

Journées Méditerranéennes des Saveurs

GOÛTS ET SAVEURS D'ICI

JM'S
Journées Méditerranéennes des Saveurs

Nîmes
Esplanade
Charles de Gaulle
- proche Arènes -
5-6
JUIN

PRODUITS DU TERROIR
Dégustation
Vente
Animations

Sud de France
ENTRÉE GRATUITE
NOCTURNE LE 5

NÎMES
MÉTROPOLE
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

Et si on oubliait un peu l'hiver qui s'éternise pour partir à la rencontre des richesses d'ici ?

Vins, fromages, fruits et légumes, riz camarguais, fleur de sel, olives, huiles, miel, cerises, abricots... découvrez le panier garni de fruits et produits d'ici à l'occasion des Journées Méditerranéennes des Saveurs, les 5 et 6 juin, esplanade Charles de Gaulle à Nîmes.

Gustatives, pédagogiques et festives, les Journées Méditerranéennes des Saveurs sont plus qu'un grand marché à ciel ouvert : découverte des modes de production, rencontre avec les agriculteurs, animations, ateliers, cuisine, santé...

Un grand rendez-vous et l'occasion de découvrir ou redécouvrir nos filières agricoles : itinéraire gourmand d'une manifestation portée par la Chambre d'Agriculture avec le concours de Nîmes Métropole, la Région Languedoc-Roussillon et la Ville de Nîmes.

édito Nîmes Métropole et la Chambre d'Agriculture du Gard sont heureuses de vous inviter à ce qui va devenir le rendez-vous incontournable de l'agriculture de qualité et des produits de notre riche terroir. Les 5 et 6 juin 2010, sur le parvis de l'esplanade Charles de Gaulle, en plein cœur de Nîmes, des producteurs venus de Camargue, des Costières, des Cévennes, des Pays de garrigues ou de la vallée du Rhône vous présenteront les atouts qualité de notre patrimoine.

En effet, notre territoire compte un nombre remarquable de produits portant un signe officiel de qualité. L'olive prend, bien sûr, une place cen-

trale et historique dans cet éventail des goûts. De 1998 à 2009, les Journées Méditerranéennes de l'Olivier ont permis de faire de Nîmes une référence dans le domaine de l'oléiculture.

Toutefois, en 2010, avec Fabien Jeanjean, président du syndicat des AOC olive et huile d'olive de Nîmes et Alain Dalmas, vice-président de Nîmes Métropole délégué à l'Agriculture, nous avons souhaité aller plus loin en associant l'ensemble des productions locales, véritable potentiel de développement économique, dans un souci de rapprocher les consommateurs des agriculteurs.

Durant deux jours, ces Journées Méditerranéennes des Saveurs vont faire de Nîmes-la-

gourmande, une capitale de la production agricole de qualité, fière de ses filières et du savoir-faire de ses producteurs. Chacun pourra découvrir ou redécouvrir les trésors des terroirs d'ici.

Venez nombreux !



Dominique GRANIER
Président de la Chambre
d'Agriculture du Gard



Jean-Paul FOURNIER
Sénateur du Gard,
Président de Nîmes
Métropole,
Maire de Nîmes

LES PRODUITS D'ICI DANS L'ASSIETTE !



D'où proviennent les aliments que nous consommons ? Dans quelles conditions ont-ils été produits ?

En réponse à ces interrogations, les circuits courts de commercialisation de produits issus de l'agriculture sont une réponse pertinente. En effet, ils permettent de faire évoluer nos modes de production et de consommation, de respecter notre environnement tout en préservant l'économie agricole du territoire.

Les Journées Méditerranéennes des Saveurs ont pour objectif de valoriser les produits des terroirs mais aussi de renforcer les liens entre producteurs et consommateurs ; c'est aussi cela le développement durable.

PROMOUVOIR LA RICHESSE DE NOS FILIÈRES AGRICOLES

Avec les Journées Méditerranéennes de l'Olivier, l'oléiculture gardoise a bénéficié d'une vitrine et d'un soutien important de ses producteurs.

Pendant 11 ans, au-delà d'un retour économique certain pour la filière, la manifestation a aussi permis une mise en valeur de nos paysages, richesse naturelle de notre territoire qui en fait sa réputation touristique.

Avec la détermination de Nîmes Métropole et de la Chambre d'Agriculture du Gard, notamment par la mise en place de l'Agenda 21, cette manifestation évolue en 2010 pour valoriser les filières agricoles méditerranéennes et les produits du département, détenteur du plus grand nombre de produits sous signes officiels de qualité de la Région Languedoc-Roussillon.

L'objectif ? Rendre visible le temps d'un week-end la grande variété des productions locales, via les circuits courts et ainsi favoriser la mise en relation des producteurs avec les consommateurs.

D'une manière générale, ces circuits favorisent l'économie locale et le maintien du tissu socio-économique dans les zones rurales.

Pour le particulier, c'est une réelle plus-value : meilleure qualité des produits, prix plus avantageux...

Pour le producteur, aucun doute : éviter les intermédiaires permet de gagner en rentabilité et de créer du lien social.

PROMOUVOIR LE « GOÛT » ET LE SAVOIR-FAIRE DES PRODUCTEURS

Pour un mode alimentaire plus sûr

Protection de la biodiversité, refus de la consommation de produits hors saison, adoption de comportements raisonnés, prise de conscience de la fragilité de notre environnement, crises alimentaires, lutte contre l'obésité... autant d'exemples qui ont remis en cause nos modes traditionnels de consommation et nous ont poussés à retrouver de vraies valeurs alimentaires.

Acheter soi-même au producteur local garantit une meilleure traçabilité.

Acheter sur place, c'est s'assurer de la qualité de fabrication et de la qualité gustative du produit.

Le retour du goût pour contrer les produits sans saveur, voilà le cheval de bataille des producteurs d'ici !



PHOTO : CA 30

Créer du lien

C'est en termes de mobilité qu'il faut penser les circuits courts en agriculture. Ils dynamisent les allers et retours entre espace urbain et espace rural, tout en favorisant un ancrage dans un réseau social local, dont on peut dire qu'il fait renaître la convivialité. Mais le rapprochement est aussi imagé : avec les produits locaux, on se rapproche de la nature. On rêve de "terre" et de "jardin" ; la campagne n'est plus seulement un espace récréatif mais un lieu nourricier.

Accompagner le développement des filières agricoles

L'Agglomération, en partenariat avec la Chambre d'Agriculture du Gard, poursuit trois objectifs :

- apporter un soutien appuyé aux producteurs locaux qui font face à de grandes difficultés, dans un contexte de crise économique ;
- sensibiliser les consommateurs au " bien manger " ;
- prendre en compte la problématique de santé publique et la campagne de prévention nationale pour lutter contre l'obésité infantile.

Ainsi, depuis 2006, un grand nombre d'écoles de l'Agglo proposent aux menus des cantines des « fruits d'ici » : pommes, poires, raisins, abricots, gariguettes... L'Agglo fournit aussi des envies de fruits d'ici à l'occasion de nombreuses manifestations tout au long de l'année.



SYNDICAT DES AOC HODIN

Prenez le temps
d'un fruit d'ici !



Agglomération de Nîmes Métropole



En partenariat avec
les producteurs de fruits du Gard.



DES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ

Dans un contexte où l'offre alimentaire est devenue plus variée, où les messages de santé et d'hygiène se sont démultipliés, où les modes de vie modifient les comportements alimentaires, les consommateurs ont besoin de repères.

Le dispositif mis en place par le Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, permet de renforcer la lisibilité des démarches officielles de qualité et la préservation de leur crédibilité par des contrôles adéquats.

Les modes de valorisation des produits agroalimentaires sont séparés en trois catégories distinctes :

- les mentions valorisantes : "montagne", "fermier", "produits pays" ;
- la certification de conformité ;
- les signes d'identification de la qualité et de l'origine : le label rouge, l'appellation d'origine contrôlée (AOC), l'appellation d'origine protégée (AOP), l'indication géographique protégée (IGP), la spécialité traditionnelle garantie (STG) et l'agriculture biologique. Ils bénéficient de logos officiels nationaux ou communautaires. Tous les signes d'identification de la qualité et de l'origine font l'objet de contrôles menés par des organismes compétents, indépendants et impartiaux qui sont accrédités par le Comité français d'accréditation (COFRAC).

Source : Site du Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche <http://agriculture.gouv.fr>

LES BIENFAITS DES PRODUITS : MANGEZ À LA MODE DE CHEZ NOUS !



Les études le démontrent : la cuisine méditerranéenne contribue au bon fonctionnement de notre organisme, nous conférant une meilleure espérance de vie... C'est l'huile d'olive qui serait à la base de cette thèse. Grâce aux acides gras mono-insaturés qui ont la propriété de réduire le taux de "mauvais" cholestérol, la "reine" de Nîmes est plus que jamais utilisée à toutes les sauces.

Riche en produits frais, l'alimentation méditerranéenne possède un double avantage nutritionnel : sa faible teneur en acides gras saturés et sa forte concentration en micro-constituants protecteurs apportés par les végétaux.



SYNDICAT DES AOC HODIN

Hygiène de vie ET RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen est caractérisé par une consommation importante de céréales, de fruits et légumes, une consommation moyenne de lait et de produits laitiers, de poisson et de volaille, une faible consommation de viande rouge... le tout préparé exclusivement à l'huile d'olive. Notre région regorge de ces produits : asperges, courgettes, aubergines, abricots, melons, fraises, agneau...

Un régime idéal pour réconcilier bien-être, santé et gastronomie.

Quelques conseils :

- Choisir des variétés (surtout dans le cas des petits fruits) adaptées au climat de notre région.
- Trouver un endroit du jardin bien ensoleillé.
- Planifiez vos semis et vos récoltes en fonction du calendrier du potager.
- N'oubliez pas les plantes aromatiques de chez nous pour agrémenter vos plats.
- Veillez à bien arroser votre potager.

Vous ne disposez pas d'un jardin ?

Des fermes vous accueillent pour faire votre propre cueillette de fruits et légumes. En cueillant directement sur l'arbre ou dans le champ, vous serez certains de la qualité de ce que vous mangez. Par ailleurs, les fruits et les légumes n'auront pas parcouru des milliers de kilomètres en camion : plus de fraîcheur et moins de pollution ! En vous rendant directement à la ferme, vous rencontrerez un professionnel de l'agriculture capable de répondre à toutes vos questions. Autant de moments privilégiés à partager en famille.



CA, FABRE C



CA, FABRE C

ET POURQUOI NE PAS CRÉER UN POTAGER AUX SAVEURS D'ICI ?

Quoi de plus satisfaisant que de cultiver les aliments qui finiront dans notre assiette ?

Le potager revient à la mode et intéresse de plus en plus les familles. Cultiver dans son jardin ses légumes préférés, de la semence à la récolte est un véritable plaisir. Le goût de ces légumes et fruits cueillis à maturité, directement préparés est unique. Dans nos régions ensoleillées, il est aisé de cultiver ses propres fruits et légumes. A l'occasion des JM'S, n'hésitez pas à demander aux producteurs où vous procurer graines et semences pour vos potagers.

Idées recettes

ANCHOÏADE CÉVENOLE

(recette proposée par la Coopérative Origine Cévennes).

Ingrédients :

4 anchois au sel
4 Oignons Doux des Cévennes
3 cuillérées d'huile d'olive
1 cuillère de jus de citron
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de persil hâché

- Epluchez ail et oignons.

Lavez les anchois, levez les filets, laissez-les dessaler une heure, essuyez-les. Mettez-les dans un mortier et pilez en ajoutant peu à peu huile, ail, oignons, persil et jus de citron.

La préparation doit avoir la consistance d'une pomme : tartinez-la sur des tranches de pain et mettez à four moyen, th. 8, pendant 15 minutes.

GARDIANNE DU MANADIER

(recette proposée par le Syndicat de Défense et de Promotion de la viande AOC Taureau de Camargue)

Ingrédients :

850 g de collier, jarret, poitrine ou paleron de Taureau AOC de Camargue
1 bouteille de vin blanc
4 carottes

2 oignons
3 gousses d'ail
4 filets d'anchois
Thym, laurier, sel, poivre

- Faites revenir les morceaux de viande. Ajoutez thym, laurier, ail, oignons, carottes. Déglacez avec du vin blanc et en couvrir les morceaux. Assaisonnez. Faites cuire à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez les anchois puis liez la sauce avec du sang sans faire bouillir pour éviter les grumeaux. Accompagner d'un Riz de Camargue.

PAVÉ DE CABILLAUD ET SON PETIT FAGOT D'ASPERGES, purée écrasée à l'huile d'olive de Nîmes AOC

(recette proposée par Frédéric Rigaud, restaurant La Table des Oliviers à Uchaud, membre des Logis de France du Gard),

Ingrédients :

2,5 kg de cabillaud
1 kg d'asperges
1,5 kg de pommes de terre
5 tomates
Basilic, thym, olives noires dénoyautées
huile d'olive de Nîmes AOC
sel, sucre, poivre, fleur de sel de Camargue

- Cuire les pommes de terre. Eplucher les asperges puis les cuire à l'anglaise en les gardant croquantes et réserver.

Émonder les tomates. En découper la moitié en dés et réserver pour décorer le plat. Avec l'autre moitié, faire des pétales de tomates confites : couper les tomates en 4, ne conserver que l'extérieur du fruit et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé, assaisonner de sel, poivre, thym, huile d'olive et sucre et mettre 40 minutes à four 100°C. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher puis les écraser à la fourchette avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Y ajouter des rondelles d'olives noires.

Saisir le pavé de cabillaud dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive, côté peau. Assaisonner et déposer sur un papier sulfurisé pour une fin de cuisson au four.

Saisir les asperges dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive.

Dresser le poisson avec son fagot d'asperges face à lui, ajouter de chaque côté une quenelle de purée. Poser un pétale de tomate sur la queue des asperges, puis les dés de tomates avec du basilic ciselé sur le dos du cabillaud. Verser un dernier filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.

UN PROGRAMME RICHE POUR DES JOURNÉES HAUTES EN GOÛTS



Sud de France

À vos agendas pour une promenade savoureuse au cœur des produits d'ici, à l'occasion des **JM'S**, rendez-vous incontournable de juin avant la Fête de la transhumance de l'Espérou. Ouverture au public toute la journée et nocturne le samedi. Entrée libre et gratuite.

LES SPÉCIALITÉS DES TERROIRS

Regroupés par pôles représentant les grands terroirs du département du Gard (Cévennes, Costières, Garrigues, Vallée du Rhône et Camargue), les exposants animeront la manifestation : l'occasion de partager, transmettre leur passion et donner au public des recettes savamment élaborées.

Vous êtes plutôt "clafoutis cerises", rendez-vous en vallée du Rhône, "pissaladière aux oignons doux" ? Ce sont les Cévennes qui vous accueillent. Amateurs de bonnes choses, préparez vos papilles !

Les **Journées méditerranéennes**, véritables sorties gustatives, vont vous mettre l'eau à la bouche.

Le réseau de producteurs **Bienvenue à la ferme** sera présent sur les différents pôles avec une gamme variée de produits fermiers : sirops, confitures, fromages et bien d'autres encore.

À proximité des stands, des espaces seront aménagés pour consommer sur place les produits d'ici.

DES ATELIERS CUISINE, DES CONFÉRENCES ET ANIMATIONS POUR PETITS ET GRANDS

Saveurs traditionnelles, savoir-faire de nos agriculteurs, nutrition, "manipulation" de produits, seront autant de thématiques abordées lors des ateliers.

Découvrir les mécanismes du goût et se laisser surprendre par de nouvelles saveurs ; participer à des dégustations ludiques et interactives orchestrées par les producteurs : voilà un programme copieux et généreux qui attend gourmands et gourmets. De l'abricot au Pélardon en passant par la truffe, symbole de l'excellence régionale, les secrets des produits d'ici vous seront dévoilés.

Les **JM'S** seront un moment de partage et de convivialité pour se familiariser avec les techniques de production, noter de judicieux conseils, se procurer de bonnes adresses et obtenir des réponses à vos questions.

Les partenaires de la manifestation interviendront au travers d'ateliers de dégustation, mini-conférences autour de thématiques telles que le bien manger, le bien-être, apprendre à décrypter une étiquette...

DES CONSEILS AVISÉS EN TERMES D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION

Afin d'adopter des comportements nutritionnels sains, les pouvoirs publics mènent, depuis 2001, de nombreuses campagnes d'information.

Dans cette optique, le **Pôle Promotion Santé** et ses partenaires animeront un espace où la relation entre nutrition et santé sera abordée de manière ludique.

Les acteurs du monde de la santé (médecins/diététiciens/Ligue contre le cancer/Mutualité française Languedoc-Roussillon...) seront au rendez-vous pour promouvoir le sport, l'importance d'une alimentation équilibrée...

Au programme des animations et jeux pour petits et grands :

- **Équilibre** : un jeu de cartes géant sera animé par le Centre Interprofessionnel des Viandes (CIV).
- **Un jeu de l'oie** grand format est organisé par la Ligue contre le cancer.
- **Des activités physiques** avec stepper et vélos d'appartement seront proposées.
- **Un jeu Fil rouge** : rivalisez d'imagination en élaborant des menus équilibrés à partir des produits présents sur la manifestation.

Enfin, un espace institutionnel informera le public sur les différents organismes intervenant auprès du monde agricole (accompagnement dans la production de produits de qualité...). La Chambre d'Agriculture y sera présente pour guider et donner des informations techniques aux visiteurs.



CA LANAU T.

JM'S ET TERROIRS

LA CAMARGUE

La Camargue dispose de produits emblématiques avec notamment le Taureau de Camargue, qui bénéficie d'un signe officiel de qualité (AOC/AOP), mais aussi le riz (IGP), le sel et le Vin des Sables. D'autres productions complètent la gamme, comme les asperges qui méritent elles aussi d'être connues.

LES COSTIÈRES

Ce territoire qui comprend la ville de Nîmes, ses plaines et son plateau environnants sera représenté par ses trois grandes filières. La filière oléicole d'abord, sur un stand regroupant les adhérents aux démarches AOC Olive et Huile d'olive de Nîmes, où seront proposées dégustations, animations et ventes de produits. Ce sont aussi les producteurs de fruits et légumes, qui proposeront une gamme de produits frais et de saison, en provenance directe des exploitations agricoles. Enfin, le vin des Costières de Nîmes (AOC) sera aussi présenté sur ce pôle.

LES GARRIGUES

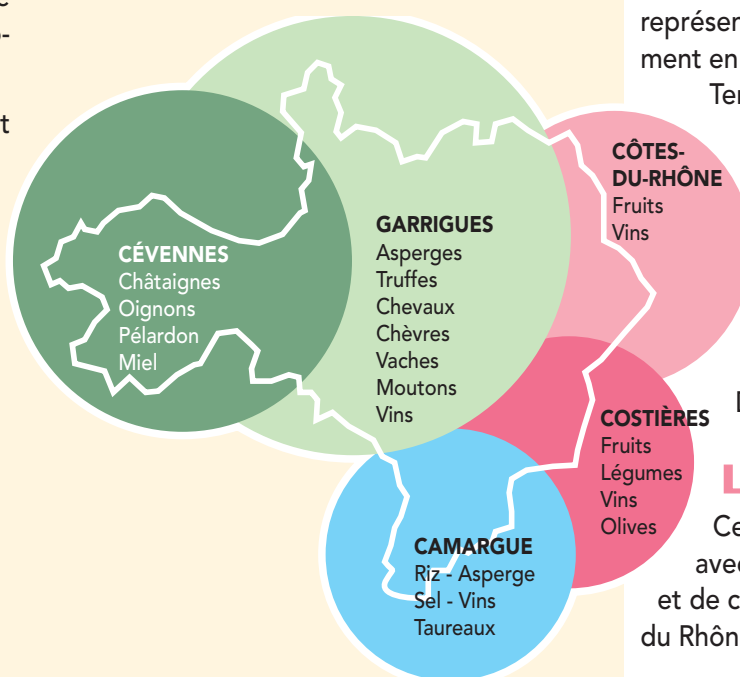
Ce pôle regroupe un territoire très important qui va de l'Uzège aux Terres de Sommières. Cet espace centralisera une grande partie de la filière élevage. La filière truffe sera également présente : même si elle ne dispose pas de produits à cette époque de l'année (la truffe est récoltée entre novembre et février), l'accent sera mis sur les explications autour de ce produit d'exception. Enfin, ce sont les vins qui représenteront le territoire : ceux du Duché d'Uzès, actuellement en démarche pour l'obtention de l'AOC, mais aussi les Terres de Sommières (AOC) : animations et bar à vins permettront des dégustations en toute tranquillité.

LES CÉVENNES

Sur ce pôle, les productions de montagne seront présentes comme la Châtaigne, le Miel des Cévennes (IGP) ou encore bien sûr les produits AOC/AOP des Cévennes : le Pélardon et l'Oignon Doux.

LA VALLÉE DU RHÔNE

Ce pôle laissera une grande place à la filière arboricole avec notamment la présence de producteurs de melons et de cerises. De plus, les appellations viticoles de la Vallée du Rhône ont été invitées à présenter les vins du secteur.



INFOS

Samedi 5 juin de 10 h à 23 h
et dimanche 6 juin de 10 h à 19 h.
Esplanade Charles de Gaulle,
30 000 NIMES

POUR EN SAVOIR PLUS

www.gard.chambagri.fr
www.nimes-metropole.fr



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération