

De saison et local, c'est l'idéal !

Guide des produits de saison du
Parc naturel régional des Préalpes d'Azur



Conseil de Développement
du PNR
des Préalpes d'Azur



Association citoyenne
d'animation de la participation
au service du territoire



Directeur de publication et rédacteur en chef :

conseil de développement du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur

Rédacteurs attitrés :

Coralie Culo
Manon Badard
Manon Cassagne
Alejandro Barrera De Paz

Crédits photos :

Laurie Barant
Alejandro Barrera De Paz
Manon Badard
Pierre Valet
Manon Cassagne

conception et mise en page :

Manon Badard

Remerciements :

À tous les producteurs qui ont participé à ces entretiens :

Pierre Koffi
Dorothee Valtier
Frédérique et Philippe Maure
Edith Sellier
Françoise Maillard et Eric Tognoni
Roland clovet
Pierre Philip
Serge et Valérie Maillard
Diego Arias
Sandrine Giraud

Date de publication :

Juin 2017



SOMMAIRE

- Les topinambours de Pierre Koffi p°3
- La salade de Dorothee Valtier p°4
- Les miels de Frédérique et Philippe Maure p°5
- Les crèmes glacées d'Edith Sellier p°7
- Le potimaron farci de Françoise Maillard et Eric Tognoni p°9
- La charcuterie hivernale de Roland Clouet p°11
- La truite bio au lard de Pierre Philip p°13
- La bière artisanale de la ferme Maillard p°15
- La tisane bio de la famille Arias p°17
- La farine bio de Sandrine Giraud p°19
- Plus d'infos p°21

Les topinambours de Pierre Koffi – Avril

En avril nous vous présentons à Pierre Koffi ALANDA, d'origine togolaise, paysan agriculteur Bio dans les Alpes Maritimes, administrateur d'Agribio 06, qui nous fait découvrir l'un de ses produits.

Installé depuis 5 ans à presque 1200 mètres d'altitude dans le hameau de La Sagne, commune de Briançonnet, il pratique le maraîchage biologique sur les parcelles de Pierre Fabre (président de Terre de liens PACA), après une année de parrainage et un accompagnement par la Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes.

Voici son choix pour manger local et de saison en ce début de printemps :

«Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord où il était cultivé par des tribus Amérindiennes. L'explorateur anglais Walter Raleigh le découvre en 1585. L'avocat et voyageur Marc Lescarbot, qui embarque en 1606 à La Rochelle, le ramène en France. En Europe, il est également appelé « poire de terre ».

Je participe à la remise au goût du jour de certains légumes racines anciens, comme ce topinambour (*helianthus tuberosus*), en l'introduisant dans mes paniers.

Le topinambour a de bonnes propriétés nutritives. Il est très riche en minéraux, fer, phosphore et potassium mais également en vitamines B1 et B5.

Ici, en montagne, ces tubercules sont récoltés de l'automne jusqu'à la fin du printemps.



J'ai choisi de vous parler du topinambour, ce tubercule un peu mal aimé de par son passé car sa consommation pendant la guerre a été une catastrophe pour beaucoup de familles. C'était l'une des racines que l'on pouvait trouver facilement mais la plupart des familles ne maîtrisaient ni la cuisson, ni les recettes.

C'est pourquoi je vous propose une recette simple et vraiment délicieuse : La purée de topi

nambours.

- 1. Il suffit de brosser les topinambours sous l'eau courante*
- 2. Mettre les topinambours, sans éplucher, dans une casserole d'eau*
- 3. Porter à ébullition et laisser cuire durant 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.*
- 4. Égoutter puis écraser les topinambours en purée*

Vous obtiendrez alors une purée nature que vous pourrez ensuite assaisonner selon vos envies avec un peu de beurre salé, du poivre ou encore des herbes aromatiques.

La purée de topinambour se mange toute seule mais peut également accompagner une viande ou un poisson (eux aussi de saison !). »

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Pierre Koffi Alanda ou avoir accès à ses autres recettes, consulter son site internet :

<http://www.alandabio.fr/>

Je mange local, je mange PNR !

La salade de Dorothee Valtier - Mai



Ce mois-ci c'est Dorothee Valtier, agricultrice bio dans les Alpes Maritimes, qui nous fait découvrir plusieurs de ses produits sur son exploitation « La Basse-cour des Granges ».

Après avoir démarré comme aide familiale auprès de ses beaux-parents il y a 13 ans, elle est devenue chef d'exploitation en 2008 à 1150 mètres d'altitude au pied du village d'Ascros. Aujourd'hui mère de trois enfants, elle pratique une agriculture diversifiée en polyculture-élevage combinant maraîchage biologique, arboriculture et élevage de monogastriques (volailles, porcs et lapins).

En ce mois de mai, Dorothee a choisi de nous présenter non pas un seul produit de saison mais plusieurs !

- Un chou blanc rond « qui a passé l'hiver sous la neige » ce qui lui donne une texture plus tendre
- Un chou rouge qui viendra donner de la couleur à votre plat
- Des betteraves rouges, faibles en calories, riches en fibres et en vitamine B9
- Des cébettes, oignons de taille réduite dont le nom provient directement de l'occitan ceba (oignon) dont cebeta est le diminutif (littéralement : petit oignon)
- Des œufs divers et variés, plus ou moins rares : de dinde royale, d'oie de Guinée ou d'oie grise de Toulouse (« dès qu'il fait très chaud elles arrêtent de pondre »), de cane colvert, de poule naine ou encore de marans (œuf rouge)

Recette

Dorothee nous propose une recette à l'image de son exploitation « diversifiée » et le tout pour « un plat simple et complet ». Une bonne salade pour accompagner l'arrivée du soleil en ce joli mois de mai !

Râper les choux blanc et rouge avec une mandoline

Préparer les betteraves : soit crues et râpées, soit cuites et coupées. Les feuilles sont également comestibles, elles peuvent s'accommoder comme les épinards ou être mélangées dans un potage de légumes

Couper les cébettes finement avec l'ail nouveau frais pour un bon assaisonnement

Pour l'apport de protéines vous aurez le choix entre des œufs durs de poule ou un œuf d'oie au plat. Pour les amateurs de charcuterie vous trouverez aussi votre bonheur à la Basse-cour des Granges (saucissons, saucisses, pâté, jambon)

Vous pouvez ensuite disposer le tout sur votre as-



siette et ajouter un filet d'huile d'olives pressées au moulin de Gillette

Vous obtiendrez alors un « repas coloré et très complet », que vous pourrez compléter par un peu de pain et de fromage de chèvre, de brebis ou encore de vache selon les goûts et les envies. Le tout en local et de saison !

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Dorothee Valtier, contactez-la au 04 93 05 68 31 ou consultez son site Internet : <http://www.labassecourdesgranges.com/>

Je mange local, je mange PNR !

Les miels de Frédérique et Philippe Maute - Juin

En juin, Philippe et Frédérique, apiculteurs à Saint-Cézaire-sur-Siagne, nous font découvrir les différents miels de leur « Rucher de St-Cézaire ».

Pour le mois de juin, Frédérique a choisi de nous présenter l'un des nombreux miels qu'ils récoltent : le miel de bruyère.



Même si le miel est un produit que l'on peut consommer toute l'année, le miel de bruyère est un miel de saison. En effet, les récoltes ont commencé depuis 1 à 2 mois, malgré l'absence de « conditions optimales (chaleur + humidité) » cette année.

Selon les fleurs desquelles il est issu, le miel aura des qualités physiques et gustatives différentes. La nature du sol, les conditions météorologiques, l'époque des récoltes, in-

fluencent également les qualités d'un miel. Passionnés depuis 20 ans par les abeilles et l'apiculture, Frédérique et son mari, Philippe, décident de quitter le monde de l'hôtellerie-restauration pour s'installer en tant que professionnels en 2003. Ils produisent aujourd'hui des miels Label rouge, IGP de Provence ou encore des produits dérivés (bonbons, pain d'épice,...), le tout en famille avec leur fils Loïc qui les a rejoints en 2014 pour former le « GAEC des terres de Siagne » avec 600 ruches au total.

Le miel de bruyère est un « miel crémeux » qui présente une couleur ambrée au ton rubis, un parfum puissant et fruité pour un goût très prononcé s'apparentant au « caramel au lait ». Il s'agit d'un miel dit « monofloral » car issu en quasi-totalité de la même variété de fleurs (de Bruyère).

Depuis l'Antiquité, le miel est utilisé aussi à des fins médicinales comme antibactérien et antiseptique, il aiderait à la cicatrisation des plaies et agirait sur les infections des voies respiratoires. Le miel de bruyère a la réputation d'être riche en oligo-éléments, anti-fatigue et de lutter contre les problèmes rénaux, notamment. De plus, le miel est un excellent ingrédient de cuisine. Il remplace facilement le sucre dans tous vos plats et permet de diminuer « de moitié » la quantité de sucre de vos recettes.

Malgré les difficultés rencontrées au quotidien en tant qu'apiculteurs (pesticides, urbanisation croissante, frelon asiatique, météo non favorable,...) ils continuent de vous proposer une palette de miels, tous différents et uniques en saveur, d'une année sur l'autre. Ils récoltent à Saint-Cézaire et dans l'arrière-pays grassois notamment, en cherchant toujours à trouver les lieux les plus propices à la confection d'un bon miel.

Recette

Frédérique nous propose une recette sucrée pour adoucir les papilles. Le croquant au miel, un secret de famille qu'elle nous fait l'honneur de partager!



Miel du Rucher de St-Cézaire
 220 g de farine
 175 g d'amandes
 5 g de levure chimique
 1 pincée de sel
 100 g de miel de bruyère
 (goût prononcé de préférence)
 90 g de sucre
 2 œufs

Battre les œufs avec le sucre jusqu'au blanchiment de la préparation.
 Mélanger ensemble farine, amandes, levure chimique, sel et miel.
 Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène.
 Allumer le four à 180 C° puis y disposer la pâte durant 15 min.
 Après avoir vérifié qu'elle soit bien dorée,

sortir la pâte du four, laisser refroidir 5 min puis couper en morceaux.
 Mettre les morceaux au four pendant 30 min à 120 C°. Vérifier qu'ils soient durs avant de les sortir du four.
 Vous obtiendrez alors un dessert ou goûter « croquant », sans lactose pour les intolérants mais non sans saveur ! Une occasion aussi de tester les propriétés culinaires de cet ingrédient magique qu'est le miel !

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de la famille Maure, contactez-la au 04 93 60 20 81 ou consultez son site Internet : www.mielprovence.com

Je mange local, je mange PNR !

Les crèmes glacées d'Edith Sellier Juillet / Août

En ces mois d'été nous vous présentons Edith, agricultrice à Saint-Cézaire-sur-Siagne, qui nous fait découvrir les produits de sa "Chèvrerie du Bois d'Amon".



En 2007, Edith et son mari, Pascal, d'origine belge, décident de venir s'installer à St Cézaire afin de réaliser leur rêve d'enfant : « devenir fermiers » et effectuer un retour à la nature. Depuis, ils se sont lancés dans la production de fromages de chèvres et de yaourts bios, de savons au lait de chèvre et d'ânesse et il y a 2 ans de crèmes glacées au lait de chèvre. Ils ont actuellement un troupeau de 55 chèvres, des ânes et des chevaux pour des balades à la ferme.

Pour Edith et Pascal, « être agriculteur est une passion ». Lorsqu'on demande à Edith si elle a des regrets depuis la reconversion, elle nous répond : « si l'on me proposait de récupérer ma position d'avant, je dirais non ! ».

Même si la Chèvrerie du Bois d'Amon a déjà une production relativement diversifiée, Edith continue de fourmiller d'idées et de projets pour l'avenir.

En ces mois d'été, Edith a choisi de nous présenter un de ses produits frais et surprenants : la crème glacée au lait de chèvre, parfums « fleur d'oranger ».

Les crèmes glacées sont produites à base du lait de chèvre de la ferme et de « produits naturels purs, pas d'arômes ». Le lait de chèvre est souvent considéré comme plus digeste que le lait de vache. Un argument de plus pour ne pas résister à la tentation, cet été !

Edith a acquis un réel savoir-faire dans l'élaboration de crèmes glacées après « 4 formations » auprès de Gérard Taurin, champion du monde des glaces.

La crème glacée est un produit qui « s'adapte à toutes les saisons » (sorbet, crème glacée, bûches,...) selon les goûts et les envies. A la Chèvrerie du Bois d'Amon, il est possible de goûter des saveurs très différentes allant des grands classiques aux plus surprenantes (chocolat, vanille, pistache, nougat, cacahuète, menthe, fleur d'oranger, basilic, poivre vert, parmesan, truffe, saumon,...).

En plus de ses propriétés gustatives, la fleur d'oranger faciliterait la digestion. Un bon argument pour terminer le repas par un plat intégrant cette saveur.

Edith nous propose fraîcheur et gourmandise autour d'une recette de « chef » autour de la crème glacée fleur d'oranger.

Recette

Fruits de saison accompagnés de crème glacée au lait de chèvre fleur



d'oranger et de confit de jasmin.

Une poignée de fruits de saison (fraises, framboises, cerises, groseilles, cassis, pêche, abricot, melon,...)

1 boule de crème glacée fleur d'oranger/pers

8 g de confit de jasmin de la Confiserie Florian

Sablé d'Angers (pour 5 personnes) : 500g de beurre, 180g de sucre glace, 500g de farine T45, 2 citrons, 1 ½ oranges

Préparer le beurre pour lui donner une consistance « pommade » en le travaillant à la spatule ou au batteur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et souple, le tout à température ambiante.

Ajouter progressivement le sucre glace pour obtenir comme une crème au beurre mousseuse assez épaisse.

Râper les citrons et les oranges pour obtenir des zestes.

Additionner la farine fouettée préalablement et les zestes d'agrumes.

Ajouter une pincée de poivre blanc.

Mouler en boudin puis filmer et refroidir

Retirer du réfrigérateur et tailler des biscuits de 1cm de largeur.

Disposer sur du papier cuisson et cuire au four à 170 °C pendant 7 min

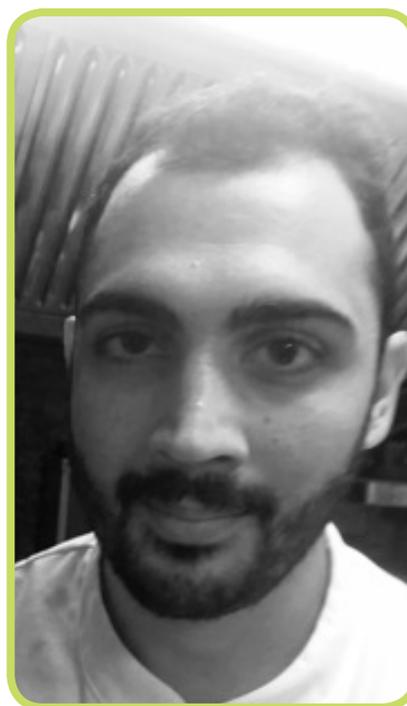
Laisser refroidir à température ambiante

Finition à l'huile d'olive du pays

Ajouter ensuite le confit de jasmin, disposer les fruits et la boule de crème glacée

Vous obtiendrez alors un dessert original et savoureux ! Le tout en consommant local avec les conseils d'un chef !

Recette pensée et élaborée par Du Madessens Maxime, chef pâtissier pour Edith Sellier.



Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits d'Edith, contactez-la au 06 37 78 34 75 ou consultez son site Internet : www.chevrerieduboisdamon.fr

Je mange local, je mange PNR !

Le potimarron farci de Françoise Maillard & Eric Tognoni Septembre

Alors que l'automne pointe son nez, nous avons pu rencontrer deux agriculteurs sur la route de la plaine de Caille...



Installés depuis 15 ans dans la région, Françoise Maillard et Eric Tognoni pratiquent le maraîchage en permaculture sur leur terrain de 2000 m² depuis 3 ans.

Ils récoltent également certaines herbes aromatiques locales qu'ils ont eux-mêmes plantées et des plantes sauvages. Suite à des rencontres et à une demande des habitants, ils ont créé une association loi 1901, « Les Eclaireurs », leur permettant d'ouvrir un magasin de vente directe de produits de la ferme, « Le Local », depuis le mois de juillet. L'idée de l'association est de rassembler différents produits en un seul point de vente.

Le couple vend des tisanes artisanales, des fruits et légumes issus de sa récolte, mais aussi d'autres produits (fruits et légumes, miels, pain, sirops, huiles essentielles, fromages de chèvre,...) provenant des producteurs locaux travaillant en Agriculture

Biologique sur le territoire.

A l'occasion de notre visite, Françoise nous a préparé une tisane particulière... « Une tisane à la demande, au lieu d'une tisane à la raiponce » a pu plaisanter son compagnon Eric, passionné de botanique. Cette tisane composée de sarriette, thym, lavande et fleur de sureau, est idéale pour dynamiser notre système immunitaire en ces temps devenus plus frais.

En parallèle de cette activité, le couple souhaiterait faire de l'éducation, de l'information et de la sensibilisation à travers leur association, afin de nous amener à réfléchir à l'impact de notre consommation. Ils ont notamment comme projet l'organisation de soirées à thèmes avec buffet, la projection de films avec animation et débat, et l'initiation à des recettes de cuisine à partir de produits locaux et de saison.

La recette de Françoise : Le potimarron farci

- 1 Potimarron
- Pain dur
- Chèvre frais
- Coriandre
- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- Crème de riz ou crème fraîche
- 1 Œuf
- 3 Cuillères à soupe de farine



Vider le potimarron de ses graines en ayant pris soin de le couper au niveau de la queue (comme un couvercle) et salez l'intérieur.

Récupérer la chair du couvercle et l'émincer très finement avec l'oignon, l'ail, la coriandre, du sel et du poivre.

Faire tremper le pain dur dans du lait (végétal ou autre) et l'ajouter à la farce.

Remplir le potimarron avec la farce en incorporant au centre du chèvre frais. (Vous pouvez également remplacer le chèvre par des champignons de saison comme des chanterelles ou des cèpes,...).

Battre un œuf dans un peu de crème et le répandre sur la farce.

Faire une pâte avec de l'eau et de la farine.

Former un boudin que vous posez sur le bord du potimarron et fermer avec le couvercle du potimarron. Bien prendre soin de faire remonter la pâte, afin que la fermeture devienne étanche.

Enfourner pendant 45 min à 150°C.

Vérifier la cuisson en piquant la chair qui doit être tendre.

C'est prêt à déguster !

Le Local est ouvert tous les mercredis matin de 9h à 12h30 de septembre à mai, et le mercredi et samedi matin de juin à août. Il est possible de venir récupérer son panier ou acheter à la demande au magasin aux horaires d'ouverture. Eric et Françoise restent joignables en dehors des horaires d'ouvertures, pour pouvoir servir la demande.

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Françoise et Eric, contactez-les au 06 68 24 41 75 ou 06 64 35 50 42 ou consultez leur site Internet : <http://www.les-eclaireurs.biz/>

Je mange local, je mange PNR !

La charcuterie hivernale de Roland Clouet

Octobre

Ce mois-ci, c'est Roland Clouet, éleveur de porcs en plein air à Canaux qui nous livre ses secrets dans un paysage sublimé par les couleurs automnales.



Après des études agricoles mais 30 ans de carrière dans un autre secteur d'activité, Roland a repris l'exploitation familiale il y a trois ans : l'EARL du Haut Canaux. Sur sa ferme, Roland élève en plein air 40 porcs de race « coureur ardéchois », savant mélange de races rustiques (Gascon et Basque) et actuelles (Landrace et Duroc).

Il cultive une trentaine d'hectares de céréales destinés à l'alimentation de ses cochons et projette d'atteindre l'auto-suffisance pour nourrir pour son élevage. Depuis ce changement de vie choisi, Roland est en accord avec lui-même et heureux : « Je préfère ma vie d'aujourd'hui, même si j'ai perdu mes week-ends et mes vacances ! »

Puisque « tout est bon dans le cochon », Roland peut produire à partir de toutes les parties de ses porcs. Il transporte ses bêtes à l'abattoir de Gap puis les animaux sont acheminés jusqu'à l'atelier de découpe de Sisteron. Conditionnés en barquette, les produits sont vendus dans deux points de vente (pas de vente directe sur l'exploitation) : chez "Vidal" à Mouans-Sartoux ainsi qu'au magasin de producteur « Le Marché de nos Collines » au Rouret (au sein duquel il tient des permanences 3 demi-journées par mois). En plus de ces produits et au moins une fois par mois en hiver, Roland loue un local de transformation à Thorenc pour faire de la charcuterie : saucisses à cuire de Toulouse, saucissons, pérugines, fromage de tête, coppa, lonzo, etc.

Recette

Roland partage ce mois-ci une recette composée à partir du filet mignon mais qui peut également être élaborée avec d'autres morceaux du porc comme la mincerette. D'ailleurs, selon lui, ces deux parties sont les meilleures du porc !

Cette recette est proposée sur le site « Papille et Pupille » et vous pouvez la retrouver sur :

<http://www.papillesetpupilles.fr/2012/01/filet-mignon-aux-pommes-miel-et-curry.html/>

Quel que soit le morceau de porc élevé en plein air, la cuisson doit être lente et inférieure à 100 °C. En préalable, le morceau doit « subir » un aller-retour dans une poêle encore froide avant d'être laissé à feu doux. Enfin, les saucisses artisanales ne doivent pas être piquées : elles le sont déjà ! Du gras doit rester à l'intérieur pendant la cuisson.



Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Roland, contactez-le au 06.63.20.31.74 ou par mail : earlduhautcanaux@gmail.com

Je mange local, je mange PNR !

La truite bio au lard de Pierre Philip

Novembre

Ce mois-ci, c'est Pierre Philip, éleveur de truites en AB (le seul dans tout le département), à Gréolières depuis 2014.



Habitant dans la région depuis 18 ans, il est en reconversion professionnelle depuis 3 ans. En rentrant chez lui le soir, il se disait qu'il fallait qu'il trouve un métier qui lui permette de travailler à son domicile, dans un environnement calme et en pleine nature. Aujourd'hui Pierre semble être un producteur heureux. « On vit bien quand on fait des petites productions et qu'on travaille en circuit court. De plus, ici, il n'y a pas de produit chimique, donc on ne se fait pas de mal ».

Actuellement, il élève environ 4400 truites, qui sont réparties dans différents bassins avec une densité de 5 à 6 kg par mètre cube d'eau. Ses truites sont de race principalement Arc-en-ciel, Fario, et omble des fontaines (salmonidé). Les poissons sont engraisés pendant 8 à 12 mois et passent ainsi de 10 à 250-300 g. C'est une petite

production (5t par an environ), vendue en circuit court essentiellement. Pierre échelonne ses lots, ce qui lui permet d'avoir une production toute l'année.

Une fois engraisés, les poissons sont triés et mis à jeun 72h avant la pêche afin d'éviter les contaminations lors de l'éviscération. Une fois abattus et vidés, ils sont emballés sous-vide. Des filets sont éventuellement levés à la demande.

Les poissons sont vendus à la portion, en vente directe, sur les marchés (à Saint Laurent du Var, Vence, Saint Cézaire,...), aux restaurateurs, aux Biocoops et magasins bio (Mouans-Sartoux, Vence), aux magasins de producteurs (Marché des Collines) et aux AMAP sur le département.

Recette

2 truites moyennes (de 300g chacune)
150 g de lard fumé
1 gros oignon
1 verre de câpre
Sel, poivre

Faire sauter le lard fumé et dorer l'oignon. Mettre la truite, légèrement salée, dans un plat graissé au préalable. Garnir l'intérieur de la truite d'un verre de câpre. Ajouter le lard fumé et l'oignon revenus et enfourner pour une douzaine de minutes (pour un poisson de 300g). Un riz peut accompagner ce plat.



Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Pierre, contactez-le au 04 93 59 94 57 ou par mail : truitesbiroducheiron@gmail.com

Je mange local, je mange PNR !

La bière artisanale de la ferme Maillard Févrière

Ce mois-ci, le Conseil de Développement est allé à la rencontre de Valérie et Stéphane Maillard, éleveurs de veaux, vaches et boeufs sur la commune de Valderoure.



Cela fait maintenant plus de quinze ans que Stéphane Maillard et sa femme Valérie se sont installés en location dans une ferme à Valderoure. Tous deux salariés, ils ont directement commencé en produisant de la viande de boeuf avec le label Agriculture Biologique. Par la suite, ils ont débuté un élevage de poules pondeuses.

"De trois vaches, on est passé à vingt-cinq, et de cinq cents poules, on est passé à zéro." En effet, depuis le 24 décembre 2015, les Maillard ont décidé de vendre leur atelier de poules pondeuses au profit d'une production de bière artisanale bio, produite avec de l'orge issu directement de leurs cultures. Stéphane Maillard est donc désormais producteur de céréales bio et Valérie est maître brasseur. C'est elle qui gère toutes les recettes ainsi que le proto-

cole de fabrication de la bière, du broyage du grain jusqu'à la mise en bouteille. Un salarié vient en renfort à mi-temps pour la maintenance de la brasserie.

Pionniers sur le territoire du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur, les Maillard sont aussi les seuls sur tout le département des Alpes-Maritimes à produire leur propre orge destinée à la production de bière. En revanche, le maltage se fait par une SCIC ardéchoise valorisant les producteurs bio de leur région.

Avant de débiter la brasserie, il faut savoir que Valérie Chapot Maillard a fait de nombreux essais de variétés de houblons pour pouvoir les marier avec leur bières. Après sélection de ces variétés, elles ont été cultivées pour maîtriser leur adaptation à Valderoure.

Aujourd'hui, quatre bières sont proposées à la ferme Maillard : une blanche type allemande, une blonde type belge, une brune type anglaise et une rousse type irlandaise. De plus, Stéphane et Valérie ont décidé de créer des bières saisonnières : la bière de Noël pour l'hiver, la Saint-Patrick pour le printemps, la Saint-Roch pour l'été, et une d'automne dont le nom n'a pas encore été défini.

Focus sur la bière de Noël : il s'agit d'une bière ambrée, épicée, avec des notes d'agrumes et de cannelle.

Recette : un coq... À la bière !

L'idée est simple pour Stéphane : "il faut avoir une culture adaptée au territoire. Traditionnellement, on faisait de l'orge dans la Vallée, et que faire avec de l'orge à part nourrir les bêtes pour la valoriser ? Faire de la bière !"

Ainsi, c'est tout naturellement que la famille Maillard cuisine désormais avec de la bière. Ils nous ont donc conseillé de remplacer tout type de plat alcoolisé par de la bière. Ainsi, le coq au vin deviendrait le coq... À la bière ! A tester avec les bières bio de la ferme Maillard !



Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits des Maillard, contactez-les au 04 93 60 39 73 ou par mail : ferme.maillard@orange.fr

Je bois local, je bois PNR !

La tisane bio de la famille Arias - Mars

Ce mois-ci, le Conseil de développement est allé à la rencontre de Françoise et Diego Arias, paysans-boulangers à la ferme du Collet, dans la commune de La Penne, au nord du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

Cela fait maintenant plus de seize ans que Diego Arias et sa femme française se sont installés à la ferme du Collet.

La ferme du Collet expérimente un projet de société écologique par un retour à la terre en petit collectif dans un esprit de vie simple et d'autonomie.

C'est ce qu'ont décidé de faire 3 foyers en s'associant pour acquérir et gérer ensemble un domaine de 24 hectares (12 ha de près et de 12 ha de bois en zone de montagne, 750 m. d'altitude), dans la commune de La Penne, située dans le haut-pays des Alpes Maritimes.

Parmi eux, la famille Arias. Diego et Françoise ont commencé l'aventure il y a maintenant 16 ans.

Ayant vécu dans le Sud-ouest, où le métier de paysan-boulangier est courant, ils souhaitaient démarrer dans le monde agricole avec cette activité. Ils sont les premiers à l'introduire dans les Alpes Maritimes.

Mais 8 ans après, la famille Arias s'est rendue compte qu'elle était intolérante au gluten, protéine majoritairement présente dans le blé.

Depuis peu, Diego a donc décidé de troquer son pain pour...des mélanges d'épices et des tisanes bio et locales! C'est de cette façon qu'est né le logo « Espèci d'aqui », qui veut dire en provençal épices d'ici mais aussi espèces d'ici. Il se dit désormais "paysan-herboriste". Un tout nouveau tournant donc !



Attiré par les plantes aromatiques et médicinales, Diego concocte ses tisanes en récoltant les plantes le plus localement possible. Ce qui le passionne vraiment, c'est de redonner des lettres de noblesse aux « mauvaises herbes », si fréquentes dans nos jardins et extraordinairement précieuses pour notre santé : ortie, pissenlit, chiendent, gratteron, liseron...

Dans son jardin et sur la ferme, les plantes cueillies sont certifiées bio. En revanche, lorsqu'il part à la recherche d'autres plantes en montagne, ces dernières ne peuvent avoir la certification. Cela empêche certaines tisanes d'avoir le précieux logo AB.

Première étape : l'identification des plantes sauvages. Lorsque Diego découvre de nouvelles plantes qui lui sont inconnues, il se renseigne sur leurs propriétés et les répertorie en différentes catégories suivant les "familles de bienfaits". Par exemple, celles qui vont être bonnes pour la circulation, ou encore celles qui vont être bénéfiques au sommeil profond et réparateur.

Deuxième étape : l'écoute. Diego vend

majoritairement ses produits sur les marchés. C'est là qu'il prend en compte les différentes demandes des clients potentiels. Ainsi par exemple, si des personnes lui demandent une tisane pour les reins, il va se mettre en recherche et composer un mélange avec les plantes locales.

Troisième étape : goûter la tisane et ajouter une plante pour améliorer la saveur, ou modifier les proportions.

Quatrième étape : Trouver un nom évocateur pour la nouvelle tisane et réaliser la mise en page de l'étiquette. Sur les marchés les gens sont attirés par des noms comme « Ma foi, mon foie ! », « Sérénissime », « A pleins poumons », « Rêves dorés » ou « Rince-reins, reins sereins ».

Pour préparer son curry local, Diego cultive du fenugrec, de la coriandre, du carvi, du fenouil, de l'ail et du piment. Il y met aussi des graines de carottes sauvages et du genièvre. Pour l'instant il doit acheter du cumin et du curcuma bio pour compléter le curry car il n'a pas encore réussi d'en cultiver.

Dans la famille des épices, il prépare aussi un mélange de chili en poudre, de la pâte de raifort, des herbes de Provence et des sels aux herbes.

Nous voulions avoir des informations sur "Le printemps dans la tasse", la toute nouvelle tisane saisonnière de la famille Arias, mais par manque de chance, nous sommes arrivés un peu trop tôt. La tisane était encore en phase de séchage !

Elle est maintenant disponible, avec de la primevère, du romarin, du gratteron, des pousses de sureau, des feuilles de fraisier sauvage et des violettes. Que des plantes de saison donc, qui aident le corps pour un bon et doux nettoyage... du printemps.

Focus sur la dernière infusion de Diego : "souplesse" !



Vous souffrez de douleurs articulaires ? Cette tisane est faite pour vous !

Ingrédients principaux composants "souplesse" : ortie, frêne, cassis, feuille de cassis, lavande, écorce de saule, salsepareille, chicorée, et origan.

D'autres ingrédients viennent s'ajouter aux différentes tisanes pour leur permettre d'être non seulement efficaces, mais aussi et surtout goûteuses ! Car pour Diego, tous les goûts sont dans la nature !

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Pierre, contactez-le au 04 93 05 84 50 ou par mail :

arias@no-log.org

Je mange local, je mange PNR !

La farine bio de Sandrine Giraud - Mai



En ce joli mois de mai, nous avons rencontré Sandrine Giraud. Jeune agricultrice sur la commune de Valderoure, elle y exploite environ 80 hectares de foin et de céréales, principalement du blé (10ha). Elle produit ce dernier pour l'alimentation animale et, depuis peu, pour la fabrication de farine alimentaire humaine.

Elle a préparé et passé un BPREA (brevet professionnel de responsable d'exploitation agricole) à Carmejane dans l'idée de succéder à son père. Au début, elle avait un peu peur car elle reprenait une exploitation qui marchait bien, qui était viable. Elle a donc fait un prêt pour racheter le matériel de son père (environ 80 000 euros), puis a obtenu une DJA (Dotation Jeune Agriculteur) de 35000 euros, « ce qui n'est pas négligeable ».

C'est à partir de la seconde année d'exploitation que Sandrine a décidé de se reconverter en agriculture biologique. « Mon père utilisait très peu d'engrais, j'aurais pu rester comme ça mais par conviction, j'ai voulu passer au bio. Faire de la farine pour l'alimentation humaine sans être bio, ce n'était pas cohérent pour moi. »

Actuellement en train de changer la variété de blé, elle s'oriente vers des variétés anciennes pour obtenir une farine avec le moins

de gluten possible. Cette année, elle a essayé, le petit épeautre car il n'a jamais été génétiquement modifié, mais sa culture a été difficile et la densité de production reste faible. Il y en aura néanmoins lors de la prochaine récolte.

Mais Sandrine n'est pas seulement agricultrice, elle sauve aussi des vies quand elle a le temps ! Quand elle parvient à dégager du temps personnel, elle le consacre à deux choses : l'une à son fils de 3 ans, et l'autre à son statut de pompier volontaire.

Le PNR, vecteur de rencontres entre clients et l'exploitation ?

Pour Sandrine, la fête du Parc organisée l'an dernier à Valderoure lui a apporté de nombreux contacts. « Les agriculteurs locaux sont de plus en plus dans la démarche du bio et du circuit-court. » Pour le fourrage, elle se repose sur les coopératives agricoles de la Côte d'Azur (Mougins, Pégomas etc.), les centres équestres et les usines de parfumerie (dont MANE à Grasse). Elle reste donc dans le secteur des Alpes-Maritimes.

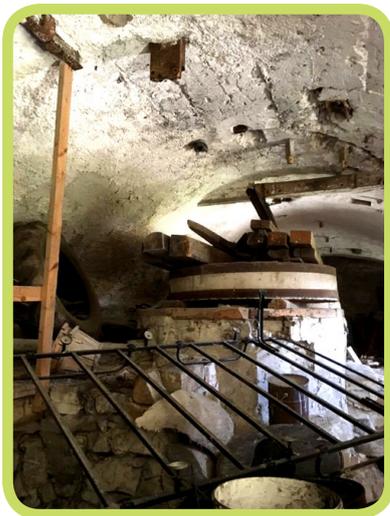
Les avantages et/ou inconvénients d'une reprise ?

D'après Sandrine, le plus compliqué pour

une reprise d'exploitation, ce sont toutes les démarches administratives. Mais elle reste positive : « D'un autre côté, on a accès par ce biais à des subventions, on doit donc en retour pouvoir rendre des comptes. Avec les subventions ça a été confortable. Je ne dis pas que ça a été facile non plus. »

Sandrine n'est pas une « néo-rurale » puisque, dès son jeune âge, elle a aidé son père et a pu bénéficier de la reprise de sa clientèle. Elle développe désormais ses propres techniques de culture et de vente. Sandrine Giraud utilise plusieurs hangars pour entreposer son matériel et ses productions. Dans l'un d'entre eux, à Malamaire (hameau de Valderoure), il existe un ancien moulin laissé à l'abandon par les propriétaires actuels « Ils ignorent qu'il y a dans leur propriété un patrimoine qui pourrait servir aux repreneurs agricoles alentours. C'est dommage ».

Sandrine aimerait beaucoup reprendre ce moulin afin de pouvoir moudre son blé sur place. Actuellement, elle est obligée de se déplacer à Digne. En attendant une éventuelle réhabilitation du vieux moulin, Sandrine en a acheté un qui devrait être utilisable cet été.



Elle pourra alors être plus réactive dans ses commandes et fournir des produits « à la demande » sans faire autant de trajets.

Une mise en marche d'un circuit court pérenne ?

La farine bio de Sandrine Giraud est l'exemple d'un réel circuit court entre elle et le boulanger de Valderoure. Elle vend en effet sa farine à la boulangerie de la commune pour en faire du pain bio. Lorsque les Deleuil ont repris la boulangerie de Valderoure, Sandrine leur a présenté son idée, et ils ont tout de suite adhéré.

Tous les week-end, le boulanger fait donc du pain bio avec la farine de l'entreprise Giraud, parfois même au feu de bois. Il façonne deux types de pain : intégral ou semi-complet selon le type de farine utilisée. Il vend également des paquets de farine.



La pression foncière sur ses épaules...

Seul hic pour Sandrine : la pression foncière. « Sur mes 80 hectares, j'en ai 10 en propriétés, et le reste est en location, avec un bail écrit, ou non. C'est le plus problématique, et cela concerne pratiquement tous les agriculteurs du territoire. » Toutes ses terres sont en location. Elle est donc protégée par son bail, mais la question qu'elle se pose est : jusqu'à quand ?

Les baux peuvent ne pas être renouvelés, et c'est inquiétant pour l'exploitation de Sandrine, car s'il y a vente, il faut avoir les moyens pour le locataire de racheter les terres. L'association « Terre de liens » pourrait être un possible moyen de protection. Affaire à suivre...

Si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur les produits de Sandrine, contactez-la au 0663457401

Je mange local, je mange PNR !



Plus d'infos

Pour connaître les producteurs qui peuvent vous fournir en fruits et légumes de saison, consultez la carte interactive des producteurs sur le territoire :

<http://cddpnr06.org/index.php/nos-actions/agriculture/carte-des-producteurs>

Et le guide des producteurs du PNR des Préalpes d'Azur ici :

<http://www.pnr-prealpesdazur.fr/>





Plus d'infos

Si vous souhaitez voir des vidéos de producteurs ou d'artisans, allez sur la chaîne [Youtube](#) du Conseil de développement :

“[Conseil de développement du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur](#)”



Conseil de développement
du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
1, avenue François Goby - 06 460 Saint-Vallier de Thiey
E-mail : cdd.pnr06@gmail.com



Conseil de Développement

du PNR

des Préalpes d'Azur

