



PLATS



Goûter le Monde
 autour de Moi
 Languedoc-Roussillon
 G2M-LR
 à Marseillan et à Sète



ENTRÉES

Un projet pédagogique réalisé sur l'année scolaire 2014-2015 avec la participation des élèves de CM2 de l'école primaire Marie-Louise Dumas (Marseillan), 6^{ème} et 3^{ème} du collège Pierre Deley (Marseillan), 1^{ère} bac pro du lycée hôtelier Charles de Gaulle (Sète).



DESSERTS





Languedoc-Roussillon

Goûter le Monde autour de moi - G2M : de quoi s'agit-il exactement ?

Bénédicte Oberti et Joël Bernard, via l'association Génération Terroir avec la collaboration d'Éric Guerrini de la DAAC (Délégation Académique à l'éducation Artistique et à l'action Culturelle) du Rectorat de l'académie de Montpellier, ont imaginé et mis en place ce projet pilote au cours de l'année scolaire 2013-2014 sur Marseillan et Sète.

Suite au bilan positif de l'action, sous l'impulsion de la DRAAF, via Nathalie Colin et les relais du goût en région, le projet a été reconduit sur l'année 2014-2015, et même élargi dans la région puisque six territoires ont mis en place leur version du projet G2M-LR.

Goûter le Monde Autour de Moi Languedoc-Roussillon est un projet éducatif territorial pluridisciplinaire, multi-niveaux et passerelle autour de l'Alimentation, l'Environnement et la Citoyenneté, mais aussi l'Art et la Culture. Son intérêt principal se base sur le lien « Produit(s)-Territoire-Goût-Santé ». Sa particularité est de faire travailler ensemble des publics scolaires de niveaux différents, et ainsi de participer à la liaison CM2/6^{ème} et 3^{ème}/première professionnelle.

L'origine du projet

Après une visite chez Annie Castaldo, conchylicultrice du Bassin de Thau, et devant son énergie et son implication dans sa production, nous nous sommes dits que les **huîtres du Bassin de Thau** seraient un bon choix comme point focal de l'environnement des enfants tout le long de leur vie scolaire.

Le déroulement du projet

Dans ce projet, les élèves sont les acteurs essentiels. Cette expérience les a amenés à se responsabiliser vis-à-vis d'eux-mêmes (plaisir, santé, perceptions,...) mais aussi vis-à-vis des autres (environnement, entourage).

Nous avons en particulier senti une cohésion s'installer entre eux lors du concours culinaire.

Le projet s'est déroulé en plusieurs étapes, de la manière suivante :

- 1^{ère} étape : éducation au goût par l'éveil sensoriel, avec des ateliers autour des 5 sens : me connaître, connaître l'autre - *Déguster et apprécier un mets*
- 2^{ème} étape : éducation à l'environnement : visite chez Annie Castaldo, découverte de son lieu de travail et présentation des modes de production des huîtres - *Apprécier un lieu, un mets local*
- 3^{ème} étape : liens alimentation - santé - comportements : intérêt, équilibre alimentaire, savoir-faire - *Faire des choix*
- 4^{ème} étape : atelier de cuisine avec un concours culinaire : échanges, création culinaire - *Apprendre à travailler ensemble*
- 5^{ème} étape : partage dans la convivialité - prolongement du projet - transmission des acquis : réalisation d'un livret de recettes en français et en anglais, d'un reportage théâtralisé et d'une chorale, présentés lors d'un banquet de restitution des activités auquel participent tous les élèves et sont conviés tous les parents et les partenaires. Tout ceci vient clôturer ce projet pour sa deuxième édition.

Ce livret, l'une des productions réalisées par les enfants lors de ce projet, fait donc partie intégrante des objectifs pédagogiques de G2M-LR.



L'huître & le Bassin de Thau

L'huître est un aliment consommé depuis fort longtemps. On sait par exemple que les grecs et les romains en mangeaient déjà (des textes anciens en font mention et des restes de coquilles ont été retrouvés sur plusieurs sites archéologiques).

Les espèces consommées ont varié au cours du temps et varient encore aujourd'hui selon les lieux et les cas (espèces directement prélevées dans le milieu naturel, espèces élevées, etc.), mais elles sont toujours autant appréciées.

En France, l'huître est un produit connu de tous et souvent présent dans nos assiettes, puisque nous en sommes les premiers consommateurs mondiaux.

Sur le bassin de Thau, l'huître fait partie du patrimoine culinaire bien sûr, mais aussi du patrimoine culturel et historique. À l'époque romaine, elle était déjà consommée et appréciée, des fouilles archéologiques réalisées autour de l'étang de Thau (villa romaine de Loupian en particulier) en témoignent. On pense même que l'élevage était déjà pratiqué à l'époque...

Mais c'est à la fin du XIX^{ème} siècle que s'installe une véritable culture des huîtres (= ostréiculture) sur le Bassin de Thau. Initiée dans les canaux de Sète aux alentours des années 1875 (élevage d'huîtres plates sur flotteurs), elle se déplace ensuite sur la lagune Thau au début du XX^{ème} siècle.

La conchyliculture (= culture des coquillages, dont l'huître est le représentant prépondérant dans la lagune de Thau et la moule sur la façade maritime) est aujourd'hui l'une des activités professionnelles les plus importantes du Bassin de Thau (étang et façade maritime). Elle représente 80% de la production méditerranéenne.

Sur la lagune, ce sont près de 600 producteurs qui se répartissent près de 550 exploitations, situées sur 3 grandes zones de l'étang : au large de Bouzigues, Mèze et Marseillan.

Les huîtres sont cultivées sur des structures métalliques appelées tables conchyloles.

L'espèce élevée actuellement n'est pas originaire du Bassin de Thau : il s'agit de l'huître creuse (*Cassostrea gigas*), ou huître japonaise.

C'est elle qui est au centre du projet Goûter le Monde autour de Moi Languedoc-Roussillon, développé sur le Bassin de Thau pour sa 1^{ère} année d'existence, et reconduit pour une 2^{nde} édition cette année.



LES ENTRÉES



Envolée de l'étang sur son lit d'asperges

4 personnes

Ingrédients :

- 12 huîtres
- 20 g de beurre doux
- 12 cl de crème fraîche
- 500 g d'asperges
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 fleurs comestibles
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 cl de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Pour la pâte à beignets :

- 10 cl de bière
- 110 g de farine
- 1 œuf
- ½ blanc d'œuf monté en neige
- 0,5 cl d'huile pour la friture
- Sel, poivre

Préparation

Laver, éplucher et tailler les légumes.
Ciseler les oignons.
Dégerner et hacher l'ail.
Éplucher les asperges, et confectionner des fagots.

CUISSON DES FAGOTS D'ASPERGES

Plonger délicatement dans une eau salée à ébullition, maintenir une ébullition modérée pour éviter la dénaturation des asperges. Ne pas couvrir.

Quelques minutes de cuisson suffisent !

Pour juger de la cuisson, piquer à la naissance de la pointe (il faut que le couteau entre facilement mais que l'on sente encore une fermeté).

Arrêter la cuisson dans une eau glacée qui permettra en même temps de fixer la chlorophylle et de conserver cette magnifique couleur verte.

PRÉPARATION DE LA PÂTE À BEIGNETS

Faire une fontaine avec la farine et ajouter l'œuf entier et le sel.

Incorporer à la spatule, sans forcer pour obtenir une masse souple.

Changer la spatule contre un fouet et détendre en versant la totalité de la bière petit à petit au fur et à mesure que la pâte épaissit et jusqu'à ce que la pâte soit lisse et sans grumeaux.

Verser l'huile en surface. Filmer et réserver au frais pendant au moins 1h. Le repos de la pâte permet le développement des levures de bières.

Incorporez l'huile puis les blancs d'œufs montés en neige, et serrer avec un peu de sucre pour réaliser des beignets sucrés ou ajoutez simplement un peu de jus de citron pour des beignets salés.

Pratiquer délicatement en coupant et en soulevant la masse.

La pâte à frire est prête !

RÉALISATION DE LA CRÈME D'ASPERGES

Faire suer l'ail et l'oignon dans un peu de beurre.

Laisser réduire, puis crémier.

Ouvrir les huîtres, les égoutter.

FRITURE DES BEIGNETS

Enrober les huîtres de pâte à beignets.

Poser dans une friture à 170°C. La cuisson est très rapide.

Égoutter sur un papier absorbant.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Flight of the pond on its asparagus bed

Serves 4

Ingredients:

- 12 oysters
 - 20 gr of unsalted butter
 - 12 cl sour cream
 - 500 gr asparagus
 - 1 onion
 - 1 clove of garlic
 - 4 edible flowers
 - 15 cl olive oil
 - 4 cl balsamic vinegar
 - salt, pepper
- Batter for fritters:
- 10 cl of beer
 - 110 gr of flour
 - 1 egg
 - ½ egg white assembled in snow
 - 0.5 cl oil for the crackling
 - salt, pepper

Recipe

Wash, peel and cut vegetables.

Chop onions and garlic.

Peel asparagus.

Set the asparagus in bundles.

COOKING THE ASPARAGUS

Plunge delicately in salt water to boiling, maintain boiling moderate to avoid the denaturation of asparagus. Do not cover.

A few minutes are enough! Check the tenderness with the point of a knife.

They should keep a little firm.

Finally, place in ice-cold water to fix chlorophyll and to preserve the splendid green color.

PREPARE THE BATTER

You want to make a shape of volcano with the flour to combine whole egg and salt.

Mix gently with a spatula to obtain a flexible mass.

Use a whip to slacken by pouring totality of beer gradually as the paste thickens and until the paste is smooth and without lumps.

Pour oil on the surface. Leave to rest for at least an hour so that the yeast develops.

Incorporate oil then the egg whites assembled in snow and tighten with a little sugar if you want sweetened fritters or add simply a little lemon juice for salted fritters.

Continue whisking delicately to keep it smooth.

The batter is ready! You will use it without waiting!

PREPARE THE ASPARAGUS CREAM

Sauté garlic and onion in a little butter until soft and lightly browned.

Mix to cream.

Open the oysters, remove excess water.

FRY

Coat oysters with batter to fritter.

Dip to crackling in oil heated 170°C. Cooking goes very fast.

Drain on absorbing paper.

L'huître

L'huître creuse (*Crassostrea gigas*) constitue 80 % de la production des huîtres de l'étang de Thau.

La première personne à élever des coquillages dans l'étang de Thau se nommait Gatien Lafite. Il était originaire d'Arcachon. Il avait commencé sa culture dans les canaux de Sète vers 1875 mais il dut la déplacer. En 1908, il installa son élevage à l'ouest de Bouzigues sur les rives du Joncas.

Les pêcheurs, d'abord réticents, car ils se livraient à la pêche du coquillage et du poisson sur tout l'étang de Thau, finirent par adopter cette nouvelle activité d'élevage des coquillages.

Le beurre doux

Obtenu en battant la crème du lait de vache, le beurre rentre dans la catégorie des matières grasses animales. C'est un aliment naturellement jaune grâce au bêta-carotène qu'il contient.

Le beurre est donc riche en vitamine A, mais également en vitamine D et E.

Avec 730 kcal pour 100 g, il reste à consommer avec modération car c'est aussi l'un des champions des acides gras saturés. Contrairement au beurre salé, il ne contient pas de sel ajouté.

Les fleurs comestibles

La récolte

Il est préférable de récolter les fleurs si possible écloses du jour et loin de toute pollution humaine ou animale.

L'idéal est de les récolter le matin par temps sec et de les consommer rapidement.

Il est possible de faire sécher les pétales (soucis, tagètes, roses...) ou les petites fleurs entières (pâquerettes, capucines, mimosa...) et de les ranger ensuite dans des bocaux hermétiques pour s'en servir l'hiver dans des cakes, sauces, crèmes...

NB : Attention !! Sur une même plante, certains parties peuvent être mangées alors que d'autres sont toxiques : le cas est bien connu avec les pommes de terre ou les tomates, comestibles comme tout le monde le sait, alors que leur feuillage est toxique !

Quelques exemples de plantes comestibles :

Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, fenouil, hysope, menthe, roquette, sauge, thym, coquelicot, lila, mimosa, marguerite,...

ENTRÉES



Tempura de Bouzigues

4 personnes

Ingrédients :

- 8 huîtres
- 8 gambas
- 1 botte de ciboulette
- 100 g de champignons
- 10 tomates cerises
- 2 pommes
- 1/4 litre de crème
- 50 g de mascarpone
- sel et poivre

Pour la friture :

- 100 g de farine
- 150 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Préparation

LÉGUMES

Laver les légumes.
Émincer la ciboulette.
Tailler les pommes en brunoises (petits dés).

GAMBAS ET HUÎTRES

Décortiquer les gambas en gardant la carapace sur le dernier anneau et la queue.
Ouvrir les huîtres et les détacher de leurs coquilles (avec douceur).
Les rincer dans un bol d'eau salée puis les sécher sur du papier absorbant.

PRÉPARATION DE LA FRITURE

Placer dans une assiette la farine tamisée avec un peu de sel.
Dans une seconde assiette, mettre les œufs battus avec une cuillère à soupe.
Dans une dernière assiette, déposer la panure.
Passer chaque huître dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la panure.
Le secret est de laisser croûter pendant 30 min pour que la panure reste impeccable pendant la friture.

CRÈME AU MASCARPONE

Monter la crème au fouet en la mélangeant avec le mascarpone.
Assaisonner, ajouter la ciboulette, puis la brunoise de pommes.

FRITURE DES HUÎTRES

Faire frire les huîtres dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Réaliser une vinaigrette.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Tempura of Bouzigues

Serves 4

Ingredients:

- 8 shelled oyster
 - 8 jumbo shrimps
 - 1 bunch of chives
 - 100 gr mushrooms
 - 10 cherry tomatoes
 - 2 apples
 - 1/4 liter of cream
 - 50 gr of mascarpone
 - Salt, pepper
- For the deep-fry:
- 100 gr of flour
 - 150 gr of breadcrumb
 - 1 egg
 - 1 pinch of salt

Recipe

WASH AND PREPARE VEGETABLES

Slice the chives thinly.
Cut apples in cubes.

JUMBO SHRIMPS AND OYSTERS

Peel the jumbo shrimps but keep tail.
Open oyster shells. Rinse oysters in a bowl with saltwater. And dry them with absorbing paper.

PREPARE

Sieve flour on a plate and mix with salt.
On a second plate, set whisked eggs with a teaspoon.
On a last plate put the breadcrumb dressing.
Take each oysters and dip it in flour, eggs and then breadcrumbs. Bake each to crust for 30 minutes so that the breadcrumb remains flawless during the frying.

CREAM

Whip the sour cream, and mix with mascarpone.
Season, and add chives and apple cubes.

FRY OYSTERS

Deep fry the oysters until golden.
Serve with vinaigrette/ French salad dressing.

La Gambas

Les Gambas sont des grandes crevettes que l'on peut pêcher dans l'océan Atlantique ou dans la mer Méditerranée. Le terme « Gambas » est un mot d'origine espagnole, l'Espagne étant proche des côtes d'Afrique du Nord où l'on trouve ces crustacés qui peuvent atteindre jusqu'à 20 cm de longueur. On les pêche d'une période de mai à septembre.

Il y a 2 types de gambas :

- celle de Méditerranée
- celle de Madagascar

On peut les consommer marinées, flambées, sautées, à la plancha, en beignets ou en brochettes.

La tomate cerise

La tomate cerise est une variété de tomate. Elle est cultivée pour ses fruits de taille réduite, consommés comme légumes.

Il existe des milliers de variétés de tomates dans le monde, qui se distinguent par leur forme, leur couleur, leur texture et leur goût.

La variété tomate cerise exige beaucoup de chaleur et c'est pour cela qu'on la trouve essentiellement dans les pays chauds.

En cuisine, elle se prépare de différentes façons, aussi bien crue que cuite.

La tomate cerise fait partie des tomates les plus consommées en France, avec les tomates rondes et les tomates allongées.

ENTRÉES



Risotto de soja aux huîtres et champignons

4 personnes

Ingrédients :

- 8 huîtres
- 200 g de germes de soja
- 200 g d'échalotes
- 100 g de champignons de Paris
- 2.5 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc
- 100 g de mascarpone
- 5 g de beurre
- 5 cl de lait
- 25 g de gingembre
- sel, poivre

Préparation

HUÎTRES

Ouvrir les huîtres et les détacher de leurs coquilles (avec douceur).

Les rincer dans un bol d'eau salée puis les sécher sur le papier absorbant.

CHAMPIGNONS

Émincer les échalotes.

Les faire suer dans un peu de beurre.

Ajouter les champignons de Paris, lavés et coupés en 4 (en réserver 4 pour la décoration).

Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert.

Filter et réserver le jus de cuisson.

BOUILLON POUR LE RISOTTO

Incorporer le mascarpone au jus de cuisson des champignons.

Faire réduire, puis filtrer.

SOJA

Tailler le soja en grain de riz.

Le faire sauter dans un peu de beurre.

Napper du bouillon au mascarpone.

Émulsionner le lait.

Tailler les champignons en lamelles.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

-> Dans 4 bols, répartir le risotto, ajouter l'huître, l'émulsion, et terminer par les lamelles de champignons.

Soybeans, mushrooms and oysters risotto

Serves 4

Ingredients:

- 8 oysters
 - 200 gr soybeans
 - 200 gr shallots
 - 100 gr mushrooms
 - 2.5 cl olive oil
 - 5 cl white wine
 - 100 g mascarpone
- 5 gr of butter
 - 5 cl of milk
 - 25 gr ginger root
 - salt, pepper

Recipe

OYSTERS

Open oysters and remove their shells.
Rinse them in bowl of salt water then dry on the absorbing paper.

MUSHROOMS

Chop the shallots.
Saut them in butter.
Add the mushrooms, wash and cut into four.
Cover with water, cover, and let to simmer.
Sieve and set aside the cooking juice.

BROTH FOR THE RISOTTO

Incorporate the mascarpone into the mushrooms' cooking juice.
Reduce the broth to your liking.

SOYBEANS

Cut them into rice-like grains.
Sauté them in a little butter.
Cover the broth of mascarpone.
Emulsify the milk.
Slice the mushrooms.

Set into four bowls: start with risotto, add oysters, add emulsion and the sliced mushrooms.

L'huître

L'huître est un mollusque bivalve (2 coquilles), qui vit exclusivement dans les eaux salées.

On trouve différentes espèces d'huîtres dans différents pays et continents. Celle actuellement élevée sur le bassin de Thau est l'huître creuse (*Crassostrea gigas*), aussi appelée huître japonaise.

Elle est originaire du Pacifique du nord-ouest. Elle a été introduite dans de nombreuses régions du monde, telles que le bassin de Thau, à des fins commerciales.

Le soja

Le soja - appelé aussi soya, pois chinois ou haricot oléagineux - (*Glycine max*), est une espèce de plante de la famille des légumineuses, originaire d'Asie de l'Est.

Largement cultivé pour ses graines naturellement riches en protéine et en huile, il est utilisé dans l'alimentation humaine et animale.

Les utilisations alimentaires traditionnelles de soja non-fermentés incluent le lait de soja et le tofu.

Par contre, la consommation du soja sous forme germée demeure beaucoup moins répandue. Ce sont en fait les jeunes pousses de haricot mungo (dont la graine ressemble effectivement à celle du soja) que l'on consomme généralement, vendues sous le nom erroné de « pousses de soja » ou « germes de soja ».

Ces pousses sont très utilisées dans la cuisine asiatique, dans les plats froids comme chauds, auxquels elle apportent une saveur juteuse. Elles sont essentiellement composées d'eau.

Elle sont récoltées en Asie mais surtout en Amérique.

LES PLATS

LES PLATS

LES PLATS



Brochette de poisson plancha, sauce citronnée, huître gratinée et purée de chorizo

4 personnes

Ingrédients :

- 8 huîtres
- 2 daurades
- 2 rougets
- 1 chorizo
- 40 cl de crème
- 200 g de beurre
- 250 g de parmesan
- 1 échalote
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 tomates cerises
- 600 g de pommes de terre
- 3 citrons verts
- 1/8 botte de menthe
- 50 cl de vin blanc
- Baies de genièvre
- Paprika
- Sel, poivre

PRÉPARATION

LÉGUMES

Éplucher et laver les légumes.
Ciseler l'échalote.
Hacher l'ail.

POISSONS ET HUÎTRES

Ouvrir les huîtres.
Laver les filets de rouget et de daurade.

HUÎTRES GRATINÉES

Ajouter du vin blanc dans les huîtres ouvertes.
Saupoudrer de parmesan.
Faire cuire au four.

PURÉE DE PARMESAN

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau frémissante salée.
Une fois les pommes de terre cuites, les écraser grossièrement.
Faire infuser le chorizo dans la crème fraîche, en chauffant mais sans faire bouillir.
Enfin, ajouter la crème obtenue à la purée de pommes de terre.

SAUCE CITRONNÉE

Faire chauffer la crème fraîche (20 cl), ajouter les zestes d'un citron vert, presser le jus de deux citrons verts, et laisser réduire sans faire bouillir. Saler et poivrer.

BROCHETTES

Tailler les filets de daurade et de rouget, les monter en brochettes.
Les faire cuire à la plancha.
Les ajouter au quinoa.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Fish kebabs, oyster, lemon sauce and chorizo purée

Serves 4

Ingredients:

- 8 oysters
- 2 dorados
- 2 red mullets
- 1 chorizo
- 40 cl of cream
- 40 cl of milk
- 200 gr of butter
- 200 gr of parmesan
- 1 shallot
- 1 red pepper
- 1 green pepper
- 4 cherry tomatoes
- 600 gr of potatoes
- 3 green lemons
- 1/8 of mint
- 50 cl of white wine
- Juniper berry
- Paprika
- Salt, pepper

Recipe

VEGETABLES

Clean them.

Chop the shallot.

Chop the garlic.

Open the oysters.

Clean the dorados' and red mullets' fillets.

OYSTERS

Add the white wine and sprinkle with parmesan.

PURÉE OF PARMESAN

Boil the potatoes in salt water.

Mash the potatoes.

Infuse the chorizo in the cream. Heat it up without boiling it add the cream to the mashed potatoes.

KEBABS

Cut the dorados' and red mullets' fillets and push the meat onto skewers.

Grill a la plancha (on a metal plate).

Serve with quinoa.

Le rouget-barbet de roche

Le rouget-barbet de roche, ou surmulet (*Mullus surmuletus*) est un poisson carnivore, souvent pêché en Méditerranée (mais également dans d'autres océans, tels que la façade atlantique Est, de l'Écosse au Maroc).

Les rougets-barbet (de vase ou de roche) tirent leur nom d'une longue paire de barbillons mentonniers : ces barbillons sont dotés de récepteurs tactiles et gustatifs, avec lesquels le rouget peut ainsi toucher et goûter ses proies avant de les dévorer.

Mais le rouget-barbet de roche, malgré son nom, ce poisson vit surtout sur les fonds meubles : sable, gravier ou herbier. Il peut cependant fréquenter des fonds plus rocheux. Son corps est le plus souvent de couleur rose à orangé, parfois rougeâtre.

Le chorizo

Le chorizo (en espagnol) et chouriço/choriço (en portugais) est un saucisson d'origine espagnole, fabriqué à partir de viande de porc ou d'un mélange de porc ou de bœuf, assaisonné avec du sel et du pimentón espagnol, une variété de paprika qui lui donne sa couleur rouille et son goût légèrement fruité.

Il en existe beaucoup de sortes différentes et il constitue un des aliments phare de la gastronomie espagnole.

Au Portugal, on trouve également du chouriço, mais son origine est bien identifiée en Espagne. Il y est généralement préparé avec du vin et est fumé. Il est aussi répandu qu'en Espagne, et on le retrouve dans les spécialités portugaises.

En France, le chorizo agrmente les salades composées et les plats de riz. Il est un élément essentiel dans certaines compositions. En Espagne, par contre, il se mange dans de nombreux plats à base de légumes secs, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots blancs. Il se mange aussi seul, coupé en fines tranches, comme tapa, sandwich ou en pinchade (morceaux de chorizo simplement disposés sur un carré de pain).



Filet de daurade sauce aux agrumes, ratatouille fine, pommes cocottes, et carottes glacées

4 personnes

Ingrédients :

- 8 huîtres
- 4 filets de daurade
- 100 cl de crème
- 100 g de parmesan
- 100 g de farine
- 12.5 cl de vin blanc
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 400 g d'aubergines
- 400 g de courgettes
- 600 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 2 tomates
- 4 tomates cerise
- 4 carottes
- 2 citrons verts
- 1/8 botte de ciboulette
- 1/8 botte de menthe
- Cerfeuil
- Fumet de poisson
- Muscade
- Sel, poivre

Préparation

LÉGUMES

Éplucher et laver tous les légumes.
Tourner les pommes de terre et les carottes.
Tailler les aubergines les courgettes, les tomates et les poivrons en brunoise.
Marquer en cuisson la ratatouille.

SAUCE À L'HUÎTRE

Verser la crème et le vin blanc dans une casserole, faire réduire le mélange de moitié.
Ajouter les huîtres et leur jus.
Mixer le tout pour obtenir une sauce lisse.
Chauffer de nouveau, sans faire bouillir, puis monter cette sauce au beurre froid.
Ajoutez le jus d'un citron.

POMMES DE TERRE

Faire blanchir les pommes cocottes dans de l'eau bouillante, puis les faire rissoler.

CAROTTES

Placer les carottes glacées dans le fond d'une casserole ou d'un sautoir adapté, puis ajouter une bonne noix de beurre ainsi qu'une généreuse pincée de sel et deux pincées de sucre semoule.

Couvrir juste à la hauteur avec de l'eau.

Plaquer une feuille de papier sulfurisé découpée dans laquelle une petite ouverture centrale aura été pratiquée. La feuille doit être en contact avec les carottes et l'eau. Cuire à feu doux, avec une petite ébullition. Contrôler la cuisson en piquant le cœur d'une carotte au couteau : si la cuisson est atteinte et qu'il reste du liquide, terminer le glaçage par réduction. Le sirop formé par le mélange du beurre, du sucre, de l'eau et du jus de carotte enrobe les légumes et donne de la brillance.

DAURADE

Fariner les filets.

Les cuire dans une poêle avec une noix de beurre.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Dorado fillets with citrus fruits, thin ratatouille, cocotte potatoes and glazed carrots

Serves 4

Ingredients:

- 8 oysters
 - 4 dorados
 - 100 cl of cream
 - 100 g of parmesan
 - 100 g of flour
 - 12.5 cl of white wine
 - 1 red pepper
 - 1 yellow pepper
 - 400 g of eggplant
 - 400 g of zucchini
 - 600 g of potatoes
- 1 shallot
 - 2 tomatoes
 - 4 cherry tomatoes
 - 4 carrots
 - 2 green lemons
 - 1/8 of chives
 - 1/8 of mint
 - Chervil
 - Fish stock
 - Nutmeg
 - Salt, pepper

Recipe

VEGETABLES

Wash and peel all the vegetables.

Trim potatoes and carrots.

Dice up eggplants, courgettes, tomatoes and peppers.

Start cooking the ratatouille.

OYSTER SAUCE

Pour the cream and wine in a pot, reduce the mixture to half. Add oysters and their water.

Mix up into a smooth sauce.

Heat up again, no boiling, then incorporate butter and whip to emulsify.

Add lemon juice.

POTATOES

Blanch potatoes in boiling water then sauté them.

CARROTS

Place the glazed carrots at the bottom of a pan or a sauteuse, then add a knob of butter and a generous pinch of salt, and two pinches of grain sugar. Cover to the top with water.

Set a sheet of baking paper with a small opening in the middle on the pot. The paper must touch the carrots and water. Simmer gently. Check that carrots are cooked to the heart with the point of a knife. If cooking is done but there is still some liquid, finish the glazing by reduction.

The mix of the butter, sugar, water and the carrot juice makes a syrup that coats the vegetables and gives them lustre.

DORADO

Flour the fillets.

Cook in a pan with a knob of butter.

La daurade

La daurade est un poisson de bonne qualité gustative.

Il existe plusieurs espèces de daurades : Daurade de Chine, Daurade japonaise, etc.

La daurade de l'étang de Thau s'appelle la daurade royale (*Sparus aurata*).

Ce poisson est comestible, et sa chair est très appréciée.

Le parmesan

Le parmesan est un fromage italien traditionnel, produit dans des zones bien délimitées du pays.

Il est confectionné à base de lait de vache entier, auquel est ajouté du lait partiellement écrémé.

C'est un fromage à pâte cuite non pressée, et à croûte naturelle.

De texture friable, il a une saveur fruitée.

La tomate

La tomate (*Solanum lycopersicum L*) est une espèce de plantes herbacées de la famille des Solanacées.

L'espèce compte quelques variétés botaniques et de multiples variétés cultivées.

La tomate peut se consommer crue ou cuite. Elle est aujourd'hui devenue un aliment incontournable de la gastronomie de nombreux pays, et tout particulièrement dans le bassin méditerranéen.

Le terme « tomate » vient de l'espagnol tomate, lui-même emprunté au nahuatl (langue de la famille uto-aztèque) tomatl qui désignait le fruit de la tomatille (*Physalis ixocarpa*).



Filet de daurade sauté, crème d'huître, riz pilaf aux huîtres et julienne de légumes étuvés

4 personnes

Ingrédients :

- 2 daurades
- 12 huîtres
- 3 carottes
- 3 courgettes
- 1 échalote
- 5 œufs
- 5 cl de Noilly Prat
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 10 g de fumet de poisson
- 200 g de riz
- Un peu d'huile d'olive
- Un peu de beurre
- Cerfeuil
- Sel, poivre

Préparation

Fileter les daurades et réserver.

LÉGUMES

Éplucher et laver les légumes.

Tailler les carottes et les courgettes en julienne.

Ciseler les échalotes.

CRÈME D'HUÎTRES

Ouvrir les huîtres. Les pocher dans l'eau bouillante. Les réserver.

RIZ PILAF

Faire fondre l'huile et le beurre ensemble.

Ajouter les oignons finement ciselés.

Les faire suer lentement pour les rendre fondants, et translucides (attention à ne pas les faire colorer).

Mesurer et verser le riz non lavé hors du feu.

Ajouter un petit bouquet garni, puis saler et poivrer. Mélanger.

Nacrer le riz en remuant avec une spatule pour qu'il s'enrobe de matière grasse. Mélanger hors du feu.

Lorsque le riz commence à s'opacifier et à prendre une teinte nacrée, verser le liquide chaud.

Porter au feu à allure moyenne, et baisser au minimum lorsque l'on observe un début d'ébullition (attention, le liquide ne doit pas bouillir).

Couvrir et laisser cuire 15 min à feu doux.

Une fois cuit, égrener le riz, il restera chaud un bon moment.

Pour la présentation dans l'assiette, utiliser un petit cercle à entremets, ou à défaut tasser le riz dans un ramequin légèrement beurré, puis retourner dans l'assiette.

COURGETTES & CAROTTES ÉTUVÉES

Les étuver séparément.

Les placer dans une cocotte avec un peu de beurre et les faire rissoler sans coloration.

Mouiller à hauteur et cuire à couvert.

DAURADE

Assaisonner les filets. Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, poser le poisson côté peau.

Laisser cuire environ 3-4 min, le côté devant être bien coloré. Retourner ensuite le poisson, et laisser cuire encore 1 min.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Dorado fillets, pilau rice and oysters with steamed vegetable julienne

Serves 4

Ingredients :

- 2 dorados
 - 12 oysters
 - 3 carrots
 - 3 zucchini
 - 1 shallot
 - 5 eggs
 - 5 cl of Noilly Prat
 - 10 cl of cream
 - 10 g of fish stock
 - 200 g of rice
- Olive oil
 - Butter
 - Chervil
 - Salt, pepper

Recipe

VEGETABLES

Peel and wash the vegetables.
Cut carrots and julienne zucchini. Chop the shallots.

CREAM OF OYSTERS

Open the oysters. Poach in boiling water.

PILAU RICE

Melt the oil and butter together. Add finely chopped onions.
Sweat slowly to make fondant, and translucent (do not brown them). Measure and pour off the heat unwashed rice.
Add a small bouquet garni, salt and pepper. Mash up.
Pearled rice, stirring with a spatula so that it coats fat. Mix off the heat.

When the rice starts to become opaque and take a pearly hue, pour the hot liquid.

Wear on medium speed fire, and down to the minimum when observing an initial boiling point (careful, the liquid does not boil).

Cover and cook 15 minutes over low heat.

Once cooked, rice shell, it will stay hot a good time.

For the presentation on the plate, use a small pastry rings, or failing that pack the rice in a lightly buttered ramekin and return the plate.

ZUCCHINI & CARROTS STEWED

Steaming them separately.

Place them in a pan with a little butter and fry without coloring.

Wet and cook covered up.

BREAM

Season the fillets. Heat a frying pan with a little olive oil, and when it is hot, place the fish skin side.

Cook for about 3-4 minutes, the side to be well colored. Then return the fish and cook for 1 min.

La daurade

Le terme daurade ou dorade désigne plusieurs espèces de poissons de bonne qualité gustative. En France, il fait référence - en premier lieu - à la dorade royale. C'est également elle qui est pêchée dans l'étang de Thau.

Dans les zones francophones tropicales (Maurice, La Réunion, Comores, Madagascar, les Seychelles, les Antilles), ce terme fait principalement référence à la dorade coryphène, sauf en Guyane, où il désigne une espèce de poisson chat, appelée localement « Zungaro zungaro ».

Le cerfeuil

Le Cerfeuil commun (*Anthriscus cerefolium*) est une plante herbacée de la famille des Apiacées (ombellifères), probablement originaire de Russie.

Elle est cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles au goût légèrement anisé.

Autres noms du cerfeuil commun : cerfeuil cultivé, cerfeuil des jardins, herbe aiguillée.

Il ne faut pas confondre cette espèce avec la plante appelée Cerfeuil anisé, Cerfeuil d'Espagne ou Cerfeuil musqué.

L'huître

Le terme huître recouvre un certain nombre de groupes de mollusques bivalves qui se développent en mer.

Les huîtres ne vivent que dans l'eau salée (contenant 30 à 32 grammes de sel par litre (g/l), voire moins). On les retrouve dans toutes les mers du globe.

L'huître actuellement élevée dans l'étang de Thau s'appelle l'huître creuse (*Crassostrea gigas*). Elle est aussi appelée huître japonaise (nom dû à son origine, le pacifique nord-ouest).

LES DESSERTS

LES DESSERTS

LES DESSERTS



Biscuit roulenmangue et menthe, sauce caramel au beurre salé

4 personnes

Ingrédients :

Pour la pâte à biscuit :

- 125 g de sucre
- 15 g de sucre glace
- 125 g de farine
- 5 jaunes d'œufs
- 5 blancs d'œufs

Pour la crème pâtissière :

- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 80 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 noisette de beurre pour tamponner la surface
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 mangue
- 1/8 bouquet de menthe

Pour le caramel au beurre salé :

- 160 g de sucre
- 80 g de beurre ½ sel
- 20 cl de crème fraîche liquide
- Sucre glace

Pour la chantilly à la menthe :

- 1 c. à s de Get 27 (ou sirop de menthe)
- 1 c. à s de sucre glace
- 10 cl de crème fraîche liquide très froide

Préparation

BISCUIT ROULÉ

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.
Battre les blancs en neige en ajoutant environ 15 à 20 g de sucre glace. Incorporer les blancs en neige dans le mélange œufs+sucre (le faire délicatement, en soulevant la masse à la spatule). Le mélange doit être visiblement mousseux. Incorporer ensuite en pluie le mélange farine+maïzena à l'aide d'un chinois (là aussi, incorporer au fur et à mesure délicatement et en soulevant la masse). Préparer la plaque de cuisson. Fondre un peu de beurre et en étaler au pinceau aux 4 coins et au centre de la plaque pour fixer la feuille de papier sulfurisé. Puis badigeonner celle-ci avec le reste du beurre fondu. Fariner ensuite la feuille de papier sulfurisé et ôter l'excédent de farine en tapotant. La plaque est prête à recevoir l'appareil à biscuit, qu'il faut étaler le plus régulièrement possible.

Le four a été préchauffé à 200°. Enfourner la plaque et baisser la température à 180°, puis laisser cuire entre 8 et 10 min.

CRÈME PÂTISSÈRE

Faire chauffer le lait avec une gousse de vanille fendue en deux. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter farine et maïzena tamisées ensemble progressivement avec le fouet. Détendre le mélange avec la moitié du lait et incorporer avec le fouet, toujours en évitant de mousser. Verser l'appareil obtenu dans la casserole contenant le reste du lait et porter doucement à ébullition sans cesser de remuer, au fouet (et dans tous les « coins » de la casserole). Lentement la coagulation apparaît. On obtient une crème solide et fine grâce aux deux types d'amidons.

ROULÉ

Napper le biscuit de crème pâtissière, ajouter de fines tranches de mangue. Le rouler, puis réserver au frais.

CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Mettre le sucre dans une casserole. Dès que le sucre est transformé en caramel, retirer la casserole du feu et ajouter délicatement une petite partie de la crème. Attention aux projections. Remuer vivement et incorporer le reste petit à petit. Quand il n'y a plus de bouillon, ajouter le beurre et remuer à nouveau jusqu'à consistance de crème.

CHANTILLY À LA MENTHE

Monter la crème fraîche liquide très froide en chantilly bien ferme et ajouter le sucre glace à partir du moment où la chantilly commence à prendre. Enfin, ajouter le Get 27.

Dresser les assiettes comme sur la photo !

Mint and mango roll cake, caramel sauce and salted butter

Serves 4

Ingredients:

For cake dough:

- 125 gr sugar
- 15 gr icing sugar
- 125 gr flour
- 5 yolks
- 5 eggs white

For the Custard:

- 4 yolks
- 100 gr of sugar
- 80 gr of flour
- 50 cl milk
- Salted butter
- 1 vanilla pod

- 1/8 bunch of mint
- 1 mango
- 1 pinch of salt

For the caramel sauce with salted butter:

- 160 gr sugar
- 80 gr of 1/2 salted butter
- 20 cl of fresh liquid cream
- icing sugar

For the mint's whipped cream:

- 1 spoon Get 27
- 1 spoon icing sugar
- 10 cl fresh liquid cream

Recipe

ROLLED BISCUIT

Mix the yolk with the sugar.

Wait for the color to change.

Whisk the egg whites and incorporate 15 g of icing sugar.

Incorporate the white eggs in the mixture yolks/sugar.

Stir gently with a spatula.

The result must be visibly foamy.

Sprinkle the mixture with flour or maize flour with the help of a sieve.

Stir gently.

Prepare the cookie sheet. Melt a little bit of butter and spread with a brush on the 4 corners to fix the baking foil and spread with the rest of butter.

Flour the baking foil and remove excess (of flour).

The cookie sheet is ready to receive the biscuit. Preheated oven 200°.

Place rolls in the oven, set the temperature up to 180° and cook for 8 to 10 min.

La mangue

La mangue est le fruit du manguier (*Mangifera indica L.*), grand arbre tropical de la famille des Anacardiaceae, originaire des forêts d'Inde et de la Birmanie où il pousse encore à l'état sauvage.

La mangue est un fruit charnu, son poids varie de 300 g à 2 kg.

C'est une drupe, sa chair adhère à un noyau large, plat et glissant.

Elle peut être ronde, ovale ou réniforme, et présente une écorce pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge, **qu'il est nécessaire d'enlever, car elle contient des substances irritantes et n'est donc pas comestible.**

Sa chair est jaune foncé, onctueuse et sucrée, avec un goût de pêche et de fleur.

Selon les variétés ou lorsque le fruit est trop mûr, la chair devient parfois filandreuse.

En cuisine :

La mangue est utilisée dans des plats d'origine tropicale ou encore en jus de fruit pour des cocktails.

La production mondiale s'est élevée à environ 26,3 millions de tonnes en 2004. La mangue est ainsi le sixième fruit le plus produit au monde.

La matière grasse issue du noyau de la mangue est incorporée à certains aliments, tels le chocolat.

La menthe

Les menthes forment un genre (*Mentha*) de plantes herbacées vivaces de la famille des Lamiacées (Labiées), comprenant de nombreuses espèces.

Beaucoup d'entre elles sont cultivées comme plantes aromatiques et condimentaires, ornementales ou médicinales.

La menthe verte est employée très couramment comme herbe aromatique, principalement dans les cuisines méditerranéennes, par exemple dans le thé à la menthe ou le taboulé, et asiatiques (vietnamienne) avec les nems et les salades.

DESSERTS



Mystère et boule de cristal

4 personnes

Ingrédients :

Pour la pâte à biscuit :

- 125 g de sucre
- 15 g de sucre glace
- 125 g de farine
- 5 jaunes d'œuf
- 5 blancs d'œufs

Pour la crème pâtissière :

- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 80 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 noisette de beurre pour tamponner la surface
- 1 mangue

Pour le caramel au beurre salé :

- 160 g de sucre
- 80 g de beurre ½ sel
- 20 g de crème fraîche liquide
- Sucre glace

Pour la chantilly framboise :

- 125 g de framboises fraîches
- 20 g de sucre
- 2 c. à s d'eau
- 25 cl de crème fraîche liquide bien froide
- 4 sachets de sucre vanillé

Déco : suprêmes d'orange et tranches de mangue

Préparation

BISCUIT ROULÉ

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. On voit nettement ici le changement de couleur. Battre les blancs en neige en ajoutant environ 15 à 20 g de sucre glace.

Incorporer les blancs en neige dans le mélange œufs+sucre. Incorporer délicatement en soulevant la masse à la spatule. Au résultat le mélange doit être visiblement mousseux. Incorporer ensuite en pluie le mélange farine + maïzena en vous aidant d'un chinois. Là aussi incorporer au fur et à mesure délicatement et en soulevant la masse. Préparer la plaque de cuisson. Fondre un peu de beurre et en étaler au pinceau aux 4 coins et au centre de la plaque pour fixer la feuille de papier sulfurisé puis badigeonner celle-ci entièrement avec le reste du beurre fondu.

Fariner ensuite la feuille de papier sulfurisé et ôter l'excédent de farine en tapotant. La plaque est prête à recevoir l'appareil à biscuit que vous étalerez le plus régulièrement possible. Le four a été préchauffé à 200°. Enfourner la plaque et baisser la T° à 180° et cuire entre 8 et 10 min.

CRÈME PÂTISSIÈRE

Faire chauffer le lait avec une gousse de vanille fendue en deux. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter farine et maïzena tamisés ensemble progressivement avec le fouet. Détendre le mélange avec la moitié du lait et incorporer avec le fouet, toujours en évitant de mousser. Verser l'appareil obtenu dans la casserole contenant le reste du lait et porter doucement à ébullition sans cesser de remuer, au fouet (et dans tous les « coins » de la casserole).

CHANTILLY À LA FRAMBOISE

Laver et égoutter les framboises, les mettre dans une casserole avec le sucre en poudre et l'eau, faire réduire à feu moyen. Lorsque les framboises sont écrasées, retirer la casserole du feu, récupérer le coulis de framboises à l'aide d'un chinois, laisser refroidir et mettre au frais au moins 30 min. Pour la préparation de la chantilly, fouetter la crème très froide. Lorsqu'elle commence à mousser et épaissir, ajouter le coulis de framboises et le sucre vanillé sans arrêter de battre, et fouetter pour obtenir une chantilly ferme.

ROULÉ

Napper le biscuit de crème pâtissière, ajouter la mangue détaillée en petits dés. Le rouler. Réserver au frais.

CAMEL AU BEURRE SALÉ

Mettre le sucre dans une casserole. Dès que le sucre est transformé en caramel, retirer la casserole du feu et ajouter délicatement une petite partie de la crème. Attention aux projections. Remuer vivement et incorporer le reste petit à petit. Quand il n'y a plus de bouillons, ajouter le beurre et remuer à nouveau jusqu'à consistance de crème.

Détailler le biscuit et dresser comme sur la photographie.

Mystery and crystal ball

Serves 4

Ingredients:

For cake dough :

- 125 gr sugar
- 15 gr icing sugar
- 125 gr flour
- 5 yolks
- 5 eggs white

For the Custard

- 4 yolks
- 100 gr sugar
- 80 gr flour
- 50 cl milk
- salted butter
- 1 vanilla pod
- 1 mango
- 1 pinch of salt

For the caramel sauce with salted butter:

- 160 gr sugar
- 80 gr of 1/2 salted butter
- 20 cl of fresh liquid cream
- icing sugar

For the raspberry's whipped cream:

- 125 gr raspberries
- 20 gr sugar
- 2 spoons water
- 25 cl fresh liquid cream
- 4 bags icing sugar

Decoration: orange's supreme and mango slices

Recipe

ROLLED BISCUIT

Mix the yolk with the sugar.

Wait for the color to change.

Whisk the egg whites and incorporate 15g of icing sugar.

Incorporate the white eggs in the mixture yolks/sugar. stir gently with a spatula.

The result must be visibly foamy.

sprinkle the mixture with flour or maize flour with the help of a sieve.

Stir gently.

Prepare the cookie sheet. Melt a little bit of butter and spread with a brush on the 4 corners to fix the baking foil and spread with the rest of butter. Flour the baking foil and remove excess (of flour).

The cookie sheet is ready to receive the biscuit. Preheated oven 200°. Place rolls in the oven, set the temperature up to 180° and cook for 8 to 10 min.

La mangue

La mangue est le fruit du manguier (*Mangifera indica L.*), grand arbre tropical de la famille des Anacardiaceae, originaire des forêts d'Inde et de la Birmanie où il pousse encore à l'état sauvage.

La mangue est un fruit charnu, son poids varie de 300 g à 2 kg.

C'est une drupe, sa chair adhère à un noyau large, plat et glissant.

Elle peut être ronde, ovale ou réniforme, et présente une écorce pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge, **qu'il est nécessaire d'enlever, car elle contient des substances irritantes et n'est donc pas comestible.**

Sa chair est jaune foncé, onctueuse et sucrée, avec un goût de pêche et de fleur.

Selon les variétés ou lorsque le fruit est trop mûr, la chair devient parfois filandreuse.

En cuisine :

La mangue est utilisée dans des plats d'origine tropicale ou encore en jus de fruit pour des cocktails.

La production mondiale s'est élevée à environ 26,3 millions de tonnes en 2004. La mangue est ainsi le sixième fruit le plus produit au monde.

La matière grasse issue du noyau de la mangue est incorporée à certains aliments, tels le chocolat.

La framboise

La framboise est le fruit du framboisier (*Rubus idaeus*).

Ses propriétés nutritionnelles sont proches de celles de la fraise. Elle contient notamment de la vitamine E à un taux moindre que la fraise, mais un peu plus de sels minéraux, en particulier du potassium. C'est un fruit peu sucré.

Elle est connue pour être la plus riche en acide ellagique (polyphénol antioxydant) qui aiderait à prévenir certains cancers.

Elle facilite le transit intestinal, mais comme tous les fruits à très petits pépins, la framboise est déconseillée aux personnes souffrant de diverticules intestinaux, car les pépins peuvent s'y piéger et provoquer des irritations.

La framboise est un fruit fragile qui nécessite d'être manipulé avec précaution. En revanche, elle se congèle très bien et peut donc agrémente vos recettes tout au long de l'année !

Les acteurs du projet

G2M est un projet pluridisciplinaire, qui a regroupé des structures diverses aux compétences variées et complémentaires. C'est cette richesse qui a permis la naissance et la mise en œuvre de ce projet 2014-2015 :

- **Nathalie Colin, chargée de mission Alimentation à la DRAAF Languedoc-Roussillon** : dans ce cadre elle a pour mission de décliner en régions le Plan National de l'Alimentation. Elle porte notamment des actions sur l'éducation au goût et la valorisation du patrimoine alimentaire régionale. L'éducation sensorielle lui semble un préalable éducatif nécessaire pour favoriser l'écoute et la compréhension des uns et des autres, en créant les conditions d'une relation à l'alimentation réconciliant environnement, santé, goût et diversité. **Son rôle** : Co-coordination générale du projet
- **Association Miamuse** : association loi 1901 dont l'objectif est de transmettre des messages pour une alimentation favorable à une bonne santé et responsable d'un environnement durable au travers de l'éveil sensoriel, le plaisir et la convivialité. Dans le cadre de ce programme, elle co-coordonne les activités. B. Oberti, Docteur ès Sciences en Nutrition-Santé, aborde des thèmes de recherche (comportements et pratiques alimentaires, perception gustative et restauration collective). Via son entreprise « Epi-Curia », elle propose des actions de prévention associant alimentation et santé tout en gardant à l'esprit un mot «le PLAISIR». **Son rôle** : Co-coordination générale du projet, intervention « Nutrition-santé » et évaluation. Cette évaluation a été conçue par Nelly Sicard, Nathalie Colin et Bénédicte Oberti. L. Maire, ce chef de cuisine, persuadé que la réalisation d'un repas ainsi que son partage revêt une importance qui va au-delà de la satisfaction d'un besoin physiologique, propose un regard différent sur l'alimentation en mêlant compétence, aspect ludique, plaisir et créativité... **Son rôle** : Organisation du concours culinaire et banquet final. C. Piat : Diététicienne nutritionniste, consultante et formatrice au sein de son entreprise Cap.nutricio. Elle a participé aux ateliers « la petite école du goût » à Agropolis. **Son rôle** : Animation d'ateliers alimentation/santé et participation au livret de recettes. Ces partenaires font partie du relais du goût LR créé avec le soutien de la DRAAF et de la DAAC.
- **Association Génération Terroir** : J. Bernard a décidé de créer en juillet 2012, cette association qui propose des ateliers du goût, des projets pédagogiques institutionnels, des visites de producteurs. **Son rôle** : Représentant légal de la structure et co-coordonateur.
- **Rectorat** : E. Guerrini, chargé de mission Arts du goût de la Délégation Académique à l'éducation Artistique et à l'action Culturelle DAAC du Rectorat de l'Académie de Montpellier. Dès le départ, il apporte un soutien à la conception pédagogique et à la création du projet. G. Lemonnier, infirmière conseillère technique auprès du recteur, fait le lien avec les infirmières des établissements et apporte son soutien aux différentes activités.
- **Association la Fleur du Monde** : H. Lombardo, responsable pédagogique et formatrice, en dégustation des enseignants, animatrice et référente des classes du goût pour la DRAAF LR. **Son rôle** : Initier les élèves à l'approche sensorielle des aliments.
- **Association CPIE Bassin de Thau** : A. Castaldo, animatrice & conchylicultrice (CIVAM Racines 34, membre du CPIE Bassin de Thau), L. Lecolle, responsable pédagogique, G. Hubert, chargée de communication. L'objectif principal de cette association est la valorisation de son territoire d'action, le bassin de Thau. Elle réalise des actions de sensibilisation et des projets d'accompagnement de son territoire. Le thème de l'alimentation est abordé au travers du développement de circuits courts et d'animations pédagogiques. Leurs rôles : coordination et animations pédagogiques, conception graphique et mise en page du livret.
- **Compagnie Minibus** : spécialisée dans le spectacle musico-théâtral destiné au jeune et tout public. Créée en 2002 par G. Melki et P. Natarianni, elle propose des créations associant l'expression culturelle et l'éducation, et des spectacles ludiques et interactifs à thématiques pédagogiques, des ateliers de pratique théâtrale et des interventions en milieu scolaire et hospitalier. **Son rôle** : création d'un reportage théâtralisé avec les élèves.
- **EPIDAURE**, pôle prévention de l'ICM, dédié à la prévention des cancers et à l'éducation à la santé, développe des programmes et actions de prévention, d'éducation pour la santé et d'éducation thérapeutique. F. Cousson-Gélie, responsable scientifique et B. Frégeac, responsable du pôle ressource d'Epidaure pour la DSDEN 34, chargé de mission. **Son rôle** : activités sur l'éducation alimentaire via la visite du pôle et évaluation du projet.

Ainsi que les établissements scolaires qui ont été essentiels à la conduite de ce projet :

- **École primaire Marie-Louise Dumas (Marseillan)** : C. Domeneghetty-Brément - directrice, la classe de CM2 avec R. Soutoux, professeur des écoles, en remplacement d'Annie Sagnier).
- **Collège Pierre Deley (Marseillan)** : T. Gay (Principal), G. Souriou-Boulay (Gestionnaire), les classes de 6ème et de 3ème, L. Ayraud (Lettres), V. Carilho-Rito (SVT), G. Brown (Anglais), V. Rabache (Musique), N. Gomes-Malric (Documentaliste) et E. Villeneuve (Cuisinier).
- **Lycée des métiers Charles de Gaulle (Sète)** : V. Vauthier-Desmaretz (Proviseur), Ch. Tata (Proviseur adjointe), B. Chauvet (Chef de travaux), la classe de 1ère bac pro, V. Niéto (prof. de cuisine), S. Quicroix-Sabatier (prof. de restaurant), M. Missios (Documentaliste), P. Martinez (Auxiliaire de vie) et P. Charaix (Infirmière).

Remerciements

Nous remercions vivement et chaleureusement toutes les personnes impliquées dans cette aventure ambitieuse, et surtout les élèves et leurs enseignants sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les responsables et enseignants des établissements scolaires (l'école Marie-Louise Dumas et le collège Pierre Deley de Marseillan, et le Lycée des métiers Charles de Gaulle de Sète) pour leur accueil et leur fort investissement.

Ce programme ne pourrait pas être possible sans nos financeurs :

- la Mairie de Marseillan,
- Api-restauration,
- la DRAAF,
- l'ARS,
- la DSDEN de l'Hérault,
- et le Conseil Général de l'Hérault.

Merci pour leur confiance et leurs soutiens humain, matériel et financier indispensables à la réalisation de ce projet.

Cela a été un réel plaisir de partager ces moments, nous espérons que vous vous régalez autant que nous avec les magnifiques recettes présentées dans ce livret, qui ont été imaginées, créées et réalisées par les élèves.

Encore merci à eux pour leur motivation, leur énergie et leur implication, et pour le plaisir qu'ils ont su prendre et donner !

Bon appétit !

Livret non commercialisable

- Crédit photos : Bénédicte Oberti - Epicuria, CPIE Bassin de Thau, Aurélien Daloz
- Conception graphique : CPIE Bassin de Thau
- Conception du logo G2M-LR: Mairie de Marseillan
- Textes : Bénédicte Oberti - Epicuria, Catherine Piat - Cap nutricao, Laura Lecolle - CPIE Bassin de Thau & surtout, les élèves et les enseignants des 3 établissements scolaires participants.



Nathalie Colin, DRAAF
 nathalie.colin01@agriculture.gouv.fr

Bénédicte Oberti, Association Miamuse / epi-curia
 contact@epi-curia.fr



École
 Marie-Louise Dumas

Collège
 Pierre Deley



La Flaveur
 du Monde

