fini.

## Les produits de l'été

C'est le temps des légumes dit « ratatouilles » : tomates, aubergines, courgettes, poivrons. Gorgés de **soleil**, ils sont **savoureux** grillés avec un filet d'huile d'olive. Légumes et huiles sont des ingrédients de base du **régime méditerranéen**.

## Savoir faire...

### Paysan boulanger



Le paysan boulanger associé à un producteur participe aux travaux du champ. Il moule ses farines issues de variétés anciennes de céréales.

Puis il fabrique ses pains au levain qui seront cuits au feu de bois.

Cette technique de levain au naturel, obtenu à partir de farine et eau, nécessite des temps longs de fermentation qui facilitent ainsi la digestion.

### Légumes de saison

courgette, aubergine, poivron, haricot vert

### Fruits de saison

abricot, melon, nectarine, pastèque, pêche



Panier de légumes et fruits d'été

## Recette confiture de cornouille

### Ingrédients :

- 1 kg de cornouilles
- 25 cl d'eau
- sucre : 70 % de la purée obtenue

### Préparation :

- Laver les fruits
- Plonger les cornouilles dans l'eau bouillante et cuire pendant 15 minutes
- Écraser à la fourchette pour séparer la pulpe des noyaux

- Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène
- Ajouter le sucre et cuire à feu doux
- Vérifiez la consistance de la confiture en versant une goutte sur une assiette froide. Si elle fige rapidement, la confiture est prête
- Mettre en pot aussitôt, retourner et laisser refroidir.

## Associer légumineuses et céréales

Les plats à base de céréales (blé, épeautre...) et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) sont, avant tout, un moyen d'**assurer une alimentation saine et variée**. C'est aussi un possible substitut à la viande ou au poisson.

**Plus de végétal, c'est pas si mal !**

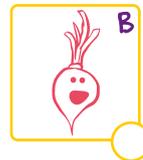
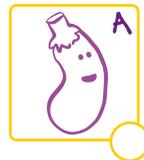
Coupler légumineuses et céréales a beaucoup d'avantage !

Cela permet de diversifier son alimentation et de manger moins de graisse animale. De plus, l'association de ces deux végétaux apportent les acides aminés\* nécessaires à notre organisme.

Les légumineuses se conservent longtemps, et peuvent être cuisinées de manières très variées (falafel, houmous, purée, galette, soupe....). Elles permettent surtout d'économiser les ressources en eau et terres... et de l'argent.



Coche le(s) légume(s) d'été



## Un peu d'histoire

La culture de céréales en Pic Saint Loup, pour l'alimentation humaine est essentiellement du blé. Celui-ci est transformé, hors du territoire par des grands groupes en semoule et pâte. Quant aux légumineuses, il subsiste une production marginale chez quelques maraîchers en **agriculture biologique**.



Céréales variétés anciennes



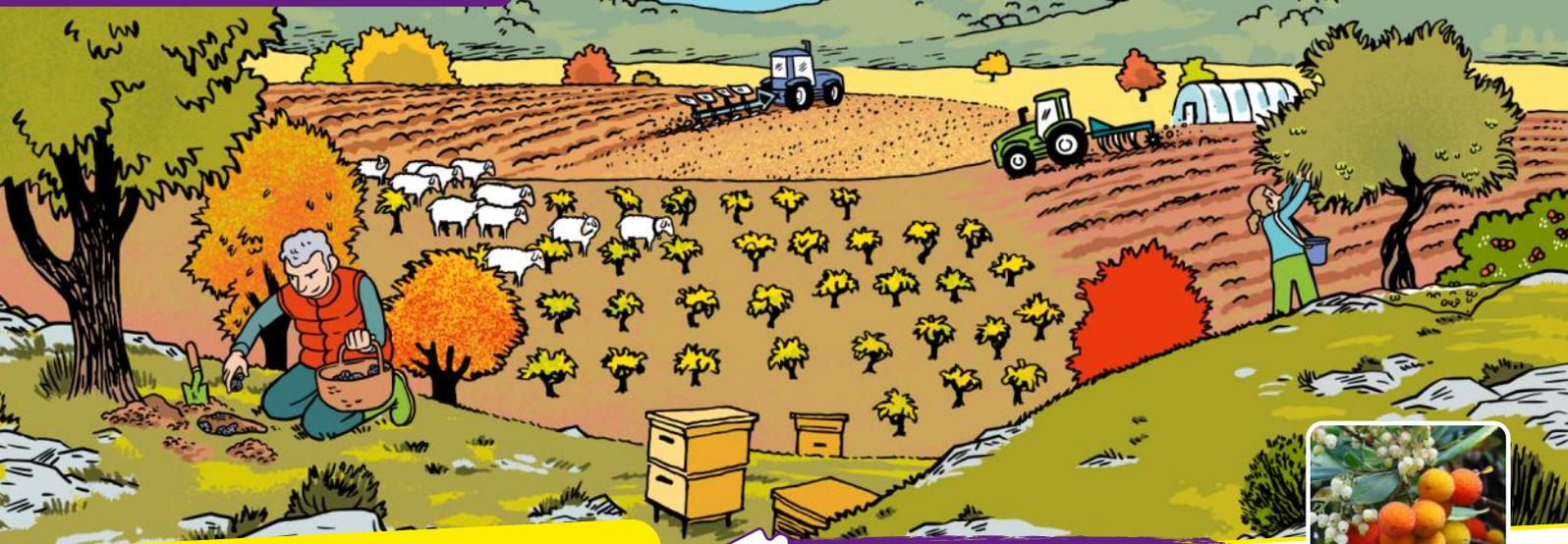
## Le Moulin des Garrigues : une filière locale

Un projet de construction d'un **moulin mobile itinérant** est lancé. Son objectif est double : permettre aux agriculteurs locaux de valoriser leur production de céréales et proposer de la farine locale aux habitants du territoire.

Plus d'informations pour suivre le projet [www.facebook.com/Le-Moulin-des-Garrigues](https://www.facebook.com/Le-Moulin-des-Garrigues)



# AUTOMNE



## En automne

Les journées sont encore douces malgré les températures en baisse. Les nuits se font fraîches et les brumes matinales reviennent. Les dernières récoltes se terminent et les cueillettes proposent encore de nombreux trésors (champignons, arbusos). Les sols sont labourés avant l'arrivée des pluies et les semis devront patienter dans le froid jusqu'aux premiers jours de printemps.

## Lecture de paysage

Retrouve les activités agricoles dans les différents plans du paysage :

1. Cueillette des champignons ● ● A. 1<sup>er</sup> plan
2. Récolte des olives ● ● B. 2<sup>ème</sup> plan
3. Labours ● ● C. 3<sup>ème</sup> plan
4. Pastoralisme ●



L'Arbousier est parfois appelé « Arbre à fraises ». Son fruit, l'arbuso, est mûr lorsqu'il est rouge. Sa peau est rugueuse. Sa chair est fondante et farineuse.

## Faits marquants

### Oranges et bruns

La végétation se pare des couleurs orangées particulières de l'automne pour laisser peu à peu la place aux tons de bruns foncés des arbres sans feuilles et des terres labourées.



### Apiculture

Avant de laisser ses abeilles au repos, après une saison mellifère d'avril à août, l'apiculteur vérifie les réserves et traite contre les parasites. Les abeilles de ruche l'Apis Mellifera, comme les autres insectes pollinisateurs\*, pollinisent les 3/4 des cultures qui nous nourrissent. Ainsi, lorsqu'on mange, une cuillère sur trois provient du « travail » des insectes.

## Vers un système alimentaire résilient

Poussés par la volonté de produire une alimentation locale, saine, accessible à tous, les agriculteurs pratiquent une agriculture nourricière. Basée sur l'agroécologie, ils se diversifient, associant élevage, culture, arboriculture. Ils restaurent les sols, favorisent la biodiversité, réfléchissent au recyclage, partagent les semences, montent des projets collectifs, soutenus par les mangeurs, pour gérer localement la production.

### Truffières cultivées

La truffe, comme tous les champignons, est le fruit du mycélium. Il émet un herbicide puissant donnant l'impression d'une zone brûlée autour de l'arbre. Le trufficulteur sera attentif aux apports hydriques indispensables à la fin de l'été pour pouvoir ramasser à l'automne la truffe noire : la *Tuber melanosporum*.



### Safranière La récolte du crocus

Cette ultime étape est délicate, elle consiste à éplucher une à une les fleurs cueillies tôt le matin, pour détacher les 3 stigmates dont on récupère les extrémités rouges. Elles seront ensuite séchées pour donner cette épice au goût si particulier.

## Les produits d'automne

C'est le temps des cucurbitacées, il en existe une grande variété : le potimarron, le potiron, la courge musquée (la citrouille d'Halloween), la bleue de Hongrie, la longue de Nice, le butternut, la courge spaghetti...

C'est la star de nos assiettes, osez les versions sucrées : cake, crumble, compote....

## Savoir faire...

L'essentiel de l'huile se trouvant dans la pulpe de l'olive. Les olives sont, dans un premier temps, broyées pour obtenir une pâte qui sera malaxée.

Ensuite, afin de séparer la phase liquide (eau et huile) de la phase solide (noyaux broyés appelés grignons), il y a extraction par pression à froid.

L'huile est ensuite séparée de l'eau par décantation.

**On obtient ainsi un pur jus de fruits constitué uniquement d'acides gras, de molécules aromatiques, de pigments et de vitamines.**

**Il faut 5 kg d'olives pour 1 litre d'huile.**

### Légumes de saison

Betterave, blette, butternut, carotte, châtaigne, girolle, kaki, navet, pomme, potimarron

### Fruits de saison

Châtaigne, grenade, kaki, poire, pomme



Panier de légumes et fruits d'automne

## Dégustation

L'huile d'olive se déguste comme un vin. Ses caractéristiques varient selon le terroir, la variété, la maturité à la cueillette et le procédé de trituration\*. Ainsi chaque huile possède un goût spécifique, caractérisé par 3 fruités (vert, mûr et noir).

**Le fruité vert :** les olives sont récoltées encore vertes et le goût de l'huile va tirer sur l'ardence et l'intensité.

**Le fruité mûr :** les olives sont récoltées mûres. On notera des arômes d'amande sèche et de pomme mûre. Le goût de l'huile sera très doux.

**Le fruité noir :** les olives sont récoltées mûres, laissées quelques jours en caisse pour donner des notes de cacao, de fruits confits et de champignon.



## Agriculture raisonnée



Remplacée aujourd'hui par le label Haute Valeur Environnementale (HVE). Lequel, malgré un cahier des charges de 150 pages, est beaucoup moins exigeant que le label AB\*. Ce nouveau label porte à confusion auprès des consommateurs.

## AOP Huile d'olive de Nîmes



Sa production suit un cahier des charges spécifique de la culture à la trituration. Composée d'au moins 60% d'olives picholine\* cette huile d'olive est très fruitée.



## Jeu de l'olive à huile

Remet en ordre les étapes de production de l'huile d'olive.



A. Décantation



B. Rinçage



C. Extraction



D. Malaxage

## Un peu d'histoire

L'oléiculture\*, délaissée pour des raisons économiques et climatiques, se développe à nouveau depuis quelques années sur le territoire. Cette culture connaît un regain d'intérêt poussée par la demande des consommateurs en recherche d'huile de qualité. Une partie du territoire est classé sous l'appellation AOP « huile d'olive de Nîmes ».

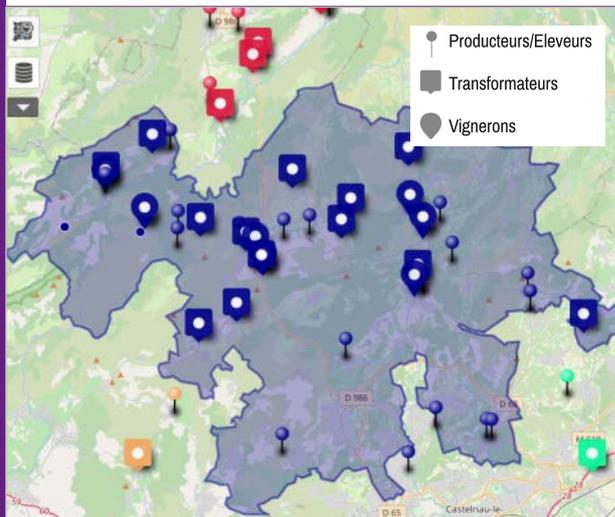
## Les logos, comment s'y retrouver ?

Il existe aujourd'hui un grand nombre de labels, chartes ou marques. Nos emballages alimentaires en sont recouverts. En France et en Europe seuls quelques logos sont reconnus et offrent une réelle garantie aux mangeurs. Ce sont les signes Officiels de l'Origine et de la Qualité AOP/AOC\*, AB\* et l'Euro feuille, Label Rouge\* et IGP\*.

Il existe aussi quelques labels ou marques privés qui font l'objet de contrôles et garantissent une agriculture et une alimentation durable sans pesticide de synthèse.



## Les acteurs de l'alimentation durable dans le secteur Grand Pic Saint-Loup



### Carte interactive sur le site de Pic'assiette :

<https://tinyurl.com/alimdurablepicstloup>



183 avenue de Montpellier  
34270 Claret  
contact@picassiette.org  
[www.facebook.com/assiettepic/](http://www.facebook.com/assiettepic/)  
[www.picassiette.org](http://www.picassiette.org)

## Alternatives d'approvisionnement

- **AMAP La ferme du Lamalou Mas de Londres :**  
<http://lafermedulamalou.blogspot.com>
- **AMAP Saint Bauzille de Montmel :** <https://www.agir-stbauzille.com/amap>
- **Croqu'local Groupement d'achat direct producteurs du bassin de Londres et du plateau violet**
- **Les paniers du Pic Saint Mathieu de Treviers :** <http://lespaniersdupic-treviers.org/>
- **Vente directe à la ferme ou sous forme de colis**
- **Pour manger bon et local Métropole Montpellier Méditerranée :**  
<https://bocal.montpellier3m.fr/>
- **Civam Bio 34-Association pour l'agriculture biologique de l'Hérault :**  
<https://bio34.com/>
- **Civam 30 :** <http://www.civamgard.fr/>

## Bibliographie

- L'Atlas des Garrigues - Collectif des Garrigues : <http://www.wikigarrigue.info>
- Nos paysages agricoles aux 4 saisons CPIE Pays du Vaucluse et Alpes de Provence : <https://tinyurl.com/ukbn3rd9>
- EcoloDoc N°7 Garrigue-Ecologistes de l'Euzières : <http://www.euziere.org>
- EcoloDoc N°8 Le vin, la vigne et le vigneron - Ecologistes de l'Euzières
- Livret Civam Bio 30 Cuisinez, bio, local et autrement : <https://tinyurl.com/y65xdxc6>

