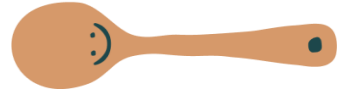


Apprendre à bien manger pour être heureux



École Sainte Croix Saint Euverte

Orléans

Classe de CE2

Directrice : Madame Lamy

Professeur : Monsieur Cadeau

Sommaire :

- Présentation de **Nath** Page 3 à 6
- Présentation de **Dédé** Page 7 à 9
- Présentation de **Camille** Page 10 à 13
- Présentation de **Momo** Page 14 à 17
- Présentation de **Victoire** Page 18 à 21
- Présentation de **Henriette** Page 22 à 25
- Présentation de **Gervaise** Page 27 à 30
- Visite du campus la mouillère Page 26
- Visite du Restaurant GRIC Page 26
- Visite de la MFR à Ascoux Page 30
- Cocktail de fin d'année Page 31
- Visite de la ferme
de Madame Guérin Page 32

Présentation de Nath

NATH LA PATATE

PLANTATION ET RÉCOLTE

Au printemps, l'agriculteur dépose des pommes de terre germées dans la terre.

Ce sont les « plants ». Il les recouvre sous un monticule de terre. Les pommes de terre pourront ainsi se développer à l'abri de la lumière.



20 à 30 jours après, la plante commence à pousser et atteint 20 cm de haut en été. Les tubercules continuent de grossir jusqu'à ce qu'une partie des tiges et des feuilles soient coupées. **C'est le « défanage ».**

Les pommes de terre ne grossissent plus et continuent de mûrir : **elles fabriquent leur peau.** Trois semaines plus tard, les pommes de terre sont mûres et prêtes à être récoltées.

Selon les variétés et les régions, la saison de la récolte s'étale entre fin août et fin octobre.



Les pommes de terre doivent être conservées au frais et dans le noir. A température ambiante, elles germent. A la lumière, elles verdissent.



Open
Agrifood
Orléans

NATH LA PATATE

PROVENANCE ET PRIX



5 à 6 millions de tonnes par an !

La France est le deuxième producteur de pommes de terre de consommation en Europe de l'Ouest.

Nath, la patate, est surtout produite dans le nord de la France

Les pommes de terre se plaisent dans les régions tempérées et humides, et ont besoin de grands espaces.

En France, leur production est concentrée au Nord de la Loire, et en particulier dans la région des Hauts-de-France, qui représente à elle seule les deux-tiers de la production nationale.



Prix moyen

1,24€
le kilo



> Un Français consomme en moyenne **50 kg de pommes de terre** dont la moitié en produits frais.



Open
Agrifood
Orléans

Recette n°1

Ecrasé de pommes de terre

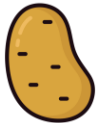
pour 4 personnes



2 oignons



1 botte de ciboulette



1 kg de
pomme
de terre



2 cuillères à soupe
Huile d'olive



Sel
Poivre



Étape 1 :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée et poivrée pendant 30 minutes.

Étape 2 :

Après 30 minutes de cuisson, vérifier avec la pointe d'une fourchette si les pommes de terre sont tendres. Si elles sont tendres, arrêter la cuisson, sinon laisser cuire encore 5 à 10 minutes.

Étape 3 :

Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive les 2 oignons émincés (coupés) finement. Lorsqu'ils sont bien colorés, baisser le feu et ajouter les pommes de terre cuites.

Étape 4 :

Écraser le tout à la fourchette en mélangeant bien jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Étape 5 :

Laver et couper finement les brins de ciboulette.

Étape 6 :

Mélanger les 2 tiers des herbes à votre préparation et garder le reste pour la décoration de l'assiette ou du plat.

Recette n°2

Salade de pommes de terre

pour 4 personnes



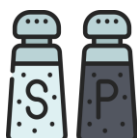
800 g de
pomme de terre



2 cuillères à soupe
Huile d'olive



1,5 cuillères à soupe
de vinaigre
balsamique



Sel
Poivre

Étape 1 :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée et poivrée pendant 30 minutes. Après 30 minutes de cuisson, vérifier avec la pointe d'une fourchette si les pommes de terre sont tendres. Si elles sont tendres, arrêter la cuisson, sinon laissez cuire encore 5 à 10 minutes.

Étape 2 :

Une fois cuites, passer les pommes de terre immédiatement sous l'eau froide pendant 3 minutes ce qui permet de décoller la peau très facilement. Sinon, peler-les à l'aide d'un économe.

Étape 3 :

Découper les pommes de terre en gros dés ou en rondelles et les mettre dans un saladier.

Étape 4 :

Agrémenter votre salade d'ingrédients au choix : tomates, thon, œufs, cornichons, etc.

Étape 5 :

Préparer une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Assaisonner votre salade.

Novembre 2023



Table de Découverte



Atelier Cuisine



Goûter avec une Diététicienne



Intervention de
Madame Estelle Guérin,
Agricultrice



Atelier Plantation de mâche

Présentation de Dédé

DÉDÉ LE BLÉ

PLANTATION ET RÉCOLTE



> Comment pousse Dédé ?

Tout commence au champ, où l'agriculteur sème les grains de blé tendre à l'automne. Ces grains germent et poussent pendant huit à neuf mois. Au bout de chaque tige se forme un épi.

> La récolte de Dédé

Quand cet épi est mûr, au début de l'été, c'est la récolte. Les grains récoltés sont stockés dans des silos, en attendant d'être acheminés jusqu'au moulin, où ils seront ensuite broyés pour obtenir de la farine.



> Comment obtient-on la farine ?

Les grains de blé tendre passent dans plusieurs machines (aspirateurs, tamis, trieurs...) qui éliminent tout ce qui n'est pas du blé. La transformation du blé tendre en farine est mécanique : c'est le broyage. L'enveloppe des grains se détache de l'amande, qui est réduite en farine.



Open
Agrifood
Orléans

DÉDÉ LE BLÉ

PROVENANCE ET PRIX

Le blé est né en Eurasie

Le blé fait partie de la famille des Poacées et comprend beaucoup d'espèces différentes.

Médaille d'argent !

C'est la 2^{ème} céréale la plus cultivée au monde avec environ 770 millions de tonnes (Mt) par an.

En France, c'est la 1^{ère} céréale produite avec environ 40 millions de tonnes (Mt) de blé chaque année.

Il est cultivé pratiquement dans toutes les régions de France.



Il existe 2 types de blé :

1 - Le blé tendre : utilisé pour la fabrication de la farine et du pain



2 - Le blé dur : utilisé pour la fabrication des pâtes ou de la semoule



> Le blé est majoritairement consommé sous sa forme transformée en farine. Ainsi, le pain est consommé quotidiennement par 75 % des Français, soit 38 kg par personne par an. Et les biscuits et gâteaux sont consommés à hauteur de 8 kg par personne et par an.

Prix moyen

0,90€
la baguette de pain



Open
Agrifood
Orléans

Recette n°3

Pain

pour 10 personnes



500 g de farine



10 g de sel



10 g levure de boulanger



1 verre d'eau



Étape 1 :

Mettre la levure de boulanger et le sel dans une tasse. Délayer les 2 composants dans un peu d'eau tiède. Sur le plan de travail, disposer la farine et former un puit. Y ajouter le mélange (levure, sel, eau). Mélanger le tout.

Étape 2 :

Ajouter l'eau à température ambiante progressivement jusqu'à ce que la pâte forme une boule qui ne colle pas aux mains. Pétrir la pâte de sorte à faire pénétrer de l'air. Déposer la pâte dans un saladier et la recouvrir d'un linge.

Étape 3 :

Laisser reposer, dans une pièce à 19 à 20°C, pendant environ 3 heures. La pâte à pain va gonfler.

Étape 4 :

Reprendre la pâte et la pétrir sur un plan de travail fariné. Façonner la pâte à pain et disposer la dans un plat fariné allant au four.

Étape 5 :

Recouvrir de nouveau le pain avec le linge et laisser reposer pendant environ 1 heure. Préchauffer le four à 175°C.

Étape 6 :

Le pain aura de nouveau gonflé. Avant de mettre au four, faire des entailles sur le pain. Laisser cuire pendant 40 minutes.

Étape 7 :

Quand le pain est cuit, le retourner pour qu'il ne soit pas humide en dessous. A déguster tiède ou froid.

Décembre 2023



Table de Découverte



Atelier Cuisine



Dégustation du pain réalisé
en atelier cuisine



Intervention de
Madame Estelle Guérin,
Agricultrice

Présentation de Camille

CAMILLE LA LENTILLE

PLANTATION ET RÉCOLTE

Pour Camille,
on parle plutôt de « semis » !

Toujours sur un sol bien aéré !

On sème les graines sur un sol qui commence à se réchauffer, **de mars à avril**. Il faut choisir un sol sec. Avant de démarquer les semis, il faut bien préparer le sol : le **nettoyer des mauvaises herbes** et décompacter la terre pour éviter les mottes. Avoir une terre fine est important pour que la graine pousse facilement.

Camille se récolte de juillet à septembre !

La récolte commence dès que les graines sont bien sèches, dès le début du mois de juillet. La plante a alors pris une couleur marron clair.



Credit photo Philippe Montigny



Comment récolter des lentilles ?

On les récolte grâce à la moissonneuse batteuse. La plante est coupée au niveau du pied. La machine récupère l'ensemble de la plante et sépare les graines des tiges et des feuilles.

Open
Agrifood
Orléans

CAMILLE LA LENTILLE

PROVENANCE ET PRIX

La production française de lentilles est une petite production de **35.000 hectares**.

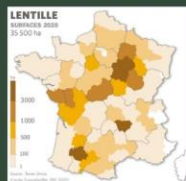
Malgré cela, la France est le premier producteur de lentilles d'Europe !

Elle est riche en protéines



La lentille est un légume sec qui se conserve toute l'année et qui est facile à cuisiner.

Elle est très intéressante d'un point de vue nutritionnel : riche en **fibres**, en **protéines**, en **vitamines du groupe B** et en **minéraux** (**fer** et **magnésium** notamment).



La lentille française est essentiellement cultivée en **Centre-Val de Loire**, dans le **Grand-Est** et en **Pays de la Loire**.

Il y a de multiples variétés de lentilles, la plus connue étant la verte (du Puy, du Berry).

Il y a aussi la lentille blonde, le lentillon rosé de Champagne, la lentille corail...

Prix moyen

2 à 3€
le kilo



Open
Agrifood
Orléans

Recette n°4

Galette des rois

pour 6 personnes



2 pâtes brisées
ou feuilletées



75 g de
sucre



100 g d'amande
en poudre



50 g de beurre
mou



1 œuf entier et 1 jaune d'œuf

Étape 1 :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Étape 2 :

Disposer une pâte sur une plaque allant au four et la piquer avec une fourchette.

Étape 3 :

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients (poudre d'amandes, sucre, œuf, beurre mou et extrait d'amande amère).

Étape 4 :

Étaler la préparation sur la pâte, y mettre la fève (sur un bord, pour minimiser les chances de tomber dessus en coupant la galette !).

Étape 5 :

Refermer la galette avec la seconde pâte et bien souder les bords.

Étape 6 :

A l'aide d'un couteau, décorer la pâte en y traçant des dessins et dorer à l'aide du jaune d'œuf (dilué dans un peu d'eau).

Étape 7 :

Percer le dessus de petits trous pour laisser l'air s'échapper, sinon elle risque de gonfler et de sécher.

Étape 8 :

Enfourner pendant 30 minutes environ (surveiller la cuisson dès 25 minutes, mais ne pas hésiter à laisser jusqu'à 40 minutes si nécessaire).

Recette n°5

Roses des sables

pour 10 personnes



100 g de beurre



150 g de
chocolat



100 g de corn flakes



Étape 1 :

Casser le chocolat et faire fondre dans une casserole à feu doux avec la margarine.

Étape 2 :

Ajouter du sucre (selon les goûts !), mettre les corn flakes dans un saladier puis verser le chocolat dessus.

Étape 3 :

Bien remuer, puis faire des petits tas sur du papier cuisson ou aluminium et mettre au frigidaire quelques heures ou une nuit.

Étape 4 :

On peut ajouter un peu de sucre glace avant de les manger.

Janvier 2024



Table de Découverte



Atelier Cuisine



Dégustation des recettes réalisées en atelier cuisine



Intervention de Madame Estelle Guérin,
Agricultrice

Présentation de Momo

MOMO LE POIREAU

PLANTATION ET RÉCOLTE

Pour récolter des poireaux, il faut replanter un plan de poireau.

Environ 3 mois avant la plantation en pleine terre, en avril, les graines sont semées dans un godet en intérieur. L'objectif est d'obtenir un plan bien droit et solide de la taille d'un crayon, pour pouvoir le replanter en juillet.



Le poireau a besoin d'un sol riche en humus !

Un sol riche en humus est un sol riche en matières organiques décomposées présentes dans le sol. Il est de couleur noire et humide au toucher.

HUMUS

3 mois après la plantation en pleine terre, aux environs du mois d'octobre, les poireaux sont prêts à être retirés ! Même si les poireaux peuvent rester plus longtemps en terre, il faut faire attention à l'arrivée des gelées.



> Momo aime que ses voisins poireaux restent à 30 cm de lui



Open
Agrifood
Orléans

MOMO LE POIREAU

PROVENANCE ET PRIX

Le Poireau était-il un pharaon ?

Originaire du Moyen-Orient, Momo le poireau était cultivé en Égypte ancienne où il symbolisait la victoire : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers !



Amary... quoi ?

Il fait partie de la famille des Amaryllidacées, mais est le seul parmi cette famille à être un légume.

La France produit en moyenne **147 000 tonnes** de poireaux par an, essentiellement en :

- Basse-Normandie
- Pays de la Loire
- Rhône-Alpes



PRIX MOYEN

Entre 1,7€
et 3,5€ le kilo



> Chaque foyer consomme environ 2kg par an, c'est donc le 9^{ème} légume le plus consommé par les Français !



Open
Agrifood
Orléans

Recette n°7

Quiche aux poireaux

pour 6 personnes



1 pâte brisée
ou feuilletée



Sel / Poivre



20cl de lait



25cl Crème fraîche



4 œufs



Muscade



50 g de beurre



Chapelure



250 de poireau



Étape 1 :

Laver et couper les blancs de poireaux en tronçons.

Étape 2 :

Les faire cuire dans une sauteuse couverte avec le beurre et un peu d'eau pendant environ 20 minutes.

Étape 3 :

Une fois cuits, les travailler en purée à la fourchette.

Étape 4 :

Étaler la pâte dans un moule, la piquer à la fourchette.

Étape 5 :

Saupoudrer de chapelure et y étaler la purée de poireaux.

Étape 6 :

Battre les œufs avec la crème et le lait, le sel, le poivre et une pincée de muscade.

Étape 7 :

Verser sur les poireaux et saupoudrer de chapelure.

Étape 8 :

Faire cuire 40 min au four préchauffé à 220°C (thermostat 7-8).

Recette n°8

Poireaux à la vinaigrette

pour 6 personnes



3 cuillères à soupe
de vinaigre



6 poireaux



3 œufs



9 cuillères à soupe
d'huile



3 échalotes



Étape 1 :

Faire cuire les œufs pendant 10 minutes dans de l'eau avec un peu de vinaigre.

Étape 2 :

Faire cuire les poireaux à la cocotte-minute dans le panier vapeur pendant 15 mn.

Étape 3 :

Dans un saladier, mettre l'huile et le vinaigre.

Étape 4 :

Ajouter les jaunes d'œufs écrasés avec l'échalote et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Étape 5 :

Ajouter les blancs d'œufs coupés en morceaux.

Étape 6 :

Mettre un blanc de poireau tiède dans chaque assiette et napper de vinaigrette.

Février 2024



Atelier Cuisine



Dégustation des recettes réalisées en atelier cuisine



Récolte de la plantation de mâche réalisée en novembre



Intervention de Madame Estelle Guérin, Agricultrice



Présentation de Victoire

VICTOIRE LA POIRE

PROVENANCE ET PRIX

> Victoire est de sang royal !

Victoire fait partie de la famille des **Rosaceae**. Originaire d'**Asie centrale**, c'est la **Chine** qui a commencé à la cultiver ! Elle est arrivée en **France** grâce au **roi Louis XIV** qui décide de la cultiver dans son célèbre "potager du roi".



> La production

Dans le monde, **23,8 millions de tonnes de poires** sont récoltées chaque année !
La **France** est le **6^{ème} producteur européen** de poires.
La **Chine** étant le **1^{er} producteur au monde** !



> La consommation française de poires est supérieure à **4kg par habitant/an** et c'est le **6^{ème} fruit le plus consommé en France**. Elle est cultivée principalement dans la région **Provence-Alpes-Côte d'Azur**, puis dans le **Sud-Ouest** et en **Val de Loire**.

Il existe beaucoup de variétés différentes !
En France, on en produit **une dizaine** (la Guyot, la William's, la Conférence, la Bon Chrétien, la Beurré Hardy, la Doyenné du Comice et les poires à poiré).

PRIX MOYEN
2 à 3€
le kilo



Open
Agrifood
Orléans

VICTOIRE LA POIRE

PLANTATION ET RÉCOLTE

> POUR RÉCOLTER DES POIRES, IL EXISTE DEUX SOLUTIONS :

1 La plus compliquée est celle qui consiste à faire pousser l'arbre fruitier soi-même :

il faut semer les pépins de la poire dans un pot en intérieur et les replanter en extérieur une fois que le plan aura fait quelques feuilles : aux alentours du mois de mai (après les risques de gelées). Des fruits apparaîtront en moyenne 5 ans après la plantation.

2 Il y a plus simple : récupérer et replanter directement l'arbuste à l'âge adulte :

il apportera des fruits plus rapidement : environ 3 ans après sa plantation.



> Le poirier aime **les sols bien drainés** (qui laissent passer l'eau).
> Le soleil est important pour **qu'il puisse donner des fruits**.
> Il a besoin **qu'on le plante à côté d'un autre poirier**, car pour qu'il puisse avoir des fruits, **il faut que leurs fleurs soient pollinisées entre les deux arbres**, par les abeilles.



4 mois avant la récolte, **en mai**, l'**éclaircissage*** est réalisé. Puis d'août à septembre, **les poires sont cueillies à la main**. Pour savoir si une poire est mûre il faut regarder la tige, appelée "**pédoncule**" qui doit être assez **facile à arracher**.



** DEFINITION **

Eclaircissage : c'est le fait d'enlever plusieurs bourgeons d'une branche pour que les nutriments se concentrent seulement sur un fruit



Open
Agrifood
Orléans

Recette n°9

La poire Belle Hélène

pour 6 personnes



½ L de glace
vanille



¼ L de chantilly



1 citron jaune



6 poires



20 g d'amandes
effilées grillées



Sauce au chocolat :



100 g de
chocolat noir



10 cl de lait



10 cl crème fraîche liquide

Étape 1 :

Faire bouillir une casserole d'eau avec le jus de citron. Laver et éplucher les poires.

Étape 2 :

Couper les poires en deux et les mettre à pocher dans l'eau chaude 10 minutes à frémissement. Refroidir

Étape 3 : Réaliser la sauce chocolat

Mettre à chauffer le lait et la crème. A ébullition, ajouter le chocolat cassé en petits morceaux et fouetter pour lisser le mélange.

Étape 4 :

Dresser harmonieusement les poires, la glace vanille, la sauce chocolat et la crème chantilly. Décorer avec des amandes grillées.

Recette n°10

La compote de poire

pour 6 personnes



75 g de beurre



150 g de sucre blanc



6 cuillères à soupe
d'eau



6 poires



1,5 cuillère à soupe de sucre vanillé



Étape 1 :

Eplucher les poires, les vider et les couper en petits morceaux.
Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre.

Étape 2 :

Ajouter les poires, le sucre, le sucre vanillé et l'eau.

Étape 3 :

Mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes en remuant.

Étape 4 :

Quand la compote est cuite, la verser dans un saladier ou un compotier.

Mars 2024



Table de Découverte



Atelier Cuisine



Goûter avec la Diététicienne



Intervention de
Madame Estelle Guérin, Agricultrice

Présentation de Henriette

HENRIETTE LA REINETTE

PROVENANCE ET PRIX

La pomme fait partie de la famille des **Rosaceae**, comme la poire !

> La production

Dans le monde, ce sont **84,6 millions de tonnes** de pommes qui sont récoltées chaque année.

La France est le **3^{ème} producteur européen** : elle produit 1,4 millions de tonnes de pommes (Récolte totale y compris la transformation, le frais marché français et l'export (source ANPP 2021))



> C'est le fruit le plus consommé en France !

La consommation de pommes est de **14,4 kg consommés par les ménages sur la période 2018-2020**. (Source : Kantar)

Il existe plus de **400 variétés en France**, mais les français en préfèrent une quinzaine (ex : Golden, Gala). Elle se cultive surtout dans l'ouest et le sud de la France.

Le **prix au kilo des pommes peut varier selon les variétés**.

Prix moyen
1 à 2 € le kilo



HENRIETTE LA REINETTE

PLANTATION ET RÉCOLTE

> Pour récolter des pommes, il existe deux solutions :

1 La plus compliquée est celle qui consiste à faire pousser l'arbre fruitier soi-même : il faut semer les pépins de la pomme dans un pot en intérieur, autour du mois de février, et une fois que le plan aura fait quelques feuilles, le replanter en extérieur : aux alentours du mois de mai (après les risques de gelées). Des fruits apparaîtront en moyenne **7 ans** après la plantation.

2 Il y a plus simple : récupérer et replanter directement l'arbuste à l'âge adulte, car il apportera des fruits plus rapidement : environ **5 ans** après sa plantation.



> HENRIETTE AIME :

- les sols bien drainés (qui laissent passer l'eau),
- le soleil pour que le pommier puisse donner des fruits,
- qu'on l'entretienne, en l'arrosant et en faisant un éclaircissage* 3 mois avant la récolte : en juin !



**** DEFINITION ****
Eclaircissage : c'est le fait d'enlever plusieurs bourgeons d'une branche pour que les nutriments se concentrent uniquement sur un fruit



Puis d'août à novembre, c'est la récolte des pommes. Il faut prendre en priorité celles qui sont tombées au sol, et cueillir celles qui se détachent facilement.

Recette n° 11

Crumble aux pommes

pour 4 personnes



120 g de beurre



6 pommes



100 g de sucre



100 g de farine



100 g de poudre d'amande



Étape 1 :

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sucre et la poudre d'amandes et mélanger.

Étape 2 :

Couper le beurre froid en petits morceaux et l'ajouter dans le saladier. Pétrir rapidement avec vos mains jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse et grumeleuse.

Étape 3 :

Laver les pommes, les couper en quartiers, les éplucher, ôter les graines et le trognon. Découper ensuite les pommes en petits morceaux.

Étape 4 :

Préchauffer le four à 180°C.

Disposer les morceaux de pommes dans un plat à gratin.

Étape 5 :

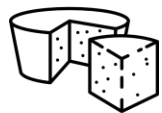
Emietter la pâte à crumble sur les pommes. Enfourner **35 à 40 minutes**, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Déguster tiède, nature ou accompagné d'une boule de glace à la vanille.

Recette n° 12

Salade d'endives, pommes et chèvre

pour 4 personnes



1 chèvre sec



2 pommes



5 cl d'huile d'olive



1 échalote



2 endives



5 cl de vinaigre
balsamique



1 citron pour le jus



Étape 1 :

Laver les endives et les pommes, puis éplucher les échalotes et les couper finement.

Étape 2 :

Couper les endives et les pommes en deux, puis les couper en fines lamelles. Ajouter un peu de citron.

Étape 3 :

Dans une assiette, déposer les pommes et les endives, râper le chèvre sec dessus. Assaisonner à l'aide d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

Avril 2024



Atelier de plantation fraise, radis, betterave
et plantes aromatiques
avec Madame Maryse Orange

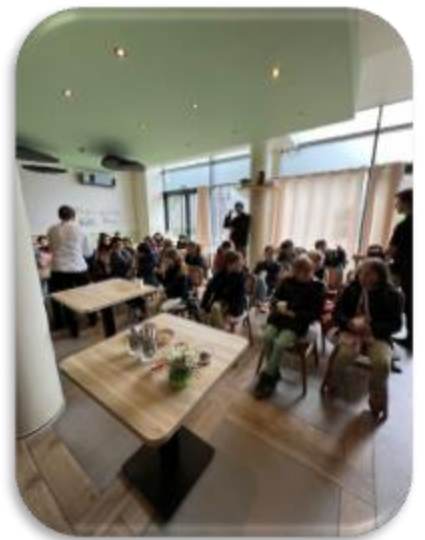


Atelier Cuisine

Avril 2024



Visite du campus la Mouillère



Animation et visite du restaurant GRIC

Présentation de Gervaise

GERVAISE LA FRAISE

PLANTATION ET RECOLTE

1 - LA CULTURE DES PLANTS DE FRAISIERS

Le **fraisier** est une **plante vivace**, renaissant à chaque saison, mais en culture normale il ne dure pas plus de 3 ans.

Il faut environ un an pour produire un jeune plant de fraisier. Ce travail est réalisé à grande échelle par les pépiniéristes. Pour assurer une bonne productivité, le plant est stocké dans des frigos pendant 2 à 3 mois.

Le producteur achète ces jeunes plants et les met en culture au mois de juillet-août (sol) ou en décembre (hors sol) :

- soit **en terre, production sol (60% de la production française)**
- soit **dans des sacs contenant du substrat pour une production hors-sol (40% de la production française)**



Culture «au sol»

Plantées l'année précédente, en général en juillet-août, les fraises sont récoltées à la **mi-avril**.

Le fraisier préfère un **sol acide à neutre** riche en **matière organique** et se **réchauffant vite**.

Il n'aime **pas les parcelles inondées** ou les cuvettes importantes.

Pour amener, à la plante l'ensemble des éléments dont elle a besoin, le producteur installe sur chaque rang de fraisières des **gaines goutte à goutte** afin que l'alimentation des fraisières soit réalisée dans les meilleures conditions.



Culture «hors sol»

Les fraisières sont plantées dans des sacs de terreau, de mélanges de fibres de coco, écorces de pin, ou de tourbes.

Les fraisières sont placées dans des bacs ou en pot sur gouttières, à une hauteur de 1,5 à 2 m au-dessus du sol, puis irriguées et fertilisées au moyen d'un système d'irrigation.

La culture hors-sol permet d'**éviter les inondations**, mais surtout facilite la cueillette pour les employés. Les fraises sont abritées dans des **serres tunnels**, afin de les **protéger des intempéries, du soleil et de la pluie**.

Source : Fédération Française Fraisière

2 - LA RECOLTE (CUEILLETTE) DES FRAISES

Une fois arrivée à maturité, la fraise peut être récoltée. Les fraises cueillies doivent être **saines, propres, entières, régulières** et avoir atteint une maturité suffisante.

Elles sont posées délicatement dans des **barquettes** par les ramasseurs.

Source : Fédération Française Fraisière

3 - LA PROTECTION DES FRAISIERS

Avant d'arriver au stade de la cueillette, la fraise a reçu une attention particulière pour être protégée contre les dégâts des insectes et des maladies. Des **auxiliaires de culture** comme les **«coccinelles»** peuvent être utilisés pour protéger les fraisières, car elles mangent les insectes nuisibles !



Je protège
les fraises !

GERVAISE LA FRAISE

PROVENANCE ET PRIX

> Qui est Gervaise et d'où vient-elle ?

Gervaise fait partie de la **famille des Rosales** et de celle dite des **"fruits rouges"**.

En France, il faut attendre le **Moyen-Âge** avant que la **fraise des bois** n'investisse vraiment les jardins et les potagers.



En photo : Antoine François Frézier

Les **grosses fraises** que nous connaissons aujourd'hui ne feront leur apparition en France qu'en **1713**, grâce à un officier de marine du nom de **Frézier**. Celles-ci sont issues d'un croisement entre des fraises chiliennes et des fraises d'Amérique du Nord. Source : Interfel

> Qui en produit le plus en Europe ?

En Europe, c'est **1,2 millions de tonnes** qui sont produites chaque année. **L'Espagne** est le 1^{er} producteur, suivi de la **Pologne** et de **l'Allemagne**. **La France** est le **6^{ème} producteur** européen de fraises avec **57 000 tonnes produites en 2017**.



> Les principales régions françaises qui la cultivent sont :

le Rhône-Alpes
le Val de Loire
la Provence
le Midi-Pyrénées
la Bretagne



Le prix moyen au kilo est de **12€**

Source : Fédération Française Fraisière

Quel est le meilleur moment de l'année pour manger des fraises ?



La **fraise se consomme** majoritairement entre **avril et juin**. Mais on peut trouver certaines variétés montantes jusqu'au début de l'automne !



Recette n° 13

Tiramisu à la fraise

Pour 4 personnes



500 g de fraises



30 g de sucre
en poudre



12 biscuits
cuillère



250 g de mascarpone



Étape 1 :

Émietter grossièrement les biscuits à la cuillère dans le fond de verrines.

Étape 2 :

Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux et les placer dans un bol.

Étape 3 :

Ajouter ensuite 30 g de sucre. Écraser les morceaux de fraises à l'aide d'une fourchette, puis répartir la moitié sur les biscuits dans les verrines. Réserver au frais.

Étape 4 :

Sortir les verrines du frais et y verser le mascarpone.

Étape 5 :

Recouvrir avec le restant de purée de fraises puis avec l'autre moitié de mascarpone.

Étape 6 :

Réserver les tiramisus au frais pendant 2 heures minimum avant de servir.

Étape 7 :

Déguster les tiramisus bien frais, décorés par exemple de demi-fraises mûres et de feuilles de menthe fraîche.

Recette n° 14

Salade d'asperges vertes et de fraises



pour 4 personnes



300 g de fraises



300 g de roquette



100 g
parmesan



500 g d'asperges



5 cl de vinaigre
de coquelicot



Miel du
Gatinais 40 g



50 g
de moutarde



1 botte
de basilic

Étape 1 :

Laver les fruits et les légumes, éplucher les asperges et équeuter les fraises.

Étape 2 :

Tailler à l'économe de fine lamelle d'asperges et les conserver dans de l'eau fraîche.

Étape 3 :

Couper en petits dés les fraises et réserver le tout au frais.

Étape 4 :

Mixer 150 g de fraises avec le vinaigre de coquelicot, la moutarde et le miel.

Étape 5 :

Mélanger les lamelles d'asperges avec les fraises et la vinaigrette.

Étape 6 :

Disposer au centre de l'assiette un peu de roquette puis, sur la roquette, disposer le mélange fraises/asperges, saupoudrer de parmesan.

Étape 7 :

Poser une feuille de basilic sur le plat et servez bien frais.

Mai 2024



Table de Découverte



Atelier Cuisine



S
O
R
T
I
E
M
F
R
A
S
C
O
U
X



Mai 2024

Cocktail de Fin d'année

Juin 2024

Visite à la Ferme