

LE KIT INDISPENSABLE POUR CUISINER LOCAL EN TOUTE SAISON



SOMMAIRE

LE B.A. – BA POUR CUISINER LOCAL À MOINDRE FRAIS	P.03
L'AGRICULTURE DANS LA LOIRE : ÇA POUSSE POUR MOI !	P.04
UN PRODUIT LOCAL, UN PRODUIT FERMIER, UN PRODUIT BIO... VOUS ALLEZ VOUS Y RETROUVER !	P.06
FAIRE SES COURSES DE PRODUITS LOCAUX : OÙ ? QUAND ? COMMENT ?	P.08
C'EST TOUJOURS LE BON MOMENT : CALENDRIER DE SAISON DES FRUITS ET LÉGUMES DE LA LOIRE.	P.12
À CHAQUE SAISON SON MENU LOCAL	P.14
ÉPILOGUE	P.19

EDITO(S)

Premier département d'élevage de Rhône-Alpes, la Loire est un lieu où les relations entre ville et campagne sont multiples.

Dans ce contexte, la proximité de bassins urbains de consommation favorise la diffusion de produits locaux authentiques, souvent reconnus par un signe de qualité et près de 1700 agriculteurs de la Loire sont concernés.

Terroir, tradition, innovation, saveurs, savoir faire, sécurité, qualité, gout... notamment, sont des mots clés largement partagés.

Au moment où de nombreux consommateurs accordent une attention particulière à leur alimentation, la Chambre, qui travaille depuis plus de 30 ans sur ces dossiers, a souhaité donner aux ligériens les outils pour consommer local, toute l'année tout en maîtrisant les coûts financiers.

Je vous en souhaite une agréable lecture.

Raymond VIAL
Président de la Chambre d'Agriculture de la Loire

Le Conseil général soutient fortement l'agriculture ligérienne qui occupe une place importante de notre économie locale.

En mobilisant une enveloppe budgétaire de plus de 4 millions d'euros en 2011, le Conseil général contribue à la mise en œuvre de différentes actions de soutien et de valorisation de l'activité agricole.

Ainsi, en partenariat avec la Chambre d'agriculture, le Conseil général a choisi de se mobiliser pour promouvoir les produits locaux et du terroir que nous avons la chance de pouvoir trouver en abondance dans notre département. Nombreux et variés, se distinguant par leur qualité et leurs saveurs, ces produits sont en effet encore trop souvent méconnus du grand public.

Le Conseil général et la Chambre d'Agriculture

vous proposent donc, à travers ce livret, de découvrir quelques spécialités locales qui contribuent à la renommée de notre département, mais aussi à porter notre attention sur des produits peut-être moins connus ou oubliés.

Au fil des pages, vous pourrez aussi trouver quelques conseils pratiques afin de bien manger en consommant local, pour ainsi changer durablement nos modes de consommation. Je vous souhaite donc de délicieuses dégustations ainsi que de belles découvertes gustatives à travers la Loire.

Bernard BONNE
Président du Conseil Général de la Loire

LES 10 BONNES RAISONS DE CONSOMMER LOCAL

Pourquoi manger local permet de soutenir les emplois et l'agriculture de la Loire ? Pourquoi revenir aux produits de saison, alors que l'on trouve de partout une gamme complète de produits toute l'année ?

Au fil des pages, retrouvez nos arguments clés.

LE B.A.-BA POUR CUISINER LOCAL À MOINDRE FRAIS.

Parce que cuisiner local rime évidemment avec cuisiner tout court (adieu les plats préparés surgelés...), quelques trucs et astuces pour vous simplifier la vie (si, si, on vous assure, c'est possible : nous aussi on a une famille et des copains affamés, un travail très prenant et on arrive quand même à partir en vacances et à faire pleins d'activités...).

POUR GAGNER DU TEMPS

Essayer de penser vos menus à l'avance (sur une semaine) et faites des listes de courses par lieu d'achat (une liste pour le supermarché, une liste pour le magasin de producteurs).

Préparez vos plats en grande quantité, et stocker les restes pour plus tard (une boîte au réfrigérateur à consommer sous 2 jours, une boîte au congélateur qui se conservera plus longtemps).

Tentez les courses sur Internet avec les enseignes qui proposent des « drive » : vous faites vos courses en 15 minutes chrono, vous n'achetez que ce dont vous avez besoin, vous récupérez vos courses en 5 minutes en sortant du travail...

Et vous gagnez du temps que vous pourrez consacrer à aller faire un petit tour sur nos magnifiques fermes ligériennes !

POUR DÉPENSER MOINS

En pleine saison les prix sont bas : achetez et préparez les légumes et les fruits comme pour les manger : ils se conservent plusieurs mois dans votre congélateur.

QUELQUES EXEMPLES :

- courgettes crues lavées et coupées en morceaux (à utiliser en soupe, en tajine...)
- fanes de radis lavées (pour faire un peu de vert dans la soupe...)
- framboises rincées (pour faire des glaces ou délicieuses jetées telles quelles sous la pâte de votre gâteau au yaourt)
- rhubarbe, pomme, épluchée et coupée en morceaux (pour faire des gâteaux)

Tout est bon dans le... poireau!

Lorsque vous préparez des poireaux, utilisez la partie blanche à vert clair en fondues ou en

poireaux vinaigrette, et conservez la partie vert foncé (ne jetez que l'extrémité souvent un peu abîmée), à laver, couper en tronçons et cuire avec la soupe... si pas de soupe prévue au menu, on congèle pour plus tard.

Pas de sauce toute faite, préparez la en plus grande quantité et gardez la au réfrigérateur : pensez à varier les huiles, les vinaigres et à ajouter toutes sortes d'arômes (graines de sésame, ail, oignon frais, curry...).

La salade fraîche est bien moins chère et se conserve très bien lavée et essorée dans un sac

en papier en bas du réfrigérateur.

Pour varier les desserts, optez pour les yaourts fermiers ou fromages blancs natures et servez les avec de la confiture, du miel, du cacao...

Dans le bœuf, les morceaux avant sont les moins chers.

Les producteurs fermiers proposent de la viande en caissette, plus économique. Stockez la dans votre congélateur (prévoyez des conditionnements adaptés) ou sous vide.

L'AGRICULTURE DE LA LOIRE : ÇA POUSSE POUR MOI !

Grand département d'élevage bovin, la Loire est aussi un véritable garde-manger pour qui souhaite s'approvisionner en produits de proximité.

Avec 233 500 hectares de surface agricole utile en 2010, l'agriculture occupe 53 % du territoire ligérien. 80% de cette surface est destinée à la production d'herbe pour les troupeaux.

Agriculture en danger : environ 600 hectares de surface agricole sont urbanisés chaque année dans la Loire, soit l'équivalent de 800 terrains de foot !

La Loire est un département de transition entre Rhône-Alpes et Auvergne :

Les massifs montagneux (Forez, Pilat, Lyonnais...) encadrent des zones de plaine : les 3/4 de la surface agricole sont situés en zone de montagne, ce qui influe directement sur le type d'agriculture dominant : l'élevage de bovins pour leur lait ou leur viande. Les coteaux ensoleillés sont très favorables aux vergers et à la vigne.

Nos printemps sont souvent précoces et nos étés secs et chauds : la ressource en eau est donc limitée.

Nos agriculteurs sont en conséquent très économes en eau (**moins de 5% de la surface agricole de la Loire est irriguée**).

RAISON 01
POUR LE TERROIR ET LE SAVOIR-FAIRE LOCAL.

Le territoire local, ses spécificités et le savoir-faire des hommes sont valorisés : les produits fermiers sont le fruit d'une histoire locale, souvent familiale, où transmission entre générations et créativité s'expriment. Ils sont marqués par leur terroir. Fourme de Montbrison, charcuterie fermière... Autant de patrimoine commun aux ligériens. De même, les produits locaux artisanaux expriment les savoirs-faire ancestraux et la capacité d'innover de la Loire. En achetant local, je soutiens ces compétences. ■

QU'EST CE QU'ON FABRIQUE DANS LES FERMES LIGÉRIENNES ?

ON ÉLÈVE

- 58 000 vaches laitières
- 74 000 vaches allaitantes
- 60 000 brebis
- 20 000 chèvres
- Des porcs, de la volaille, des abeilles, des escargots, des cerfs, des bisons...
- Des chevaux, pour le plaisir.

ON CULTIVE

- De l'herbe, beaucoup d'herbe!
- Des céréales, pour nourrir tous ces animaux...
- Des pommes, des cerises, des poires, des pêches, des abricots, des prunes : 190 arboriculteurs cultivent 1 200 hectares de vergers
- 3 vignobles sur 900 hectares: Les Côtes Roannaises, Les Côtes du Forez et les Côtes du Rhône.
- 400 hectares de légumes et presque autant de pommes de terre.
- 90 hectares fleurs, car en vérité nous sommes très romantiques.

LA LOIRE, CHAMPIONNE DE RHÔNE-ALPES POUR L'ÉLEVAGE DE BOVINS !

LA PRODUCTION FERMIÈRE, C'EST UNE FORCE ÉCONOMIQUE POUR LA LOIRE

La production fermière de la Loire représente plus de 500 producteurs fermiers, transformant du lait, du porc, des volailles, de la viande bovine, des canards gras...

Avec les maraîchers, les arboriculteurs et les viticulteurs, ce sont 1290 exploitations qui pratiquent la vente directe :

DE QUOI REMPLIR VOTRE CABAS !

VISITER UNE FERME : PARCE QUE NOS AGRICULTEURS LE VALENT BIEN !

Dans une ferme pédagogique, les métiers de la ferme sont expliqués aux enfants (et aux plus grands) et de nombreuses activités éducatives et de loisirs leur sont proposées. Sur place, on peut observer et approcher des animaux pour apprendre à mieux les connaître. C'est une découverte vivante de la nature et du monde rural.

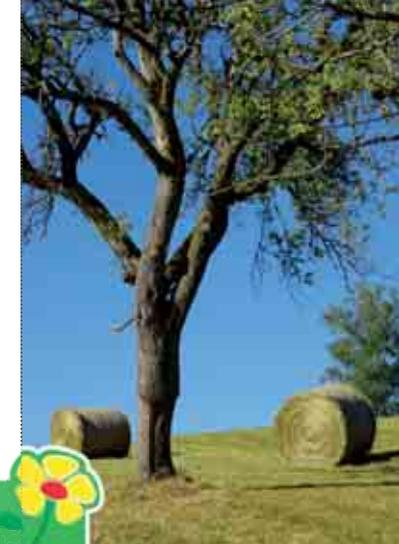
Les fermes pédagogiques proposent des activités visant à expliquer les réalités du monde agricole (productions, métier d'agriculteur...), c'est pourquoi seules de véritables fermes en activité peuvent prétendre au label Bienvenue à la Ferme. Dans la Loire, 13 fermes pédagogiques vous accueillent d'un bout à l'autre du département. Elles adhèrent au réseau Bienvenue à la Ferme et sont agréées par l'Éducation Nationale.

PLUS D'INFOS :

www.bienvenue-a-la-ferme.com/loire

RAISON 02 POUR LA FRAÎCHEUR

Un produit cueilli et livré dans la foulée... Les producteurs locaux vous garantissent des produits d'une fraîcheur incomparable. Ainsi, les légumes et les fruits produits à proximité sont livrés quelques heures seulement après la récolte. Cueillis à maturité, ils ont plus de goût et se conservent plus longtemps ! ■



PRODUIT LOCAL, PRODUIT FERMIER, PRODUIT BIO... VOUS ALLEZ VOUS Y RETROUVER !

Entre les marques, les labels, les mentions, ce qui est officiel, ce qui ne l'est pas... Cela devient parfois très compliqué. Quelques explications pour se repérer.

■ UN PRODUIT LOCAL ?

Un produit local est issu de l'agriculture locale, c'est-à-dire issu de matières premières agricoles produites sur un territoire restreint situé à proximité de la zone de consommation (département de la Loire et communes limitrophes). Il peut provenir directement d'une exploitation agricole ou d'une entreprise agro-alimentaire.

■ UN PRODUIT FERMIER ?

La Loi d'Orientation Agricole du 9 juillet 1999 prévoyait l'établissement d'un décret protégeant le terme « fermier », décret toujours pas adopté, mais qui propose :

« UN PRODUIT FERMIER OU DE LA FERME EST UN PRODUIT ALIMENTAIRE DONT LES MATIÈRES PREMIÈRES ONT ÉTÉ PRODUITES ET LE CAS ÉCHÉANT, TRANSFORMÉES OU CONDITIONNÉES SUR UNE EXPLOITATION AGRICOLE SOUS LE CONTRÔLE D'UN PRODUCTEUR. »

Le producteur fermier exerce donc trois métiers : il produit, il transforme et il vend.

UN COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE DÉVELOPPEMENT DES PRODUITS FERMIS

En l'absence de cadre officiel, des producteurs fermiers mettent eux-mêmes en place des dispositifs d'autocontrôle garantissant la transparence et la qualité de leurs produits. Désireux de défendre et de promouvoir la production fermière départementale, les producteurs fermiers se sont fédérés avec l'aide de la Chambre d'Agriculture et du Conseil Général de la Loire en 1999. Partageant des valeurs commu-

nes, ils se sont engagés à respecter une charte éthique fermière et des cahiers des charges afin de ne proposer que des produits fermiers de qualité. Le CDDPF rassemble aujourd'hui 130 producteurs de la Loire.

PLUS D'INFOS :
www.produitsfermiersloire.com



POUR LA PLANÈTE
Un circuit plus court. Aujourd'hui, les aliments que nous mangeons ont parcouru des milliers de kilomètres. Leur transport génère des gaz à effet de serre. Il est souhaitable de travailler à la réduction des pollutions et donc des distances de distribution de nos produits alimentaires. De plus, la consommation de produits de saison réduit la dépense énergétique.

LES SIGNES D'IDENTIFICATION DE L'ORIGINE ET DE LA QUALITÉ.

Ce sont des démarches officielles, avec des cahiers des charges à respecter. Dans la Loire, les productions ainsi certifiées sont nombreuses : on y trouve des produits bio, 9 AOC et 1 IGP.

Un produit bio, ça veut dire quoi ?

L'Agriculture Biologique est fondée sur des méthodes de production qui se rapprochent des cycles biologiques naturels (rotation des cultures, lutte biologique, bien-être animal...).
SOURCE CORABIO

L'agriculture biologique est un mode de culture réglementé, comprenant des pratiques autorisées ou interdites, consignées dans des cahiers des charges officiels. Un produit bio est donc un produit labellisé issu d'une exploitation certifiée en agriculture biologique. Il est reconnaissable par un logo, qu'on ne peut lui apposer qu'après contrôle du respect du cahier des charges en vigueur. Depuis 2010, l'Union Européenne a mis en place un label qui uniformise les pratiques de l'agriculture biologique en Europe.

Et les AOC ?

Née en 1935, l'appellation d'Origine Contrôlée est un signe français désignant un produit qui tire son authenticité et sa typicité de son origine géographique. Elle est l'expression d'un lien entre un produit et son terroir (ce qui veut dire qu'elle ne peut pas être reproduite hors de son terroir) :

- une zone géographique : caractéristiques géologiques, agromonomiques, climatiques et historiques...
- des savoir-faire humains : spécifiques et nécessaires à la production.

L'AOC est régie par un décret qui homologue le cahier des charges du produit et la délimitation de son aire géographique.
SOURCE : INAO

LES AOC LIGÉRIENNES, NOS VEDETTES AGRICOLES

- Le Bœuf de Charolles
- La Fourme de Montbrison
- La rigotte de Condrieu
- Le fromage de chèvre Charolais
- Les vins : la Côte Roannaise, les Côtes du Forez, le Saint Joseph, le Condrieu, le Château Grillet

LES PRODUITS BIOS DANS LA LOIRE

On compte 151 exploitations certifiées ou en conversion en agriculture biologique dans toutes les filières : lait, viande, fruits, légumes, céréales...
(SOURCE : ARDAB, OCTOBRE 2010)

On retrouve les producteurs bio en vente direct de la Loire dans le guide édité par l'ARDAB « Les bonnes adresses bio de la Loire ».

DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR INTERNET
www.corabio.org/ardab



LABEL FRANÇAIS



LABEL EUROPÉEN

ET L'INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP)?

La relation entre le produit et son origine est moins forte que pour l'AOC mais suffisante pour conférer une caractéristique ou une réputation à un produit et le faire ainsi bénéficier de l'IGP.
■ La volaille du Forez, l'IGP ligérienne

FAIRE SES COURSES DE PRODUITS LOCAUX : OÙ ? QUAND ? COMMENT ?

Acheter local, c'est vraiment pas sorcier... L'important c'est d'y penser avant et de vous organiser en conséquence. Et surtout quel-que soit le lieu d'achat, n'oubliez pas que cela doit être un moment de plaisir !

LES MARCHÉS DE DÉTAIL : POUR L'AMBIANCE ET LE CHOIX.

Très développé dans la Loire, le marché est un espace convivial. C'est un lieu privilégié de rencontres et d'échanges avec les habitants de son quartier, de sa commune, ainsi qu'avec les producteurs et les commerçants de la région. Les marchés se tiennent essentiellement le matin mais quelques marchés se sont développés en après midi.

Et si vous espacez vos visites en hiver, revenez nous voir dès la belle saison !

Des marchés ont lieu dans l'ensemble du département de la Loire, et les producteurs fermiers y sont très présents. Renseignez-vous auprès de votre commune !



EMMENEZ VOS ENFANTS SUR LES MARCHÉS :
LES COULEURS, LES SENTEURS, L'ANIMATION, LES PRODUITS...
C'EST UN MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR APPRENDRE À BIEN MANGER.

Les produits alimentaires proviennent soit d'agriculteurs qui vendent les produits issus de leur exploitation, soit de commerçants qui revendent des produits achetés sur des marchés de gros.

Alors pour acheter local, ouvrez l'œil et soyez curieux: un étal de marché qui vous propose des tomates et des aubergines en plein hiver est certainement celui d'un revendeur. Demandez la provenance des produits, ou cherchez la mention « producteur ».

LES POINTS DE VENTE COLLECTIFS DE PRODUITS FERMIS : COMME AU SUPERMARCHÉ.

Ce sont des magasins tenus et gérés par des producteurs, qui sont présents à tour de rôle. Ces magasins proposent une gamme très complète de produits (fruits, légumes, viandes, volailles, charcuterie, fromages, pain, vins, miel, confiture,...) mais attention, renseignez vous sur les horaires : ils ne sont la plupart du temps ouverts que certains jours de la semaine.



AU TERROIR

8 rue Jules Ledin
42000 Saint Etienne
04 77 32 32 31

SAVEURS DE NOS FERMES (derrière la gare)

23 avenue Jules Ferry
42400 Saint Chamond
04 77 22 71 86

LA FERME AUX DÉLICES

39 rue de la République
42740 Saint Paul en Jarez
04 77 73 96 95
www.lafermeauxdelices.fr

LE VAL D'AIX

Place Verdun
42260 Saint Germain Laval
04 77 65 52 92

ESCALE PAYSANNE

40 avenue Henri Planchet
42340 Veauche
04 77 54 42 76

LES FERMES DU FOREZ

8 avenue Pierre Mendès-France
42270 Saint Priest en Jarez
04 77 92 46 99

PLEIN CHAMP CÔTÉ FERME

1 rue de l' Onzon
42290 Sorbiers
04 77 53 33 74
www.sdal42.asso.fr

LA FERME DES TROIS MONTS

ZI du Forum
42110 Feurs
04 77 26 38 98

LA FERME DU PILAT

8, rue du Pilat
42410 Pélussin
04 74 87 68 14
www.lafermedupilat.fr

LE FORÉZIEN : DU PAIN 100% LIGÉRIEN

Recherchez les boulangeries qui proposent le pain « Le Forézien ». Les céréales sont cultivées dans la Loire, la farine broyée à St Priest en Jarez et le pain fabriqué par votre boulanger préféré !



SUR LA FERME : PRENEZ L'AIR ET L'AIR DE RIEN FAITES VOS COURSES.

Certains producteurs vous accueillent à la ferme :

c'est un lieu privilégié pour découvrir le cadre dans lequel le produit acheté a été transformé. Lorsqu'il fait de la vente à la ferme, le producteur doit s'organiser entre le travail de la ferme, la transformation et la vente. Il est donc important de respecter les horaires de vente indiqués par le producteur. Il est également recommandé, pour une première visite, de téléphoner avant de vous déplacer.

Pour trouvez les points de vente à la ferme proches de chez vous :

- Pour les chanceux de la région stéphanoise, tous les points de vente sont référencés sur www.monpanierfermier.com.
- Contacter les offices de tourisme locaux ou www.loiretourisme.com.
- Ouvrez grands les yeux : ces fermes optent en général pour une signalétique efficace à proximité du point de vente en bordure de route.
- Et retrouvez les producteurs du CDDPF sur www.produitsfermiersloire.com

LES AMAP (ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE) ET LES PANIERS : POUR LA SOLIDARITÉ.

Ces démarches sont fondées sur l'engagement mutuel entre un groupe de consommateurs et une ou plusieurs fermes de proximité. Les consommateurs s'engagent à récupérer un panier de produits sur un lieu de distribution unique et à un horaire déterminé, généralement hebdomadaire. Les paniers sont payés par avance, pour une ou plusieurs saisons.

Le contenu des paniers de fruits et légumes est choisi par Dame Nature. Lors de la distribution des paniers, les consommateurs rencon-

POUR LA CONFIANCE

Une relation directe entre producteur et consommateur. L'achat en direct permet d'instaurer une relation de confiance et une meilleure compréhension du métier de producteur et de ses contraintes. Le producteur en vente directe connaît bien les attentes de ses clients et peut ainsi y répondre. Le travail du producteur est mieux reconnu et respecté. ■

trent les producteurs. Ils peuvent ainsi s'informer sur les produits et leur mode de production... en toute convivialité !

Pour rejoindre une AMAP, contactez l'Association « Alliance Paysans Ecologistes Consommateurs Rhône-Alpes », qui fédère et anime les AMAP de Rhône-Alpes : www.alliancepec-rhonealpes.org ou 04 78 37 19 48.

Pour trouver la vente aux paniers de vos rêves :

■ Connectez vous sur www.monpanierfermier.com si vous habitez l'agglomération stéphanoise.

■ Contactez votre commune, souvent au courant de ce type d'initiative.

RAISON 06 POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

La pleine saison
Lorsque arrive la pleine saison, les fruits et légumes se trouvent en abondance sur le marché. Ce sont donc des produits moins chers. Mais pour cela, il faut parfois savoir résister et patienter quelques semaines l'atteinte du pic de production qui rime avec baisse des prix de vente. ■

DANS LES RESTAURANTS ET LES FERMES AUBERGES : À CONSOMMER DIRECTEMENT SUR PLACE !

La ferme-auberge est située sur l'exploitation du producteur. Au moins 51% des produits servis sont issus de la ferme et les autres produits achetés doivent venir des fermes environnantes.

Retrouvez les fermes auberges ligériennes sur le site :

www.bienvenue-a-la-ferme.com/loire à la rubrique gastronomie, ou téléphonez au 04 77 79 18 49.

ET AUSSI AU SUPERMARCHÉ !

Sans la convivialité, mais local tout de même, la plupart des grandes surfaces alimentaires proposent aujourd'hui des produits fermiers et des produits locaux : alors ouvrez l'œil ! Les rayons fromages regorgent de produits locaux, et tout bon rayon boissons vous permettra de trouver du vin local...

Pensez aussi aux eaux et à la bière locales ! Au rayon fruits et légumes, en fonction de la saison (et de la volonté du gérant), vous pouvez trouver les produits phares (pommes, poires, jus de fruits artisanaux...).



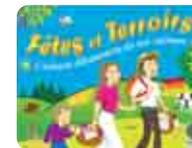
RAISON 07 POUR VIVRE AU RYTHME DE LA NATURE

Des produits de saison
Ce qui pousse dans la Loire obéit au rythme des saisons. Ce sont les conditions climatiques qui régissent le calendrier du producteur. Ainsi, une température élevée et du soleil sont nécessaires à la maturation de la tomate. Voilà pourquoi vous n'en trouvez pas dans la région durant l'hiver. Pour respecter davantage l'environnement et maîtriser les coûts de production, les serres dans la Loire ne sont que très rarement chauffées. La consommation d'énergie est réduite. ■

NOTRE SÉLECTION DE SITES INTERNET

1 Fêtes et Terroirs, la lettre d'info de l'actualité et des manifestations agri-culturelles de la Loire. Abonnement gratuit sur :

www.terresdeloire.fr/fetesetterroirs



2 Le site des Producteurs Fermiers de la Loire
Sur le site du Comité de Développement des Produits Fermiers de la Loire, vous découvrirez les exploitations, leurs engagements et leur actualité. Retrouvez vos produits préférés, les recettes qui vont bien avec et pour faciliter vos courses, les différents points de vente.

www.produitsfermiersloire.com



3 Tous les produits fermiers en vente directe de la région stéphanoise

www.monpanierfermier.com



4 Pour commander en ligne les produits de la coopérative des Saveurs du Jarez

www.croquezlejarez.com



5 Pour en savoir plus sur le parcours des aliments du pré à l'assiette dans la Loire, un site pour les petits et les grands :

www.pasfollelavache.com



6 Le site des producteurs BIOS de la Loire

www.corabio.org

7 Les sites pour aller plus loin!

www.civ-viande.org

www.produits-laitiers.com

www.aprifel.com

RAISON 08 POUR LA LOIRE

Le soutien à l'économie et aux emplois locaux
Le recours aux produits locaux permet l'installation de nouveaux producteurs, ainsi que le maintien d'emplois transversaux dans la transformation agroalimentaire, la logistique, l'organisation ; vous participez au soutien de l'emploi local. ■

C'EST TOUJOURS LE BON MOMENT : CALENDRIER DE SAISON DES FRUITS ET LÉGUMES DE LA LOIRE*

* Données à titre indicatif : les mois de production varient en fonction des conditions climatiques

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AÔÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
MELONS												
POMMES												
POIRES												
PÊCHES												
ABRICOTS												
PRUNES												
FRAISES												
CERISES												
FRAMBOISES												
RAISINS												
NOIX												
RHUBARBE												
FIGUES												
COING												
CHÂTAIGNES												
MYRTILLES												
MÛRES												
POMMES DE TERRE												
SALADES												
CAROTTES												
CHOUX												
POIREAUX												
NAVETS												
COURGES												
OIGNONS												
BROCOLIS												
TOMATES												
CONCOMBRE												
COURGETTES												
AUBERGINES												
POIVRONS												
EPINARDS												
PETIS POIS												
HARICOTS VERTS												
BLETTES												
CÉLÉRI												
ENDIVES												
BETTERAVES												
FENOUIL												
TOPINAMBOURS												
HERBES AROMATIQUES												
RADIS												

À CHAQUE SAISON, SON MENU LOCAL

LÉGUMES CROQUANTS AU FROMAGE FRAIS

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MINUTES

INGRÉDIENTS :

■ **1** fromage de vache ou de chèvre frais ■ **1 ½** botte de ciboulette ■ Légumes au choix : **1 ½** botte de carotte nouvelle, **1** petit chou-fleur, **2** fenouils, **2** betteraves crues, **3** pommes... ■ **2** c à soupe d'huile d'olive ■ **1** pain aux céréales ■ Du sel, du poivre.

Epluchez les carottes et détaillez-les en bâtonnets ; détaillez le chou-fleur en fleurette ; Emincez le fenouil ; épluchez les betteraves et coupez-les en bâtonnets ; épluchez et occupez les pommes en petits quartiers. Dans un bol, écrasez le fromage frais que vous délayez dans l'huile d'olive. Rajoutez le sel, le poivre et la ciboulette. Servir aussitôt avec des tranches de pain aux céréales grillées.

FRAISES À LA MENTHE CISELÉE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

■ **500 g** de fraises
■ **1** poignée de feuille de menthe

Lavez les fraises sans les équeuter. Equeutez-les et coupez-les en 2. Saupoudrez-les de menthe ciselée. Servez immédiatement.

Pour que ce dessert soit délicieux, les fraises doivent être cueillies à maturité et préparées quelques heures après la récolte. Si vous n'avez pas de jardin pour les faire pousser, sachez que les fraises du producteur sont généralement cueillies la veille ou quelques heures seulement avant d'être vendues. Si vous souhaitez faire un dessert qui soit encore plus gourmand, battez au fouet une crème fraîche entière avec un peu de sucre, le tout préalablement refroidi ½ heure au congélateur. La crème fouettée convient très bien aux fraises ainsi qu'au café que vous ne manquerez pas de déguster en même temps.

POT AU FEU DE LÉGUMES PRINTANIERS

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN. | CUISSON AU MOINS 1H30

INGRÉDIENTS :

■ **500 g** de viande maigre (macreuse ou joue) ■ **500 g** de viande délicate (jarret ou queue) ■ **500 g** de viande demi grasse (tendron, flanchet ou plat de côtes) ■ **1** botte de navets nouveaux ■ **1** botte de carottes nouvelles ■ **1** botte de poireaux ■ **2** poignées de petits pois ■ **1** bouquet garni ■ Sel, poivre.

Plongez la viande dans un grand volume d'eau froide, dans un faitout ou une cocotte minute. Portez à ébullition en retirant l'écume qui se forme à la surface jusqu'à ce qu'il n'y ait plus. Pendant ce temps, épluchez les légumes. Nettoyez bien les poireaux et ficelez-les ensemble. Plongez le bouquet garni et les légumes avec la viande. Portez de nouveau à ébullition puis faire cuire à couvert pendant au moins 1 heure.

Ecossez les petits pois. Faites les revenir dans une poêle avec du beurre du sel et du sucre. Couvrez d'eau et laissez cuire environ 15 minutes à feu doux. Rajoutez les à la fin de la cuisson de votre pot au feu.

Plus votre pot au feu est mijoté, mieux c'est. Servez avec du riz ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

A faire le dimanche pour manger les restes en début de semaine. Le bouillon restant peut être utilisé pour faire cuire le riz en cuisson pilaf : c'est savoureux.



PRIN-TEMPS

GASPACHO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN. | RÉFRIGÉRATION 1H

INGRÉDIENTS :

■ **1 kg** de grosses tomates bien mûres ■ **1** concombre ■ **1** poivron épépiné ■ **4** c. à soupe d'huile d'olive ■ **2** c. à soupe de vinaigre de vin ■ **1** gousse d'ail ■ **1** poignée de basilic ■ **1** poignée de menthe ■ Sel, poivre.

Au-dessus d'un saladier, détaillez les tomates en quartiers. Epluchez, épépinez et coupez en petits cubes le concombre et le poivron, hachez l'oignon et l'ail. Versez le tout dans le saladier Arrosez le tout d'huile d'olive.

Mixez grossièrement et mettez au frais au moins une heure. Avant de servir, rajoutez les feuilles de menthe et de basilic ciselée.



Il existe autant de recettes de gazpacho que de familles espagnoles ! Créez à votre tour votre gazpacho sur mesure en rajoutant du citron, une pomme, un oignon frais, du bacon grillé, du fromage de chèvre frais en miettes, quelques gouttes de tabasco...



TRANCHES DE RÔTI DE PORC MARINÉES AU BARBECUE

RECETTE PROPOSÉE PAR LA FERME DE TRAVORCHE À LEIGNEUX

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN.

REPOS 12H | CUISSON 2 À 3 MIN.

INGRÉDIENTS :

■ **800 g** de Rôti de porc en filet ■ **4** c. à soupe d'huile d'olive ■ **50 cl** de sauce tomate ■ Herbes de Provence ■ Sel, poivre.

Coupez les tranches de rôti filet très finement. Laissez-les mariner 12 h dans l'huile d'olive, la sauce tomate et les herbes de Provence. Les passer au grill ou au barbecue 2 à 3 minutes. Servez immédiatement.

La sauce tomate, préparez-la vous même !

Faites revenir un oignon dans un peu d'huile d'olive. Une fois qu'il est translucide, ajoutez 2 ou 3 grosses tomates bien mûres coupées en quartier. Ajoutez à votre guise : de l'ail, du piment d'Espelette, des herbes de Provence... Faites cuire à petit feu couvert pendant une vingtaine de minutes. Les herbes aromatiques : ajoutez les en fin de cuisson.

Encore mieux : en préparant des quantités plus importantes en pleine saison, lorsque les tomates sont moins chères, vous faites des conserves et vous en profitez tout l'hiver !

POMMES DE TERRES FRITES AU FOUR

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN.

CUISSON 40 MIN. ENVIRON SELON LA TAILLE DES FRITES

INGRÉDIENTS :

■ **1 kg** de pommes de terre ■ **2** gousses d'ail ■ **1** c à café de piment d'Espelette ■ **4** c. à soupe d'huile d'olive ■ Du thym ■ Du gros sel, du poivre.

Epluchez les pommes de terre puis coupez les en frites. Mélangez-les bien avec l'huile d'olive, l'ail haché, le thym et le piment d'Espelette. Disposez-les à plat sur une plaque de cuisson ou dans un grand plat. Enfournez à mi-hauteur au four à 200° C et retournez-les à mi-cuisson. Servez-les à la sortie du four.

Elles sont plus goûteuses et plus diététiques que leurs cousines les traditionnelles frites !

SORBET PÊCHES ET ABRICOTS

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN. | 1 JOUR DE REPOS

INGRÉDIENTS :

- 300 gr d'abricots bien murs ■ 300 gr de pêches bien mures
- 125 gr de miel liquide (lavande, acacia...) ■ 5 cl d'eau ■ le jus d'un citron

Faire chauffer à feu doux le miel avec l'eau, de façon à obtenir un sirop lisse. Peler les pêches, les couper avec les abricots en petits morceaux.

Mettre le jus de citron, les fruits, ainsi que le sirop dans un blender. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 h. Le lendemain, versez la préparation dans la sorbetière et suivez les instructions du fabricant. Vous pouvez servir ce sorbet décoré de quelques feuilles de menthe fraîche.

RAISON 09
POUR VARIER SON ALIMENTATION
Une cuisine qui se réinvente au fil des mois.
A chaque saison ses produits, à chaque saison ses recettes ! C'est une excellente façon de dire non à la monotonie et de faire varier son alimentation. De plus, la diversité des produits disponibles sur place à chaque saison permet de découvrir et d'apprécier une large palette de goûts. ■

SALADE DE MÂCHE AUX FIGES, AU JAMBON SEC ET À LA FOURME DE MONTBRISON

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de mâche ■ 4 figes ■ 120 g de jambon sec
- 80 g de fourme de Montbrison ■ 2 c à soupe d'huile de noix ■ 1 c à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c à café de moutarde ■ Sel, poivre.

Dans un saladier, mettez la mâche lavée ainsi que la fourme de Montbrison détaillée en petits cubes, le jambon émincé et les figes coupées en quartier.

Dans un bol, délayez l'huile d'olive dans la moutarde. Ajoutez le vinaigre balsamique et mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène. Servez aussitôt.

Variante hivernale

Remplacer la mâche par des endives et les figes par des pommes.

SAUTÉ DE POULET AUX POIRES

RECETTE PROPOSÉE PAR LA FERME DES PRESLES À L'HÔPITAL LE GRAND

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN. | CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de poulet ■ 2 poires fermes ■ 2 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre.

Pelez les poires et coupez-les en lamelles. Mélangez le miel et le vinaigre dans un bol. Chauffez l'huile dans une poêle, et faites-y dorer les blancs de poulet pendant 3 minutes. Retournez-les, puis salez poivrez à mi-cuisson. Ajoutez les poires en lamelles. Nappez les poires et les blancs de poulet avec le mélange vinaigre et miel. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes et servez immédiatement.

Pressé ? Coupez les filets en petits cubes pour une cuisson plus rapide.



AUTOMNE

PURÉE DE POTIMARRON

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN. | CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron de 1 kilo ■ 2 échalotes ■ 40 g de beurre
- 25 cl de lait ■ 15 cl d'eau ■ 20 cl de crème fraîche épaisse et du persil (facultatif) ■ Sel poivre.

Epluchez le potimarron et coupez le en cubes moyens. Epluchez et émincez les échalotes. Faites fondre le beurre dans un faitout puis faites-y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Rajoutez ensuite les cubes de potimarron, faites les revenir 2 à 3 minutes.

Couvrez du mélange d'eau et de lait. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le potimarron se délite à la fourchette.

Ecrasez au presse-purée et servez aussitôt. Proposez à part du persil ciselé et de la crème fraîche épaisse.

LE FLAN AUX ŒUFS

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 5 MIN. | CUISSON DICTÉE PAR LE FLAN LUI-MÊME.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs. ■ 1 litre de lait ■ 6 c. à soupe rase de sucre
- 1 gousse de vanille.

Battez les œufs. Rajoutez les ingrédients un à un en mélangeant bien. Passez sous l'eau froide un plat allant au four. Versez votre préparation puis faites cuire à 180°C. Votre flan est prêt lorsque la préparation est figée (une heure environ). Servez froid.

Pressé? Pour une cuisson plus rapide, faites chauffer au préalable le lait dans une casserole, en prenant garde de ne pas faire bouillir le lait.



LE PLATEAU DE FROMAGE LIGÉRIEN

- 1 rigotte de Condrieu
- 1 charolais
- 1 pot de Sarasson
- 1 brique du Forez
- 1 tranche de Fourme de Montbrison.

Vous pouvez également y assortir des yaourts fermiers et des fromages blancs en faisselle. Pensez à sortir les fromages du réfrigérateur avant de passer à table, à température ambiante ils développent encore mieux leurs arômes !

Un peu de curiosité : Les producteurs fermiers de fromages sont nombreux. Ils ont inventé leurs propres recettes et ont chacun leur spécialité !

Amateurs de sucré salé, alternez sur une tranche de pain de campagne quartier de pomme ou de poire et tranche de Fourme, passez-la au four pendant 10 minutes : et voilà une délicieuse tartine de goûter !

VELOUTÉ DE CAROTTES AUX TROMPETTES DE LA MORT SAUTÉES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN. | CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de carottes
- 2 oignons moyens
- 1 poignée de trompettes de la mort séchées
- 40 g de beurre
- 1 L d'eau
- 20 cl de crème fraîche épaisse (facultatif)
- Sel poivre.

Trempez les trompettes de la mort dans un bol d'eau chaude. Epluchez les oignons et émincez-les grossièrement. Epluchez les carottes et coupez les en rondelles épaisses. Faites fondre 20 g de beurre dans une cocotte puis ajoutez les oignons et faites les revenir jusqu'à qu'ils soient translucides. Ajoutez les carottes, faites les revenir 2-3 minutes puis couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis poursuivez la cuisson à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez finement puis réservez.

Dans une poêle, faites fondre les 20 g de beurre restant puis ajoutez les trompettes essorées que vous faites sauter pendant 4 minutes. Dressez la soupe dans des bols, ajoutez les trompettes par-dessus. Servez immédiatement. Proposez à part de la crème fraîche épaisse.

HIVER

SAUTÉ DE VEAU À LA BIÈRE ET AU POIREAU

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN. | CUISSON 1H15

INGRÉDIENTS :

- 1 kg d'épaule de veau désossé
- 1 kilo de poireau
- 40 g de beurre
- 2 L de bière
- 20 cl de crème fraîche épaisse et du persil (facultatif)
- Sel poivre.

Epluchez, lavez et émincez les poireaux. Faites fondre 20 g de beurre dans un faitout puis faites sauter les morceaux de veau préalablement détaillés en cubes, pour dorer la viande sur toutes ses faces. Réservez la viande.

Dans la même poêle, faites fondre les 20 g de beurre restant puis ajoutez les poireaux que vous faites revenir doucement. Une fois bien saisi, rajoutez de la bière jusqu'à ce que ça réduise. Rajoutez ensuite la viande puis couvrez de bière. Faites cuire à feu doux couvert pendant 45 minutes. Ajoutez de la bière si c'est nécessaire. C'est prêt quand la viande se délite entièrement. Servez immédiatement avec des pâtes ou du riz.

Proposez à part de la crème fraîche et du persil ciselé. Essayez votre recette avec de la bière ligérienne : 2 brasseries fabriquent leurs bières : la Brasserie du Pilat à St Julien Molin Molette et celle de St Just St Rambert. Allez-y de notre part !

TARTE AUX POMMES À LA CANNELLE

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN. | CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée maison
- 5 pommes
- 10 cl d'eau
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de cannelle.

Étalez la pâte et faites la précuire 15 minutes à 210° C. Epluchez les pommes puis coupez les en quartier. Coupez 8 quartiers en tranche fine que vous réservez. Coupez les 12 quartiers en gros morceaux, que vous faites cuire doucement avec 10 cl d'eau pendant 15 minutes dans une casserole couverte.

Vous avez 5 minutes :

la pâte à tarte, préparez-la vous-même ! Avec 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 verre d'eau et une pincée de sel dans un saladier, mélangez le tout dans un saladier. Farinez votre plan de travail et étalez votre pâte. Beurrez votre plat à tarte, installez-y la pâte, piquez-la avec une fourchette, et faites pré-cuire 15 minutes.

Une fois les pommes cuites et l'eau évaporée (mais ça ne doit pas accrocher !), écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou à la fourchette puis ajoutez une pincée de cannelle. Mélangez bien. Étalez la compote au fond de la tarte. Disposez ensuite les tranches fines en rosace. Saupoudrez la tarte avec le sucre et la cannelle restante. Faites cuire à 210 ° C pendant 30 minutes.

CHAPITRE
7

ÉPILOGUE

VOUS VOILÀ PARÉ,

A vous de jouer pour mettre plus de local dans votre assiette!

Dernière précision : les agriculteurs n'attendent pas de vous que vous consommiez 100% local (enfin, sauf si vous voulez...), mais augmenter la part de produits locaux dans votre alimentation, même un petit peu, c'est déjà beaucoup pour les producteurs locaux.

A PROPOS...

LA CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE

La Chambre d'Agriculture de la Loire, institution au service de tous les agriculteurs et des territoires de la Loire, est une structure originale à la charnière de l'action publique et de l'action privée. Elle poursuit 2 missions complémentaires l'une de l'autre: la consultation (porte-parole des intérêts du monde agricole et rural, auprès de l'Etat, des collectivités territoriales...) et l'intervention (expertise, conseil, formation et recherche-développement auprès des agriculteurs, des collectivités et de l'ensemble des acteurs de l'agriculture de l'agroalimentaire et de la forêt.

Elle se structure autour de 3 activités qui sont: le développement de l'entreprise agricole, le développement des productions et des services et enfin l'aménagement, l'environnement et les territoires.

Pour renforcer son efficacité et sa réactivité, la Chambre d'agriculture s'engage dans une démarche qualité pour ses activités de conseil et de formation.

Elle respecte un code éthique destiné à protéger les intérêts de ses clients, consultable sur le site www.terresdeloire.fr.

RAISON 10

POUR LE MAINTIEN DE L'AGRICULTURE ET DES PAYSAGES

Le soutien à une agriculture rémunératrice. Les agriculteurs vivent de leur production en trouvant auprès de notre important bassin de consommation un débouché de proximité. Le producteur maîtrise mieux son prix de vente grâce à l'absence d'intermédiaires. Les exploitations sont confortées et la diversité économique est maintenue. De ce fait les paysages sont entretenus, ce qui est important pour notre qualité de vie. ■

MADE IN 42

On ne le sait pas assez : la Loire est un département magnifique, riche d'une agriculture dynamique. La palette des productions est variée, et les producteurs fermiers sont très nombreux à vous proposer leurs produits.

Vous êtes ligérien et fier de l'être ? Vous êtes de passage dans notre belle région?

Vous êtes gourmand et vous avez envie d'améliorer votre assiette?

Feuilletez ce petit guide qui vous donnera toutes les clés pour déguster les produits de notre département.



LA CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE

AU SERVICE DES AGRICULTEURS ET DES TERRITOIRES

PÔLE DE FEURS

ZI Le Forum - BP 20021
42110 FEURS
fax. 04 77 26 63 60

SIÈGE

Saint-Priest-En-Jarez
43, avenue Albert Raimond BP 40050
42272 St-Priest-en-Jarez cedex
fax. 04 77 91 42 12

PÔLE DU COTEAU

23 bd. Charles de Gaulle
42120 LE COTEAU
fax. 04 77 71 91 67

ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE UNIQUE :

04 77 92 12 12

email : cda42@loire.chambagri.fr

TÉLÉCHARGEZ CE GUIDE,
RETROUVEZ L'ACTIVITÉ DE LA CHAMBRE D'AGRICULTURE SUR INTERNET :
WWW.TERRESDELOIRE.FR

CE GUIDE A BÉNÉFICIÉ DU SOUTIEN FINANCIER DE :

