



à table !  
bien manger  
à petits prix  
en charente-maritime

TRUCS & ASTUCES

# et si on consommait autrement

## CE GUIDE EST-IL FAIT POUR VOUS ?

- ☐ Vous êtes prêt à manger frais et de saison
- ☐ Vous voulez bien manger mais vous ne savez pas comment vous y prendre
- ☐ Vous voulez bien manger et vous recherchez de nouvelles adresses
- ☐ Vous avez envie de dépenser moins
- ☐ Vous avez envie d'inviter vos amis, votre famille, vos voisins et partager des plats économiques
- ☐ Vous êtes seul(e) ou vous êtes nombreux
- ☐ Vous regardez ce que vous dépensez en faisant vos courses
- ☐ Vous êtes attentif à votre environnement
- ☐ Vous voulez apprendre des trucs de cuisine

**Vous avez coché une ou plusieurs cases, alors oui, ce guide est pour vous.**

Bonne lecture

**On peut tous consommer autrement :** de façon plus locale, plus respectueuse de l'environnement, plus proche de nous : marchés fermiers, boutiques de producteurs, catalogues ou vente par le net... Le mouvement est là, il augmente un peu chaque année...

**Nous voulons en savoir plus sur les produits et leur provenance.**

Ce guide propose des pistes à cette nouvelle consommation avec la volonté affichée de donner des clés à tous. Bien manger ne doit pas être réservé à certains.

**Notre envie : des trucs et des astuces pour manger mieux et au meilleur prix.**

On vous le dit tout de suite, ceux qui y arrivent le mieux, ce sont ceux qui cuisinent ! Pas de problème on vous met des recettes toutes simples à faire.

**Tout ce que nous mangeons est avant tout produit par nos agriculteurs.**

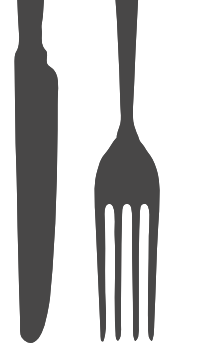
Nous devons donc les accompagner à s'installer sur nos territoires pour trouver toutes les denrées qui iront de leurs champs à votre assiette.

**La Chambre d'Agriculture a entamé avec les producteurs ce circuit le plus court possible bien sûr.**

Luc Servant  
Président Chambre d'Agriculture  
Charente-Maritime



## SOMMAIRE bien manger à petits prix



### 4 Made in ici

### 5 A chaque saison, il y a du local

### 6 Savoir acheter autrement

### 7 La viande 8 Le bœuf/le veau

9 Le porc/le mouton 10 Les volailles/  
le lapin 11 L'œuf 12 Le poisson 13 Coquillages  
et crustacés 14 Produits laitiers 15 Pain/céréales/  
légumineuses 16 5 fruits et légumes 17-29 Tous à nos  
tabliers (13 recettes) 30 La cuisine en boîte  
31 L'indispensable dans le placard 32 Le minimum  
d'équipements 33 Jardiner sur son balcon  
34-35 Faire ses courses 36 Guides/AMAP  
37 Les bonnes adresses

## la ferme de demain ?

Imaginez donc des gratte-ciels de 30 étages, en plein centre ville, couronnés d'immenses panneaux solaires et éoliennes pour couvrir leurs besoins en électricité.

**A chaque étage des serres** pour cultiver des fruits, légumes, céréales.

**Aux étages inférieurs :** élevages porcins, volailles, poissons.

Un système global de recyclage d'eau serait installé en sous-sol, il y aurait un espace de vente au rez-de-chaussée, sorte de supermarché géant, où vous viendriez faire vos courses. Des mini incinérateurs transformeraient les déchets biologiques en biofuel domestique pour chauffer le voisinage.

**150 fermes verticales suffiraient à nourrir toute l'île de France...** cette idée pas si folle est développée par Dickson Despommiers (cela ne s'invente pas) qui est chercheur à Columbia.

R Ê V E O U C A U C H E M A R ?





made

\* Produit chez nous.

in iCi\*

La Charente-Maritime est verte, on ne le sait pas assez !  
Si je le veux, dans mon assiette, du petit déjeuner au repas du soir, je mange local. Grâce à la richesse du terroir, du climat tempéré, les agriculteurs produisent de tout ici.

SOYONS PRÉCIS !

Sur les  
**689 273 ha**  
qui constituent  
la Charente-  
Maritime,

**65%**  
sont considérés  
comme surface  
agricole utilisée.



ON FAIT QUOI DANS NOS FERMES ?

### on cultive

- 45% de la surface en céréales dont 100 000 ha de blé
- 9% de la surface en viticulture surtout pour du Cognac, Pineau et vins de pays
- 340 exploitations cultivent des légumes (2 200 ha)

### on élève

- 20% des terres sont du marais (propice à l'élevage extensif de races à viande)
- 28 000 vaches pour le lait
- 26 000 vaches pour la viande (limousine, charolaise, blonde d'Aquitaine...)
- 27 200 caprins
- 15 500 ovins
- 11 000 porcins
- 665 000 volailles
- et aussi 1 élevage d'autruches, un élevage de ragondins, et quelques élevages d'escargots



la FERME CÉLÉBRITÉS

Parmi les produits fermiers, la charente-maritime peut s'enorgueillir de compter :

#### ■ La fameuse poule aux oeufs d'or de Marans

L'espèce provient de différents croisements entre races de poules locales et anciennes races combattantes importées par les marins qui faisaient escale dans ce port. Bonne pondeuse, rustique et solide qui présente la particularité de pondre des œufs dits "extra-roux" les plus beaux et les plus foncés qui soient au monde, des œufs couleur chocolat.



#### ■ "Charentes Poitou, tradition du goût !"

La première coopérative laitière française est née en Charente-Maritime près de Surgères en 1888. C'est vous dire qu'on sait y faire avec les produits laitiers. Déjà à la fin du XIX<sup>e</sup>, le beurre de Poitou-Charentes arrivait en moins de 48 heures sur les tables parisiennes.

à CHAQUE SAISON  
il y a du local



Pour manger moins cher, manger de saison !

Cela permet d'acheter au moment où il y a la plus forte production généralement... en plus en mangeant de saison, vous pouvez manger des produits à maturité et enfin, si vous mangez de saison et si vous allez chez les producteurs en direct, vous avez de fortes chances de trouver des bons produits à petits prix.

LES PRODUCTEURS FERMIERES,  
ALLEZ LES VOIR DE NOTRE PART

Un lien à votre agriculture est l'une des solutions pour manger moins cher... et plus frais.

Allez sur les marchés, dans les fermes proches, dans les magasins de producteurs et demandez les produits de saison et locaux.

Ils vous expliqueront comment ils produisent, comment on peut cuisiner leurs spécialités et les manger. Profitez de leurs "trucs et conseils".



NOS PRODUITS  
STARS POUR SE  
FAIRE PLAISIR

- ✓ La pomme de terre de l'île de Ré (AOC et AOP)
- ✓ La viande bovine de Poitou-Charentes (IGP en cours)
- ✓ Le beurre de Charentes Poitou (AOC et AOP)
- ✓ Le vin de pays charentais (IGP en cours)
- ✓ Cognac (AOC),
- ✓ Pineau des Charentes (AOC et AOP)
- ✓ Les huîtres de Marennes Oléron (IGP)
- ✓ Huîtres, fines de claires verte (IGP et LR)
- ✓ Huîtres pousse en claire (IGP et LR)
- ✓ Sel de l'île de Ré (IGP en cours)
- ✓ Les moules de Bouchot (CCP)
- ✓ Bœuf saveur de Poitou-Charentes,
- ✓ Certains produits sont en démarche régionale : grillon charentais, fromage aux algues, crevettes impériales des marais charentais, bar de ligne, maigre de ligne, poissons de ligne, escargots, céleri-rave, carotte de Jarnac Champagne, betterave longue crapaudine, salicorne des marais charentais, huile vierge de tournesol, pomme clochard, lupin, safran, angélique confite, miel...

AOC : Appellation d'Origine Contrôlée  
AOP : Appellation d'Origine Protégée  
CCP : Certification de Conformité Produit  
IGP : Indication Géographique Protégée  
LR : Label Rouge  
Signé fermier : démarche régionale





# savoir

## acheter autrement

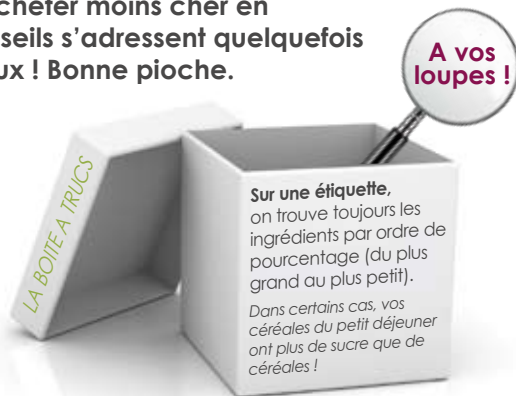
Certains veulent manger "mieux" : en choisissant la provenance et le mode de production, en mangeant frais... D'autres veulent acheter moins cher en mangeant bien. Nos conseils s'adressent quelquefois aux uns, souvent aux deux ! Bonne pioche.

PROFITEZ DES SAISONS ET CONSOMMEZ LOCAL LES FRAÎSES EN HIVER C'EST PAS VRAIMENT BON ET C'EST VRAIMENT TROP CHER

### Profitons-en !

En hiver, il y a moins de légumes et de fruits : c'est le bon moment pour goûter aux légumineuses, pour tester toutes les recettes de choux glânées auprès des producteurs ou sur le net ! ou pour consommer les plats préparés à la bonne saison (en conserve ou congelés).

Le calendrier des produits selon leur saison. P. 34-35



A vos loupes !

Si votre budget est serré, ces petits conseils (testés et approuvés) vous aideront :

### CA MARCHÉ !

- Définissez un budget
- Regardez ce que vous avez déjà chez vous
- Composez vos menus pour 4 repas en pensant à ce que vous pourriez faire des restes.
- Préparez une liste de courses
- Faites vos courses après les repas (le ventre plein, on est moins tenté)
- Armez-vous d'une calculatrice pour comparer les prix au litre et au kilo
- Partez avec un panier : c'est mieux pour l'environnement et vous pourrez moins vous laisser tenter !
- Choisissez vos produits : sur le marché, souvent on trouve des mêmes variétés mais celles qui ne sont pas calibrées sont moins chères... profitez-en !
- Sur les marchés, faites le tour des étals et comparez prix et fraîcheur.
- Dans les supermarchés, attention aux ventes en lot, les produits les moins chers sont souvent en bas, en même temps vous ferez du sport.
- Payez en espèces

### CA PEUT MARCHER !

- Allez faire vos courses en fin de marché. Les vendeurs sont quelquefois prêts à faire des prix ! Mais rien est obligatoire.

## un gros morceau : la viande

La cuisine des "bas morceaux" présente une grande variété de goûts, de textures, pour des dépenses assez modiques. Pensons-y ! Cela n'empêche pas de se faire plaisir de temps en temps avec des morceaux plus chers.

### notre tiercé saveur

- **Chez le bœuf**  
Acheter le jarret, le tendron, le plat de côtes ou le collier, et la palette.
- **Chez le porc**  
La poitrine, le travers ou le plat de côte.
- **Sans oublier - pour tous - les abats.**

### combien de fois par semaine ?

Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.

Une portion = 100 g = 2 œufs = 1 steak haché ...

### quelle conservation ?

Vous pouvez laisser la viande dans le papier sulfurisé et paraffiné qu'utilise le boucher. Quand elle est cuite, filmez-la, mettez-la dans des boîtes hermétiques,

**ATTENTION : pas plus de 48H dans la partie la plus froide (0°C à +4°C) du réfrigérateur qu'elle soit crue ou cuite.**



## 4 conseils faciles à suivre

Lisez les étiquettes (provenance, fraîcheur et prix au kilo)

Parlez à votre boucher (ou producteur)

Redécouvrez les viandes à mijoter, braiser ou bouillir

Pensez à cuisiner les restes



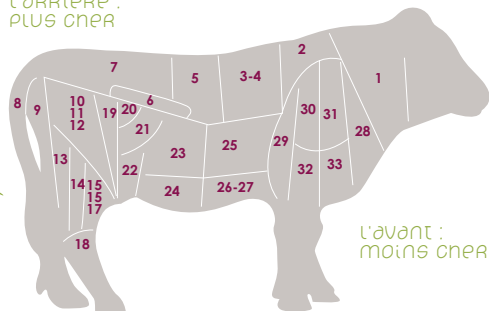
## des principes de base

- Moins la viande est chère, plus on la cuisine.
- La cuisiner veut dire une cuisson longue et pas une préparation longue.
- Une viande cuisinée donne des résultats savoureux et encore meilleurs réchauffés.

# le bœuf

Oh là Vache !\*

L'ARRIÈRE :  
PLUS CHER



## ses morceaux ...

1 Collier ■▼ - 2 Basses Côtes ▼● - 3 Côte ● - 4 Entrecôtes ● - 5 Faux-Filet ▲◆● - 6 Filet ▲◆● - 7 Rumsteck ◆● - 8 Queue ■▼ - 9 Rond de Gîte ▲▼ - 10 Tende de Tranche ▲ - 11 Poire ▲◆● - 12 Merlan ◆● - 13 Gîte à la Noix ▲▼ - 14 Araignée ●● - 15 Plat de tranche ▲● - 16 Rond de tranche ▲● - 17 Mouvant ◆● - 18 Gîte ■▼ - 19 Aiguillette Baronne ▲● - 20 Onglet ◆● - 21 Hampe ● - 22 Bavette d'Aloyau ◆● - 23 Bavette de Flanchet ◆● - 24 Flanchet ■ - 25 Plat-de-Côtes ■ - 26 Tendon ■ - 27 Milieu de Poitrine ■ - 28 Gros bout de Poitrine ■ - 29 Macreuse à bifteck ▲◆● - 30 Paleron ▼◆● - 31 Jumeau à bifteck ◆● - 32 Macreuse à pot-au-feu ■ - 33 Jumeau à pot-au-feu ■.

## à SAVOIR

■ **Les races laitières** : destinées à la production de lait puis après plusieurs veaux, entre 5 et 10 ans, vendues sous le nom de viande de réforme (Prim Holstein).

■ **Les races à viande** (allaitantes) destinées à la production de veaux et à fournir de la viande de boucherie. (Charolaise, Limousine, Parthenaise...).

Globalement, l'élevage allaitant constitue environ 56 % de l'origine de la viande proposée aux consommateurs.

■ **Les races mixtes** : élevées pour la viande et le lait (Normande, Montbéliarde).

\* Dans votre assiette, vache ou bœuf s'appelle "viande de bœuf"

■ à bouillir ▲ à rôtir ▼ à braiser ◆ à poêler ● à griller

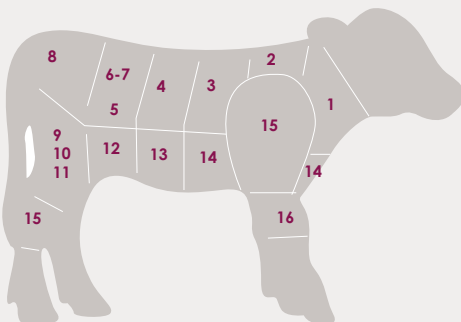
LE TRUC  
PLUS

**Le veau, mâle ou femelle, est le petit de la vache.**

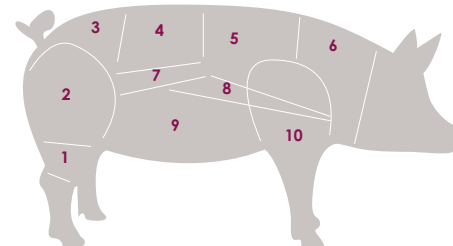
C'est un animal jeune, qui est élevé soit pour renouveler le troupeau, soit pour sa viande comme "veau de boucherie". En France et dans la Communauté Européenne, l'appellation veau est désormais réservée aux bovins de moins de 8 mois. Les broutards sont des veaux de plus de 8 mois (et jusque 12 mois). Leur viande est rosée et on l'apprécie et la consomme surtout en Italie et dans les régions de Lyon et St-Etienne. Ils sont nourris principalement du lait maternel, mais aussi d'herbe qu'ils broutent.

## ses morceaux ...

1 Collier ■▼ - 2 Côte découverte ▼◆● - 3 Côte seconde ▲◆● - 4 Côte première ▲◆● - 5 Filet ▲◆ - 6 Longe ▲ - 7 Côte filet ◆◆● - 8 Quasi ▲◆● - 9 Noix ▲◆● - 10 Noix pâtissière ▲◆● - 11 Sous-noix ▲◆● - 12 Flanchet ■ - 13 Tendon ■▼ - 14 Poitrine ■▼ - 15 Epaule ▲◆◆ - 16 Jarret ■▼.



# le porc



## ses morceaux ...

1 Jarret - 2 Jambon - 3 Pointe de filet - 4 Filet - 5 Carré - 6 Echine - 7 Filet mignon - 8 Travers - 9 Poitrine - 10 Palette.

## tout est bon dans le cochon !

■ On en mange 36 kg par an par habitant en France en moyenne.

■ Il existe 400 variétés de charcuterie différentes.



## Le décret du 17 décembre 2002

**Pour mémoire, le décret du 17 décembre 2002** impose aux établissements de restauration collective et commerciale d'informer sur l'origine (pays de naissance, d'élevage et d'abattage) des viandes bovines proposées à la consommation. Ces mentions doivent être portées à la connaissance des convives, de façon lisible et visible, par affichage, indication sur les cartes et menus ou sur tout autre support.

## QUELS MORCEAUX CHOISIR ?

En fait, cela dépend de ce que l'on veut en faire :

- Rôtir : gigot, carré, épaule
- Griller : côtelette
- Brochettes : poitrine, épaule, collier

**Plus on la choisit jeune, plus la viande est tendre.**

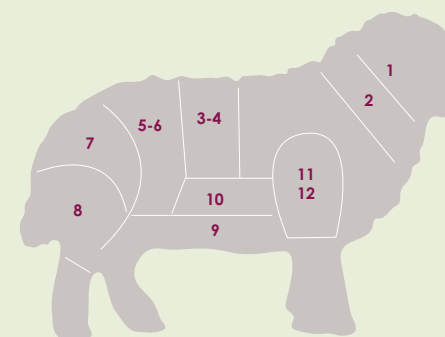
**Et l'agneau ?** Il se prête à toutes les cuisines du Monde (méchoui, tajine, navarin...)

**La saison pour le manger** : de mars à juin. N'hésitez pas à les commander chez les producteurs locaux.



## ses morceaux ...

1 Collier ■▼ - 2 Côte découverte ▼● - 3 Côte seconde ● - 4 Côte première ● - 5 Filet ●▲ - 6 Côté filet ● - 7 Selle ●▲ - 8 Gigot raccourci ▲ - 7-8 Gigot entier ▲● - 9 Poitrine ■▼ - 10 Haut-de-côtes ■▼ - 11 Epaule ▼▲ - 12 Epaule Roulée ▲.



# le mouton

# LES VOLAILLES

La volaille est maigre à condition de la consommer sans la peau. Un bon objectif est d'en consommer 2 fois par semaine. La "volaille" comprend le poulet, la pintade, la dinde, la caille, le canard, l'autruche, l'oie mais aussi le gibier à plumes et le lapin.

## Conseil d'achat d'un poulet :

Il existe de nombreux éleveurs de volailles en Charente-Maritime. Leurs poulets sont plus gros mais leur prix au kg est souvent intéressant... Poulets préemballés : vérifiez la date limite de vente et déballez la volaille avant de la mettre au réfrigérateur.

## Quelle cuisson ?

Privilégiez les cuissons douces et saines afin de limiter les matières grasses ajoutées (cuisson vapeur, sans trop de graisse, papillotes...). Cuisson au four à 180°C. Le poulet est cuit lorsque le jus est clair.

## Voici les races de volailles de Poitou-Charentes :

- Poule de Marans
- Poulet de Barbezieux
- Pictave (poule naine)
- Oie grise du marais Poitevin
- Oie blanche du Poitou



## Une volaille pas comme les autres



## Quels morceaux choisir ?

■ **La gigolette** : Elle est composée de l'épaule et des côtes totalement désossées qui lui sont rattachées. C'est l'épaule en version XXL

**Cuisiner** : Marinades - Barbecue - Cocotte - Papillote

■ **Le rable** : c'est le dos du lapin. Sympa, il ressemble à un petit rôti. parfait pour les repas à 2 !

**Cuisiner** : farçi, rôti au four ou cuit à la cocotte - Papillote - Wok/sauteuse/poêle.

■ **Mais aussi la cuisse, l'épaule et le filet,...**

## Conseil d'achat d'un lapin :

Entier, le lapin doit avoir des cuisses et un râble bien charnus. La chair doit être tendre et rosée. Le foie doit être rouge et uniforme.

## Le petit + du lapin à la moutarde

Pour une sauce délicate et goûteuse, ajoutez un filet d'huile de noix dans votre lapin à la moutarde en fin de cuisson.

**Le petit - pour nos amis les marins :** jamais à bord !

## Le Rex du Poitou

Pour vous faire plaisir, goûtez à ce lapin "local". Il est plus cher mais tellement bon ! La qualité et la rigueur de l'élevage se retrouvent dans la chair à la fois soyeuse et d'une grande finesse, juteuse et savoureuse, comme "persillée".

[www.rex-du-poitou.com](http://www.rex-du-poitou.com)

# Le lapin

# L'œuf

Voici le "super" produit car il permet des tas de combinaisons, il se consomme seul ou accompagné et il n'est vraiment pas cher. Mais attention à sa conservation !

[www.œufs.asso.com](http://www.œufs.asso.com)



**Les œufs "extra frais"** (pas plus de 9 j après la ponte) sont utilisés dans les préparations sans cuisson (les mousses, la mayonnaise) ou avec cuisson partielle comme les œufs à la coque, pochés, la crème dessert...

**Les œufs "frais"** (jusqu'à 28 jours après la ponte) sont utilisés dans des préparations avec cuisson complète ou ébullition.

**A la limite de la date de consommation**, utiliser les œufs durs ou dans des préparations bien cuites.



3<sup>min</sup>

Oeuf à la coque / Oeuf brouillé  
Oeuf au plat / Oeuf poché  
(eau frémissante +  
2 c de vinaigre blanc)

5<sup>min</sup>

Oeuf mollet / Oeuf omelette

10<sup>min</sup>

Oeuf cocotte / Oeuf dur  
(10 min à partir de l'ébullition)

L'œuf est plus digeste quand le blanc est coagulé et le jaune crémeux.

## CONSERVATION

- Ne lavez jamais la coquille.
- Ne consommez pas un œuf fêlé !
- Un œuf extra frais se conserve 3 semaines dans la porte du réfrigérateur, pointe en bas.
- Un œuf dur : 3 jours non écalé et 1 jour écalé.
- Un jaune d'œuf cru : 24 h
- Un blanc d'œuf cru : 6 à 12 h
- Toute recette à base d'œuf cru doit être consommée juste après la préparation ou conservée au réfrigérateur (pas plus de 12 heures).



## Comprendre les codes

Sur chaque œuf, il y a maintenant la nécessité d'imprimer un code (il n'est pas obligatoire quand on les achète directement sur le lieu de production).

**0 Elevées en plein air (agriculture biologique).** Au moins 4 m<sup>2</sup> de terrain extérieur par poule et alimentation biologique.

**1 Elevées en plein air.** Au moins 4 m<sup>2</sup> de terrain extérieur par poule.

**2 Elevées au sol.** Élevage en bâtiment (à l'intérieur), mais sans cage. Au maximum 9 poules par mètre carré.

**3 Elevées en cage.** 13-18 poules par m<sup>2</sup>.

## PLOC et PLOUF

L'œuf frais tombe au fond d'un verre d'eau. Plus il est vieux, plus il est léger, plus il flotte.

LA BOITE A TRUCS



# IL EST FRAÎS MON POISSON !

A l'étal du poissonnier, un poisson frais se reconnaît par :

- Odeur agréable
- Yeux clairs et bombés
- Aspect lisse et brillant, chair et corps fermes
- Ouïes rouges ou rosées.

## Comment le conserver ?

Après transport dans un sac isotherme, le mettre le plus rapidement possible dans le réfrigérateur : ôter l'emballage, rincer le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, ne pas trop le manipuler ou presser, le couvrir hermétiquement (film alimentaire).

Si vous achetez un poisson entier à préparer vous-même, faites-le immédiatement. Enlevez les viscères, lavez, séchez, salez et poivrez avant de l'envelopper dans du film.

**Congélation ménagère :** on ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés.

**Durée de conservation :** 2 jours environ voire une journée en été par forte chaleur.

## Deux noms pour un même poisson...

**loup / bar • plie / carrelet • merlu / colin**  
La morue est le cabillaud que l'on a salé,  
La saumonette est la roussette écorchée,  
L'haddock est l'églefin fumé.



QUAND MANGER DU POISSON DE SAISON ?

## Mangez local

Les démarches "Bar de ligne", "Maigre de ligne" et "poissons de ligne" pour des poissons pêchés et travaillés par les marins selon un cahier des charges précis pour préserver au maximum leur qualité. [www.irqua.com](http://www.irqua.com)

La marque "Savoir-faire La Rochelle" qui propose des poissons, crustacés et coquillages débarqués au Port de pêche de La Rochelle par des navires pratiquant une pêche responsable, de qualité supérieure et achetés à la criée de La Rochelle. [www.savoirfairelarochelle.org](http://www.savoirfairelarochelle.org)

Difficile de suivre un calendrier de saison pour les poissons et coquillages ! Un marin vous le dira, du poisson, il y en a toute l'année à consommer. Cependant, l'abondance, la manière de le pêcher et le prix ne seront pas forcément identiques selon les mois.

## Les poissons et coquillages bon marché

- Merlu de mai à décembre
- Maigre de juillet à octobre-novembre
- Seiche mars à mai
- Merlan janvier à mars et en novembre (selon les saisons)
- Rougets barbets juillet à décembre
- Bar janvier à mars et juin à décembre

## Quantités par personne :

- 300g par personne pour un poisson entier
- 150g à 200g par personne pour les filets



# COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



En Charente-Maritime, on ne peut passer à côté de nos amis de bord de mer.

**Que pêche t-on ?** des mollusques et des crustacés comme les araignées de mer, crevettes, crabes et tourteaux, bigorneaux, patelles, coques, huîtres, palourdes, moules, praires, vanneaux, oursins...

Pour en savoir plus : IODDE

**Rappelez-vous :** Toute pierre retournée doit être remise en place, afin de préserver la microfaune, base de la chaîne alimentaire. Évitez de marcher sur les roches pleines de coquilles.

Ne laissez pas de déchets sur l'estran et respectez les autres usagers.

## Un point sur la pêche à pied

- **Vérifier l'horaire** des marées, privilégier les coefficients supérieurs à 82
- **Arriver environ une heure avant** la marée basse
- **Vous munir du matériel approprié :** des gants, des bottes, un piolet pour les huîtres, une treuille ou haveneau pour les crevettes, des balances ou un crochet pour les crabes, un panier ou un filet,...
- **Essayez d'être raisonnables** dans vos prélèvements, et respecter l'environnement et la taille minimale des prises



QUAND MANGER DU POISSON DE SAISON ?

## Les coquillages de saison

- Langoustine d'avril à août
- Coquille saint-jacques de novembre à décembre et en février
- Pétoncle de novembre à décembre et en février
- Moules de Bouchot de août à septembre
- Huîtres

## Les tailles à respecter

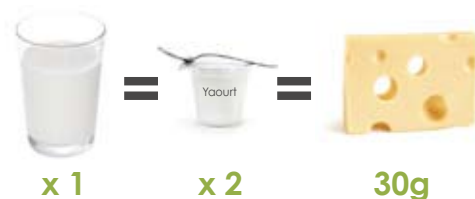
Il y a une taille minimale des coquillages à respecter : se renseigner dans votre secteur de pêche

- 4 cm pour une moule
- 3 cm pour une coque
- 4 cm pour une palourde
- 3,5 cm pour les pétoncles (mesurées dans leur plus grande dimension)



# 3 PRODUITS LAITIERS/JOUR

Le lait et les produits laitiers permettent de cuisiner de nombreuses recettes simples et économiques : gratins, soufflés, flans de légumes, quiches... Associés à l'œuf, à la farine et aux légumes, ils peuvent composer un plat complet.



## Comment les conserver ?

- La date limite de consommation (DLC) est inscrite sur l'emballage "à consommer jusqu'au..." ainsi que les conditions de conservation.
- Le lait cru doit être bouilli (5 min.).
- Les laitages et les fromages sont à conserver au réfrigérateur.
- Le fromage à pâte dure peut être congelé en petits morceaux.
- Le lait concentré non sucré et le lait en poudre se conservent longtemps à température ambiante.
- Le lait en brique aussi, mais après ouverture, le mettre au frais et le consommer dans les 2 à 3 jours.

En Poitou-Charentes, c'est à déguster ou à goûter : le lait et le fromage de chèvre.

## amis POUR la vie ?

Variez leur consommation : alternez les dans vos repas. Préférez les aliments simples : lait, yaourt, fromage blanc, fromage ...

## OU FAUX amis

Une crème dessert, une mousse au chocolat, une glace ou un flan ne sont pas des produits laitiers. Plus gras et souvent très sucrés, les desserts "plaisir" sont à consommer occasionnellement.

Le beurre et la crème fraîche sont riches en graisses et pauvres en calcium. Ces matières grasses ne peuvent pas remplacer un produit laitier au repas.



- Les fruits séchés, la compote, le coulis de fruits, le miel, la confiture, les herbes aromatiques, les épices (vanille, curry, cannelle...) parfument délicieusement les yaourts naturels et les fromages blancs.
- Le fromage blanc peut remplacer la crème fraîche.
- Glissez sur vos plateaux de fromages, quelques yaourts ou fromage blanc nature pour laisser le choix.

# PENSEZ AU PAIN, céréales et légumineuses



## Le bon duo : céréales + légumineuses = 1 plat de viande

En plus d'être très économiques, les légumineuses constituent une vraie petite mine d'or nutritionnelle. Surtout si on les accompagne de céréales. Combinées ensemble, elles valent un plat de viande.

Elles sont prêtes à tout : soupes, pâtes, quiches, omelettes, salades, tacos, burritos, ragoûts.

### Pour info :

- Les faire tremper au préalable (en général)
- La quantité de légumineuses doit être inférieure à celle des céréales (4/5 de céréales pour 1/5 de légumineuses) sinon, les légumineuses en trop grandes proportions ralentissent la digestion et la rendent difficile.

## à METTRE SUR VOS LISTES

- ✓ **Légumineuses :**
  - les haricots secs : rouges, blancs, noirs, de Lima, mogettes, fèves, sojas
  - les pois secs : entiers, cassés, pois chiches
  - les lentilles : vertes, rouges, brunes ...
- ✓ **Céréales :**
  - Avoine, Blé, Épeautre, Maïs, Millet, Orge, Sarrasin, Seigle, et Riz mais aussi Kamut, Boulgour ou Quinoa



## Une légumineuse

C'est un féculent dont le fruit est contenu dans une gousse. Plus de 600 genres et plus de 1300 espèces représentent la famille des légumineuses. Consommées fraîches ou séchées, on doit toujours les cuire.



Faites vous partie des 80% de la population qui pense que la pomme de terre est un légume ? Et non ! C'est un féculent. L'idéal est donc de la consommer en combinaison avec des légumes.



Penser à avoir une boule de pain tranchée dans son congélateur : on peut décongeler à la demande, tranche par tranche.

## du pain à chaque repas

### Le saviez-vous ?

- Une baguette pèse entre 200 et 250 g.
- Complet ou blanc, avec ou sans céréales ? Le pain n'est pas monotone, on peut en changer comme de chemise... Chaque artisan boulanger a ses recettes, profitez-en !
- Demandez les régionaux : le pain Signé Poitou-Charentes et le pain filou Signé Poitou-Charentes.



### "Sandwich or not sandwich" ?

Contrairement aux idées reçues, accompagné d'un fruit, le sandwich peut être un déjeuner intéressant et moins calorique qu'un croque monsieur ou une part de pizza. Attention à ne pas mettre trop de mayonnaise ou de beurre ! et à ne pas en manger tous les jours !

Exemple de sandwich équilibré : pain, beurre, jambon blanc, salade, tomate, emmental.



Une portion  
c'est :



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



OU



# PAR JOUR, AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES

SANS EFFORT ET SANS SE RUINER !

**Privilégiez les productions locales : pomme clochard, betterave longue crapaudine, carotte de Jarnac-Champagne, céleri-rave...**

**Choisissez des fruits et légumes de SAISON !**  
En conserve, en briques, surgelés, fruits et légumes sont tout aussi bons pour la santé et souvent moins chers.

## Crus, Cuits ou Préparés

**Les fruits :** en compote sans sucre ajouté, en tarte, en salade...

**Les légumes :** à la poêle, à la vapeur, au micro-onde, en potage...

**En entrée,** en accompagnement, avec des pâtes, du riz, **en dessert**

**Pensez aux épices,** herbes aromatiques, ail, oignon, échalote, sauce soja, crème fraîche

**Pour plus de vitamines :** penser au citron et aux herbes aromatiques (persil...) dans vos préparations.

## Comment les conserver ?

■ **Quelques jours dans le bac** à légumes du réfrigérateur.

■ **Congelez les produits de saison :** on a ainsi en hiver plus de variétés à petit prix.

**5 PORTIONS  
PAR JOUR, C'EST  
PLUS FACILE**

**et moins cher  
qu'on ne croit**

Une "portion", c'est quoi ?

C'est l'équivalent de 80 à 100g.

Plus simplement, c'est la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.

**L'idéal est de manger des deux !**

3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 de fruit...

Et de varier chaque jour selon vos préférences.



**Une orange pressée compte pour une seule portion.**

**Et c'est pareil pour la soupe.**

**Un yaourt aux fruits ne compte pas comme une portion de fruits ! (trop peu de fruits et beaucoup de sucre).**

## Pour ou contre les surgelés ?

**Y'a du pour :** Si on les choisit "non préparés", une vraie alternative, ils permettent de varier les légumes toute l'année.

**Y'a du contre :** on ne sait pas exactement d'où ils viennent

**Dans tous les cas, lisez bien les étiquettes,** elles sont riches d'enseignements.



# TOUS à nos tabliers !

Cuisine en solo, cuisine familiale, l'essentiel est dans le tour de main. Pour dépenser moins et manger mieux, le meilleur de tous les trucs, c'est cuisiner. On dit qu'on n'a plus de temps, qu'on travaille trop, mais cuisiner favorise les échanges, permet la transmission (Combien d'entre nous ont en mémoire une recette d'une grand mère, d'une voisine?). Cuisiner fait voyager : les produits locaux permettent presque toutes les cuisines et aussi d'inventer ou de réinventer ses recettes.

## TARTARE de saumon mi-cuit

### Ingrédients pour 4 personnes

0,500 kg de filet de saumon  
2 échalotes  
1 citron  
Sel, poivre  
Câpres, cornichons, olive selon votre inspiration  
Ciboulette, coriandre fraîche ou herbes du jardin

■ Désarêtez le filet de saumon et le passez au hachoir grosse grille ou hachez au couteau

■ Taillez les échalotes et le reste de la garniture en petits dés

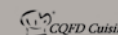
■ Dans un saladier, réunir le saumon et la garniture. Mélangez, assaisonnez et ajoutez un trait de citron ou tabasco selon votre goût.

■ Réalisez 4 "steaks" en vous aidant d'un cercle

■ Au moment de passer à table, sautez les steaks dans une poêle, le but étant de garder l'intérieur cru et ainsi d'obtenir un "chaud froid" de saumon.



Recettes réalisées par



# Filet de merlan au croustillant de sarrasin



Suggestion de présentation

## Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de merlan  
40g de farine  
1 œuf  
2 c. à soupe d'huile  
200g de flocons de sarrasin  
Sel, poivre

- Passez les filets dans la farine et enlevez l'excédent.
- Puis les passer dans l'œuf battu avec un peu d'huile.
- Terminez par les flocons de sarrasin.
- Réservez au frais.

■ Au moment de passer à table, cuire dans une poêle les filets avec de la matière grasse. Le résultat obtenu sera une croute croustillante au goût de galette bretonne avec un filet moelleux à l'intérieur.

Cette recette peut s'appliquer à tous les poissons et vous pourrez vous amuser à changer la "chapelure" par d'autres ingrédients ou mélanges d'ingrédients (noisettes, amandes, pistaches, fruits secs...).



# Cari de poulet fermier boulgour aux aubergines et graines torréfiées



## Ingrédients pour 4 personnes

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1 poulet de 1,2 kg                  | 200g de boulgour     |
| 3 cuillères à soupe d'huile d'olive | 1 aubergine          |
| 2 oignons, 2 gousses d'ail          | 1 oignon             |
| ¼ c. à café de gingembre            | Huile d'olive        |
| ½ c. à café Curcuma                 | Graines de tournesol |
| 3 tomates                           | Graines de sésame    |
| Thym / laurier                      |                      |

- Coupez le poulet en morceaux et faites dorer dans une cocotte avec l'huile.
- Ajoutez les oignons émincés et faites-les rouscir. Mettez ensuite l'ail écrasé et le gingembre.
- Rajoutez les tomates préalablement taillées en petits cubes et le thym. Colorez avec le curcuma.
- Ajoutez le sel.
- Mettez un peu d'eau et laissez mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 mn.

## Boulgour aux aubergines

- Taillez en dès réguliers l'aubergine et ciselez finement l'oignon.
- Faites sauter les aubergines dans l'huile d'olive, puis ajoutez les oignons ciselés.
- Ajoutez le boulgour, mélangez avec les ingrédients, puis ajoutez 2 fois le volume du boulgour en eau ou bouillon de volaille, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes environ.
- Passez les graines de tournesol et sésame à la poêle juste pour les torréfier et les ajouter sur le boulgour une fois cuit.



Suggestion de présentation

# TARTE CROUSTILLANTE

## aux légumes du jardin et chèvre de pays

### Ingrédients pour 4 personnes

5 feuilles de brick  
5 c. à soupe d'huile d'olive  
2 courgettes  
4 tomates  
1 fenouil  
2 oignons  
Herbes (basilic, estragon, persil...)  
1 chèvre frais



Suggestion de présentation

- Préparez les légumes et taillez en morceaux pas trop gros et surtout de taille régulière
- Les passer séparément à la poêle avec l'huile d'olive en les gardant assez ferme, les assaisonner.
- Dans un moule à tarte, tapissez avec une feuille de brick le fond et à l'aide d'un pinceau, huilez la feuille. Chevauchez les autres feuilles tout en les huilez légèrement
- Garnissez avec les légumes
- Coupez le fromage frais en morceaux et répartissez sur la tarte
- Parsemez de quelques feuilles de basilic ou autres herbes
- Assaisonnez d'un tour de moulin à poivre et sel
- Passez au four chaud pendant 10 à 15 minutes

Vous pouvez remplacer facilement les feuilles de brick par des feuilles de pâte filo. Le croustillant sera encore plus développé. Dans ce cas, il faut doubler le nombre de feuilles



# LAPIN DU POITOU

## aux pignons de pins



Suggestion de présentation

### Ingrédients pour 4 personnes

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 15 min**

600g de lapin (de préférence Rex du Poitou) découpés en gros dés  
60 g de pignons de pin (à ramasser avec les enfants c'est plus amusant)  
1 cuillère à café de thym  
200 gr de champignons de Paris (ou des bois pour un plat plus gourmand)  
Sel fin de l'île de Ré, poivre, huile.

- Versez un filet d'huile dans une poêle et faites y dorer les morceaux de lapins pendant 5 minutes, baissez le feu. Parsemez de thym, salez, poivrez, ajouter les pignons.
- Epluchez les champignons, coupez en tranches, incorporez-les au lapin, couvrez. Laissez cuire encore 10 minutes.
- A servir avec une salade verte.





## SOUPE VERTE de la vache



### Ingrédients pour 4 personnes

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 30 min**

1,5 kg de courgettes  
De 1l à 1,5 litres d'eau  
(pour une soupe plus ou moins épaisse)  
2 cubes de bouillons de volaille  
ou de légumes de type "Cub or"  
4 portions de type "Vache-qui-rit"  
Poivre, persil plat

- Lavez les courgettes, coupez les en petits morceaux sans les éplucher.
- Mettez-les à cuire dans l'eau froide légèrement poivrée avec les bouillons cubes et les petits fromages pendant 30 minutes.
- Passez au moulin à légumes ou au mixeur, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (les cubes apportent normalement assez de sel), saupoudrez de persil et servez.



## COQUES AU THYM et au citron



### Ingrédients pour 4 personnes

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 15 min**

2 litres de coques (recette réalisable aussi avec des moules ou des pétoncles)  
2 échalotes  
25 cl de vin blanc charentais  
3 brins de thym  
1 citron  
½ bouquet de persil plat  
Sel et poivre

- Lavez plusieurs fois les coques car elles contiennent beaucoup de sables.
- Pelez et émincez les échalotes, ciselez le persil, pressez le citron.
- Mettez le vin blanc à frémir dans une cocotte ou une sauteuse avec les échalotes et le bouquet garni puis versez les coques, salez très légèrement, poivrez, couvrez et remuez de temps en temps jusqu'à ce que les coques s'ouvrent.
- Versez le citron, parsemez du persil ciselé au préalable, mélangez et servez.



# SOUPE FROIDE au melon charentais

**Ingrédients pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : sans**

2 melons charentais  
1 citron  
Quelques brins de menthe

- Coupez les melons en 2. Retirez les pépins, enlevez la pulpe à l'aide d'une cuillère, conservez la peau.
- Mixez la pulpe des melons. Pressez les citrons. Mélangez dans un saladier.
- Coupez légèrement la base ou au niveau du pédoncule les ½ melons afin qu'elles tiennent droit et puissent servir de bol. Versez la soupe à l'intérieur, décorez de feuilles de menthe. La saison des melons y étant propice, vous pouvez agrémenter de quelques framboises, groseilles...



Suggestion de présentation

# SOUPE de MOULE SAFRANÉE aux petits légumes

**Ingrédients pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 20 min**

1,5 litres de moules de Charron  
2 blancs de poireaux  
2 carottes nouvelles  
2 oignons doux  
Cerfeuil  
un morceau de beurre de Surgères  
2 dl de crème fraîche, 1 œuf roux de Marans  
1/2 litre de vin blanc sec charentais  
1 pincée de safran d'Aunis, sel et poivre  
(ou des bois pour un plat plus gourmand)  
Sel fin de l'île de Ré, poivre, huile.

Suggestion de présentation



- Grattez et lavez les moules.
- Lavez les poireaux et émincez-les. Épluchez les carottes et détaillez-les en julienne, émincez finement les oignons. Hachez le cerfeuil.
- Dans une sauteuse, mettez un peu de beurre, les poireaux et les carottes. Laissez étuver 15 minutes.
- Mettez les moules dans une marmite avec le vin blanc. Faites chauffer à feu doux. Arrêtez la cuisson dès l'ébullition. Passez le jus au chinois et ajoutez-le aux légumes.
- Retirez les moules des coquilles.
- Mélangez le jaune d'œuf avec la crème fraîche.
- Ajoutez le mélange œufs crème fraîche puis les moules
- Salez, poivrez. Ajoutez la pincée de safran. Mélangez bien et saupoudrez de cerfeuil haché.

# mojnettes aux tomates



Suggestion de présentation



**Ingrédients pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 30 min**

800 g de mojnettes écosées  
4 tomates  
1 carotte  
3 petits oignons nouveaux  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni  
2 clous de girofle  
50 g de beurre de Surgères  
sel fin de l'île de Ré, poivre

- Pelez les oignons, la carotte et l'ail. Hachez finement 2 oignons. Cloutez le 3<sup>ème</sup> avec la girofle. Fendez l'ail en 2 et retirez le germe.
- Faites chauffer le beurre dans 1 cocotte. Ajoutez l'oignon haché. Salez et laissez étuver à couvert 5 mn en remuant souvent avec 1 cuillère en bois.
- Ajoutez les haricots. Les mélanger pendant 2 mn. Couvrez-les d'eau froide jusqu'à hauteur des ingrédients. Ajoutez l'ail, le bouquet garni, la carotte et les tomates entières. Couvrez et laissez cuire 10 mn à petits frémissements.
- Enlevez le couvercle, salez, poivrez et cuisez-le encore 15 mn.
- Lorsque les haricots sont cuits et fondants, retirez-le bouquet garni, la carotte, l'ail.
- Servez par exemple avec du jambon saisi à la poêle 30 secondes de chaque côté.

# SOUPE dorée aux châtaignes



Suggestion de présentation

**Ingrédients pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 30 min**

1kg de potiron, ou citrouille, ou potimarron  
1 oignon  
0,75 à 1l d'eau  
2 cubes de bouillons de volaille  
ou de légumes de type kubor  
Une à deux cuillères de crème fraîche Lescure (Surgères)  
Une petite boîte de marron au naturel  
4 à 8 tranches de poitrine fumée  
Poivre, muscade (facultatif)

- Coupez le potiron en gros morceaux, enlevez les graines, pelez les morceaux. Détaillez la pulpe en gros dés. Pelez et émincez l'oignon.
- Dans une grande casserole, mettez le potiron, l'oignon, les cubes de bouillon, l'eau le poivre. Laissez cuire à petits bouillons.
- Pendant ce temps faites dorer les tranches de poitrine fumée dans une poêle pour qu'elles deviennent croustillantes. Rincez les marrons, émiettez-les très grossièrement.
- Mixez jusqu'à obtention d'un velouté, mélangez à la crème, versez dans les bols. Poudrez légèrement de muscade. Répartissez les miettes de marrons et les tranches de poitrine fumées croustillantes.
- Accompagnez de larges tranches de pain de campagnes grillées.





# POMMES ENTières

## cuites au four

### Ingrédients pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

4 pommes Belchard (belle charentaise)  
4 tranches de pain,  
pain de mie ou brioche rassises  
Beurre de Surgères, sucre en poudre ou  
rapadura équitable (sucre de canne  
roux intégral), cannelle

- Lavez puis évidez les pommes, faites quelques entailles sur la peau.
- Beurrez un plat allant au four
- Etalez les 4 tranches
- Posez les pommes dessus puis remplissez-les d'un mélange de beurre, sucre et cannelle.  
Vous pouvez y rajouter des raisins secs.
- Mettez au four (180 à 200°) pendant 20 min.
- Servez tiède ou froid



Suggestion de présentation

# POULET en CROûTE

## de sel de l'île de Ré

### Ingrédients pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h15

1 beau poulet de 1,5 kg vidé, poivré à l'intérieur et à l'extérieur  
3 échalotes  
1 gousse d'ail non épluchée  
1 feuille de laurier placée à l'intérieur du poulet  
4,5 kg de gros sel de mer de l'île de Ré mélangé avec 1 pincée de fleur de thym, 1 pincée d'estragon en poudre et 1 pincée de paprika



Suggestion de présentation

- Allumez le four à 260°(th 8-9)

Dans une cocotte en fonte mettez un papier d'aluminium au fond en le faisant remonter sur les bords. Versez au fond 1 kg de sel environ, placez le poulet au milieu, la poitrine vers le bas puis, recouvrez de sel entièrement et rabattez les pans de papier aluminium.

- Cuisson 1 h 15 au four.

■ Retournez votre cocotte et déposez votre poulet dans sa croûte de sel sur une planche (les blancs seront donc maintenant vers le haut) puis présentez votre volaille à vos convives.

■ Cassez la croûte de sel à l'aide d'un marteau (de préférence à l'extérieur si vous en avez la possibilité, sinon faites-le en cuisine) vous découvrez alors votre volaille rôtie.





## le thon

La boîte de thon blanc est un compagnon fidèle. Quand on ne sait pas quoi faire, quand on est à cours d'idée, voici quelques recettes.



### Crumble de sardines

Pour 1 personne - Four : 200°C  
Préparation : 5 min - Cuisson : 15 min  
1 boîte de sardines à l'huile d'olive  
3 crackers apéritif qui s'effritent bien

Emiettez-les sardines à la fourchette. Remettez la compotée de sardines dans la boîte d'origine. Emiettez-les crackers sur le dessus. Mettez-les 10 min au four. Laissez-les 5 dernières minutes au grill... Mangez à même la boîte.



### Recettes à froid...

Le plus simple, c'est de mixer le thon à l'huile (ou au naturel) avec un peu d'ail et des herbes (ciboulette, aneth,...) pour en faire des rillettes. On peut aussi le mélanger à des fromages frais (de chèvre, de brebis). Un filet d'huile d'olive, un tour de poivre, et hop, il n'y a plus qu'à inviter les amis autour de cet apéritif improvisé.

### ... et à chaud

La recette de "Thésie" : 5 tranches de pain de mie, 5 cuillères de crème fraîche, 5 œufs, une boîte de thon avec son jus, des herbes, et de la sauce tomate si on aime cela. On mélange, on met dans un plat rond beurré au four pendant 20 à 25 minutes (TH 180°C). On mange tiède avec une salade... miam  
Et quand on a commencé avec cette recette, on peut lui ajouter tout ce qu'on veut : du curry, des câpres, des olives, du fromage râpé. Tout convient à cette recette facile.

## la sardine



## L'indispensable dans le placard !

Quelques produits de base utiles pour se faire à manger chaque jour !

A partir de [www.magic-recettes.com](http://www.magic-recettes.com)



Une fois par semaine, "vérifiez les niveaux" des provisions de base !

### Dans le placard :

- sel, huile, vinaigre, poivre, moutarde, épices, thym, laurier
- farine, riz, pâtes, semoule, pommes de terre en flocons, légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches), maïs
- potages tout prêts ou soupe déshydratée, conserves de légumes (haricots verts, petits pois, carottes, champignons, tomates pelées...), boîte de fruits au sirop, de la compote.
- poisson (thon, sardine, maquereau...)
- sucre, thé ou café, chocolat et lait UHT

### Dans un coin frais, à l'abri de la lumière :

- ail, oignon, échalote, carottes, pommes de terre

**Dans le réfrigérateur :** lait, œufs, beurre, yaourts ou fromage blanc, du fromage rapé... Une fois lavée et essorée, la salade peut se conserver dans un sac en plastique légèrement ouvert placé dans le bac à légumes. Le réfrigérateur permet aussi de garder les restes dans des boîtes bien fermées (deux jours au maximum)

### Dans le congélateur, sélectionnez des aliments de base :

légumes, poisson, viande... Votre congélateur peut aussi vous servir à garder diverses préparations faites à l'avance. Des restes de fromage coupés en dés, pour vos quiches. Vous pouvez aussi congeler des portions de pâte à tarte, de soupe, de compote..

# le minimum d'équipement



## STOCKER

Buffet, Étagère, Glacière, Réfrigérateur, Meuble bas.

## PRÉPARER

Poubelle, Meuble bas avec surface de travail, Table

## LAVER

Eau chaude + froide,

## CUIRE

Camping gaz, Plaque de cuisson ou feux à gaz, Réchaud 2 plaques



GRAND EQUIPEMENT

## STOCKER

Papier aluminium, Boîtes hermétiques, Pots en verre,

## PRÉPARER

Ecumoire, Louche  
Couteau économe  
Couteaux, Assiette, Bol  
Fouet, Râpe, Ouvre-boîte  
Saladier et récipient  
Planche à découper  
Moulin à légumes  
Couvercle, Verre gradué



## LAVER

Passoire, Cuvette, Essoreuse à salade



## CUIRE

Poêle, Casserole, Faitout, Plateau à tarte, Moule, (Autocuiseur)

PETIT MATÉRIEL



# JARDINER SUR SON balcon



Si vous possédez un balcon ensoleillé, une terrasse, une véranda, ou même un rebord de fenêtre, il vous est alors possible de cultiver légumes et herbes aromatiques. Le choix est large : radis, salades à couper, petits concombres, courgettes rondes, tomates, haricots grimpants, fraises, ciboulette, basilic, persil...

## Quels pots ou jardinières choisir pour le potager ?

Les simples pots en terre avec des trous d'écoulement font toujours l'affaire. Veillez à choisir des récipients assez grands, la profondeur minimum est de 30 cm pour de petits légumes

## Quelques légumes pour votre potager des villes :

**Les laitues :** choisissez des variétés à couper. Elles poussent vite ... Semez vos graines en place (à 3 cm d'écart). Arrosez souvent.

**Les tomates-cerises :** Faciles à cultiver dans un gros pot ou une jardinière. Pensez à les tuteurer. Installez-les sur un balcon bien ensoleillé, à l'abri du vent et du froid. Arrosez régulièrement.

**Les radis :** les plus rapides à pousser. Il suffit d'une petite jardinière, semez en surface. Tassez la terre et arrosez en pluie fine. Récolte en moins d'un mois...

**Les plantes aromatiques :** Elles aiment les pots ! 2 à 3 plants par jardinière (longueur 40cm)

**Pour vous y retrouver, classez vos pots en 3 catégories :**

■ **celles qui ont besoin de peu d'eau :** 1 arrosage tous les 15 jours : estragon, romarin, sarriette, thym

■ **celles qui aiment beaucoup l'eau :** 2 arrosages par semaine : basilic, ciboulette, menthe, persil

■ **et les autres :** 1 arrosage par semaine : aneth, sauge, verveine

**L'emplacement :** en ville, il fait plus chaud. Un minimum de 4 heures de soleil est indispensable à l'abri du vent. Privilégiez les emplacements sud-est et sud-ouest.



N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Semez seulement quelques sachets de graines la première année. Les années suivantes, vous élargirez votre production selon vos réussites... et vos goûts...



**Recyclez vos briques de lait en pots de fleurs :** percez le fond pour assurer le drainage. Remplissez de quelques graviers, puis versez du bon terreau par dessus et voici l'assurance de légumes en forme.





# FAIRE SES COURSES en local avec les saisons

PRINTEMPS  
été

automne

hiver



## JANVIER

**Fruits :** noix, poire, pomme  
**Légumes :** ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), chou-fleur, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salades, salsifis, topinambour.

## FÉVRIER

**Fruits :** kiwi, poire, pomme  
**Légumes :** betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé, chou rouge, brocoli), crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, salsifis, topinambour.

## MARS

**Fruits :** pomme  
**Légumes :** betterave, carotte (de conservation), chou, chou-fleur, concombre, endive, épinard (jeune pousse), oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salades, salsifis, topinambour.

## JUILLET

**Fruits :** abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, pêche, prune.  
**Légumes :** artichaut, melon, aubergine, betterave, brocolis, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, oignon blanc (frais), petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, tomate.

## AOÛT

**Fruits :** abricot, cassis, framboise, groseille, mûre, pêche, pomme, prune (reine claudes, quetsche), raisin.  
**Légumes :** ail, artichaut, aubergine, betterave, melon, brocolis, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, tomate.

## SEPTEMBRE

**Fruits :** figue (fraîche), framboise, mûre, pêche, poire, pomme, prune, raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg).  
**Légumes :** melon, artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, frisée, girofle, haricot (moquette), haricot vert, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, tomate.

## AVRIL

**Fruits :** pomme  
**Légumes :** asperge, betterave, carotte (primeur), chou-fleur, cresson, endive, épinard, fève, frisée, navet (primeur), oseille, petit pois, petit poivrade, pomme de terre (de conservation), radis, salades

## MAI

**Fruits :** fraise, framboise, rhubarbe.  
**Légumes :** asperge, betterave, carotte (primeur), courgette, cresson, épinard, fève, navet (primeur), petits pois, poivrade, pourpier, pomme de terre (primeur), radis, salades, scarole.

## JUIN

**Fruits :** abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, pêche.  
**Légumes :** melon, artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, concombre, coriandre, courgette, épinard, estragon, fenouil, fève, haricot vert, laurier, persil, petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, thym, tomate.

## OCTOBRE

**Fruits :** châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin.  
**Légumes :** artichaut, betterave, brocolis, carotte, champignons, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, tomate  
Champignons : cèpes et bolets,

## NOVEMBRE

**Fruits :** châtaigne, coing, poire, pomme, raisin, kaki.  
**Légumes :** betterave, blette, brocolis, carotte (de conservation), céleri branche, champignons, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis.

## DECEMBRE

**Fruits :** châtaigne, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme  
**Légumes :** betterave, cardon, carotte (de conservation), champignons, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mache, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis, topinambour



# LES GUIDES CONSEILLÉS PAR la Chambre d'Agriculture



Guide des producteurs fermiers de l'Aunis et du Pays Rochelais

Guide des producteurs fermiers de Saintonge Romane Atlantique

Bienvenue à la ferme Poitou Charentes : produits, hébergement, accueil

Guide des producteurs Bio - GAB 17

Guide des producteurs fermiers de l'agglomération de Royan Atlantique

Délicieux par nature, les producteurs de Rochefort

Nous les demander au 05 46 50 45 00 ou sur [www.charente-maritime.chambagri.fr](http://www.charente-maritime.chambagri.fr) vous les trouverez aussi dans les offices de tourisme

## A la Rochelle, une épicerie fermière



Ouverte les jeudi et vendredi, de 9h30 à 19h sans interruption.

22 producteurs fermiers se relaient pour vous vendre fruits et légumes, viandes (agneau, boeuf, canard, porc, veau, agneau, volailles,...), produits laitiers, oeufs, sel, pain...

2, avenue de Fétilly (près des impôts)  
05 46 01 98 28

Bien sûr d'autres points de vente collectifs à Saintes, Rochefort, Royan,...

## QUELQUES adresses amap

(association pour le maintien d'une agriculture paysanne)

### La Rochelle

**AMAP d'ici**  
P. de Marquilly  
12 rue Bouguereau  
17000 La Rochelle  
Tél. 05 46 67 10 19  
06 86 76 43 02

**Centre Social Tasdon - Bongraine Les Minimes**  
1 rue de Vaudreuil  
Tasdon  
17000 La Rochelle  
<http://TasdonPaysanne amap17.org>

**AMAP LR Paysanne F. Tlemsamani**  
Tél. 05 46 67 33 74  
2 rue Herault Sechelles  
17000 Villeneuve les Salines

### Ile de Ré

**AMAP en Ré B. Rhein**  
108 rue des Acacias  
17 940 Rivedoux  
Tél. 05 46 66 40 57  
[classfrance@mac.com](mailto:classfrance@mac.com)

**Rochefort Les paniers du marais L. Tessier**  
97 rue République  
17300 Rochefort

**Les Paniers de la Cigogne**  
97 rue de la République  
17300 Rochefort  
Tél. 06 72 94 78 47

Liste non exhaustive : merci de nous signaler les autres adresses, nous serons ravis de les faire connaître.

### Jardin Les Joyaux d'Oaxaca L. Joubert

Lieux de distribution  
Le Pontreau  
17150 Boisredon  
24, Place Champ de Foire  
17500 Jonzac  
La Faurie  
17150 Soubran  
Tél. 05 46 04 94 43

### Tonnay/Chte - Fouras

**Les paniers d'Eric O. Roussel**  
6, quai de la Libération  
17340 Tonnay-Charente  
Tél. 05 46 87 26 31  
<http://amap-tonnay-fouras.org>



## LES bonnes adresses

### Vous avez besoin d'aide alimentaire

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou du Centre Communal d'Action Sociale ou de l'assistante sociale de votre secteur pour connaître les modalités d'accès ou d'attribution à la banque alimentaire, aux restos du coeur, au secours catholique, au secours populaire et autres lieux de distribution.

### Les tables d'hôtes des centres sociaux

Les centres sociaux organisent régulièrement des tables d'hôtes ouvertes à tous (dans la limite des places disponibles) . Vous pourrez y manger à petits prix

### A SAINTES

■ Association Boiffiers Bellevue  
15 bis cours P.H.Simon  
Tél. 05 46 95 04 80

### QUELQUES ADRESSES ROCHELAISES

■ Centre social Le Pertuis  
Café social  
Parc Kennedy  
Tél. 05 46 44 20 28

■ Centre social La Rochelle Ville  
41 rue Thiers  
Tél. 05 46 41 06 73

■ Mission populaire La Fraternité  
45 rue Jacques Henry  
Tél. 05 46 43 25 27

■ Centre social de Villeneuve les salines  
Place du 14 juillet  
Tél. 05 46 44 10 44

■ Centre social St Eloi / Beauregard  
40 rue basse de St Eloi  
Tél. 05 46 34 33 11

■ Centre social Tasdon Bongraine Les Minimes  
1 allée Marie Claude Mémor  
Tél. 05 46 44 24 08

Faites les bons choix pour la planète! des petits gestes faciles et très utiles

■ Pensez à prendre un sac ou un panier pour aller faire vos courses.

■ Lors de vos achats, attention aux suremballages

■ Veillez à éteindre vos appareils électriques (la mise en veille consomme plus d'énergie qu'on ne croit)

■ Posez des couvercles sur vos casseroles quand vous cuisinez et économisez ainsi jusqu'à 30% d'énergie

### Nos sites favoris sur le net

#### POUR TROUVER DES RECETTES À PETITS PRIX :

[www.supertoinette.com](http://www.supertoinette.com) - [www.radins.com](http://www.radins.com) - [www.aufeminin.com](http://www.aufeminin.com)  
[www.marmiton.org/recettes/selection\\_etudiant.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/selection_etudiant.aspx)  
[www.mon-budget-ma-planete.com](http://www.mon-budget-ma-planete.com)

#### POUR AVOIR DES INFOS :

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org) - [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com) (Fruits et légumes)  
[www.produits-laitiers.com](http://www.produits-laitiers.com) (Produits laitiers)  
[www.nausicaa.fr](http://www.nausicaa.fr) (Poissons)

les bons gestes de la pêche à pied : IODDE,  
les signes de qualité régionaux : IRQUA,  
[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) (conseils pratiques nutrition santé)

notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



notes

[illegible]

notes

[illegible]

notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Remerciements :

Remercions tous les "marmitons"  
sans lesquels ce guide n'aurait  
pu voir le jour :

Angèle MANDIN  
Chambre d'agriculture 17,

Christelle ARCHAMBAULT  
Centre social Thiers,

Christine POL,  
Ville de La Rochelle,

Christine OBERLIN  
Centre Social de Mireuil,

Dominique MOUTRAY  
Banque Alimentaire de  
Charente-Maritime,

Idriss MARTIN - CQFD,  
Jordane BROSSE  
APRIFEL,

Marie-Noëlle RIMAUD  
et Sandra PAINBENI  
Ecole Supérieure de Commerce  
de La Rochelle,

Marianne JUIN  
Comptoir du Développement  
Durable CdA La Rochelle,

Mary NOVI  
Chambre d'agriculture 17.

## Contact :

Service Communication  
Chambre d'agriculture  
de la Charente-Maritime  
2, avenue de Fétilly  
17074 La Rochelle cedex  
05 46 50 45 00  
communication@charente-maritime.chambagri.fr  
www.charente-maritime.chambagri.fr

Edité par la Chambre d'agriculture  
Valeur : 12 €

