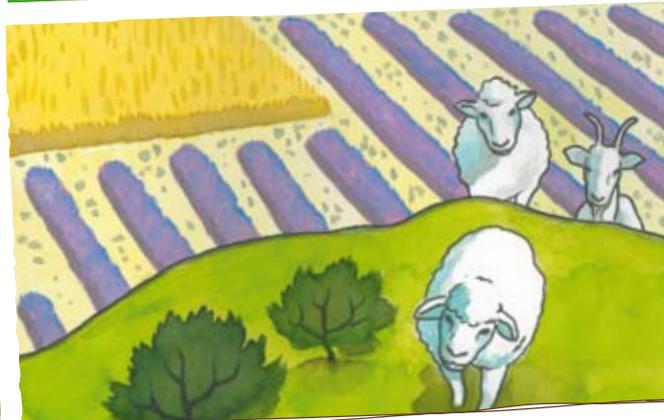


Nos paysages agricoles aux 4 saisons



PAYS DE VAUCLUSE ALPES DE PROVENCE



Des informations, des balades, des jeux, des recettes...
Pour une consommation durable et locale en Luberon et Haute Provence.



Le début de l'année commence souvent dans le froid. La neige tombe parfois, mais cela ne dure guère longtemps. Les tracteurs dans les champs reprennent vite les travaux de labour à l'aide de leurs charrues. Les dernières céréales sont dans les semoirs et les champs se remplissent de graines et de sillons. La végétation se fait rare et seuls les oliviers décorent encore les collines cultivées. Sur les coteaux, commence la taille des vignes, tandis que les vergers n'ont que des branches qui attendent leur prochain feuillage. C'est une période austère où la nature et l'agriculture nous donnent moins de nourriture mais où l'on peut encore trouver des truffes.

Parfois la neige revient et transforme l'aspect de la campagne, elle en enveloppe les reliefs et donne au paysage des lignes plus douces. C'est aussi la période où l'on taille les oliviers. Les autres arbres fruitiers attendront que passent les dernières gelées. On commence à planter les lavandes, et les céréales semées avant l'hiver redonnent aux champs une couleur vert pâle.

A vous de jouer !

Un paysage peut nous apprendre beaucoup, encore faut-il savoir le lire. Dans ces activités, nous allons vous donner quelques conseils pour vous aider à mieux comprendre le paysage.

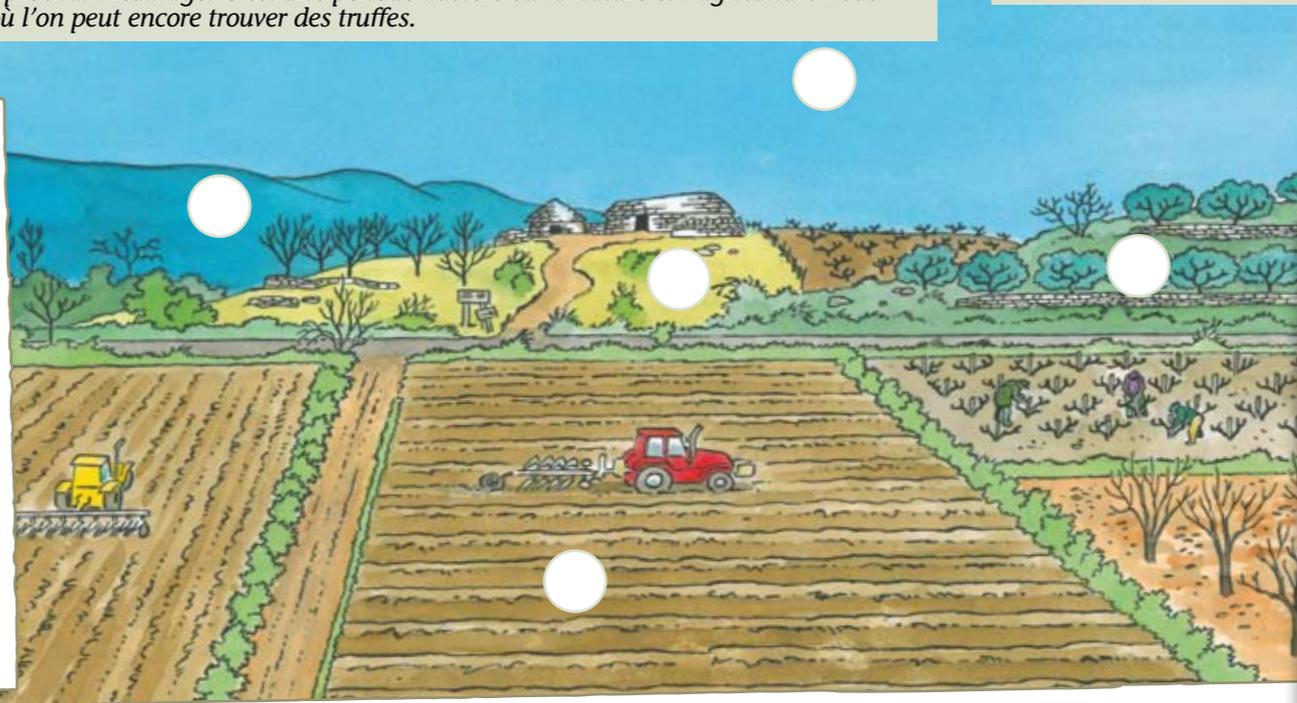
La lecture de paysage. Le paysage se découpe en plusieurs parties, appelées plans : Le premier plan, le second plan, l'arrière-plan ou encore le fond.

En vous aidant des informations suivantes, remplacez les chiffres et les sigles dans le cercle du dessin qui convient :

- 1 • C'est le premier plan, toujours au plus près de notre regard. Ici, on peut y observer des travaux des champs (labour, semis, taille), des vergers, un vignoble et 2 haies.
- 2 • C'est le deuxième plan, ici séparé du premier plan par un chemin. On y trouve des terrasses où poussent des oliviers et quelques murs en pierre.
- 3 • C'est le troisième plan, plus difficile à déterminer car il se mélange avec le deuxième. On y trouve quelques arbres, une vieille bergerie en pierre et un second vignoble.

AR C'est l'arrière-plan. On peut dire que c'est toujours l'avant-dernier plan d'un paysage. Ici, il s'agit du massif du Luberon.

F C'est le fond de notre paysage. Il représente le plan le plus éloigné de notre regard. Ici, c'est le ciel.



Consommons des produits locaux de saison.



LE PAYSAGE

A vous de jouer !

Les éléments du paysage. Maintenant que nous avons appris à lire le paysage, intéressons nous aux éléments qui le composent, c'est-à-dire tout ce que l'on peut observer à l'intérieur des plans. Répondez à ces questions à l'aide de la page précédente

A - Au premier plan, il y a 3 sortes de travaux agricoles qui se pratiquent durant l'hiver. Citez les :

B - Quel est l'élément du paysage qui sépare le premier plan du deuxième plan :

C - Au sommet de la colline du troisième plan, que peut-on observer :

D - Quel est le nom du massif à l'arrière-plan :

Réponses
 A - Le labour, le semis et la taille de vigne / B - Un chemin / C - Une vieille bergerie / D - Le Luberon

« Le paysage est l'expression observable par les sens (la vue, l'odorat, l'ouïe), à la surface de la terre, de la combinaison entre la nature, les techniques et la culture des hommes. Il est essentiellement changeant et ne peut être appréhendé que dans sa dynamique, c'est à dire l'histoire qui lui restitue sa 4ème dimension ».
 Définition de Jean-Robert Pitte (Géographe à Paris IV, La Sorbonne).

Idée de Balade :

Les chemins ONF de Bellevue

A Manosque (à 10 km au nord)
 Coordonnées GPS / Longitude : 5.7922
 Latitude : 43.8694

Ces 2 chemins en boucle, vous permettront de découvrir en 20 min environ des vues imprenables sur le mont Ventoux, sur le massif du Luberon et la montagne de Lure. De belles lectures de paysage en perspective !
 Ces sentiers sont spécialement adaptés aux personnes à mobilité réduite et aux déficients visuels.

- > Pour s'y rendre : à Manosque, prendre la D5 en direction de Dauphin jusqu'au col de la mort d'Imbert. Au col, prendre à droite sur 2 km environ jusqu'au parking se trouvant à l'intersection des sentiers.
- > Quand : toute l'année
- > Prix : accès libre
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : accessible aux personnes à mobilité réduite, poussette, fauteuil roulant, non-voyants, vélos.
- > Durée : 20 min environ / sentier
- > Distance : 830m et 770m
- > En boucle : oui
- > Parking : oui

Le printemps commence le 20 mars et à cette date, le jour et la nuit ont la même durée. La nature se réveille après un long sommeil hivernal. La météo se fait plus clémente, cependant, le temps est très variable. Pluie et soleil alternent, ce sont les giboulées de mars. La sève commence à monter dans les branches des arbres et des arbustes, les premiers bourgeons apparaissent. Les premières fleurs s'épanouissent dans les prés (Primevère, Pissenlit, Véronique, Pensée, Violette,...) et les champs cultivés verdissent : le blé et le colza d'hiver reprennent leur croissance. Les prunelliers et les amandiers fleurissent bien avant que n'apparaissent leurs feuilles.

Fiche d'identité de l'Olive

L'Olive (*Olea europaea* L. / Oléacées)



• L'olivier a été domestiqué voilà des milliers d'années en Asie où il existait sous une forme sauvage. Pilier des civilisations méditerranéennes, on le trouve en Grèce, en Italie puis en Provence avec l'arrivée des premiers phocéens vers 600 av.J.-C.

• Les olives sont vertes lorsqu'on les cueille jeunes, ou noires à pleine maturité. Le pouvoir nutritif des olives noires est bien supérieur à celui des olives vertes. L'huile d'olive est un symbole incontournable de l'alimentation méridionale.

• Lorsqu'elle est extraite par pression ou centrifugation à froid, l'huile d'olive apporte à notre corps des acides gras essentiels, des minéraux et des antioxydants qui aident à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Récolte : octobre à février selon les usages.

Consommation : toute l'année.

A vous de jouer!

Les travaux de l'oléiculteur. A cette période de l'année l'oléiculteur a énormément de travail dans les oliveraies.

En vous aidant des dessins ci-dessous, retrouvez et placez le numéro de chaque activité.

- 1 • Poléiculteur travaille le sol et désherbe
- 2 • Poléiculteur tond et broie l'herbe
- 3 • Poléiculteur laisse pousser l'herbe au sol
- 4 • Poléiculteur taille l'olivier



Asperge, chou, poireau, céleri, betterave, échalote, oignon, salade, pomme de terre, blettes, épinard, aigleau.

Consommons des produits locaux de saison.

La végétation repart et la nature se réveille. Les arbres fruitiers en fleurs illuminent de blanc et rose pâle les terrasses. Les oiseaux migrateurs reviennent... c'est le retour des hirondelles. Les températures sont plus douces mais des gelées tardives restent à craindre. Ces dernières peuvent d'ailleurs compromettre la future récolte en abîmant les fleurs.



1940



1980



2010

La pression foncière

Les 3 photos ci-dessus ont toutes été prises du même endroit mais à des époques différentes. Il s'agit de la ville de Manosque dans les Alpes-de-Haute-Provence. Ces prises de vue nous montrent la constante évolution du paysage. La présence du bâti accentue les phénomènes de mitage du paysage. L'urbanisation devient de plus en plus importante au fil du temps. Les champs, autrefois à proximité du centre ville, sont devenus constructibles. Petit à petit, le bâti occupe ces espaces. La pression foncière se renforce chaque jour un peu plus autour des villes, en faisant reculer les zones de campagnes et en diminuant les surfaces de production. Nous pouvons encore observer sur la dernière image quelques parcelles agricoles témoins de la configuration rurale du territoire bas-alpin, mais pour combien de temps?

A vous de jouer!

Les mots de nos paysages

Les mots nous permettent de décrire nos paysages agricoles et ainsi de mieux les comprendre.

A l'aide des définitions ci-dessous, retrouvez les éléments du paysage dans ce dessin et reliez les aux mots par une flèche.

- 1 • Poliveraie est un terrain planté d'oliviers
- 2 • une cabane en pierre sèche (la borie)
- 3 • le hameau est un petit groupe d'habitations en milieu rural
- 4 • la terrasse de culture est une surface horizontale aménagée sur un terrain en pente
- 5 • la colline
- 6 • les vignes
- 7 • le canal est un cours d'eau artificiel
- 8 • la montagne
- 9 • la haie
- 10 • le verger est un espace de terrain consacré à la culture d'arbres fruitiers
- 11 • la route
- 12 • la friche est un terrain à l'abandon

Idée de Balade :

Ecomusée de l'olivier « le don de la Méditerranée »

A Volx
Coordonnées GPS / Longitude : 5.844998
Latitude : 43.881986

Situé dans le Parc Naturel Régional du Luberon, l'écomusée de l'olivier est un lieu dédié à cette culture. Il emmène le visiteur à la découverte des oléiculteurs, des mouliniers et de leur savoir-faire grâce à des outils interactifs et audiovisuels, des activités sensorielles... De salle en salle, l'olivier se révèle ainsi aux 5 sens. Ce musée est adapté aux personnes à mobilité réduite et aux déficients visuels.

- > Pour s'y rendre : depuis Manosque suivre Volx, puis prendre la D13 en direction de Forcalquier / Mane jusqu'à l'intersection qui mène à l'ancienne route de Forcalquier. Tourner à gauche et suivre les panneaux du musée.
- > Quand : toute l'année (sauf janvier, février et le dimanche hors-saison)
- > Prix : 4€ / Gratuit pour les moins de 16 ans
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : accessible à tous
- > Durée : libre
- > Parking : oui
- > Renseignements : www.ecomusee-olivier.com / tél : 04 92 72 66 91

mai

Les arbres en quelques semaines retrouvent la totalité de leur feuillage et dans les prés les fleurs attirent les abeilles. Les paysages s'habillent d'un manteau vert et l'odeur des herbes fraîches accompagne le lever du jour. Au petit matin, la rosée recouvre la campagne et les oiseaux virevoltent de toutes parts. Les fleurs naissent et colorent les champs. Les températures sont douces et les soirées se font plus longues, il fait à nouveau bon vivre dehors.



Fiche d'identité de la chèvre

Chèvre (*Capra aegagrus* / Bovidés caprinés-caprins)

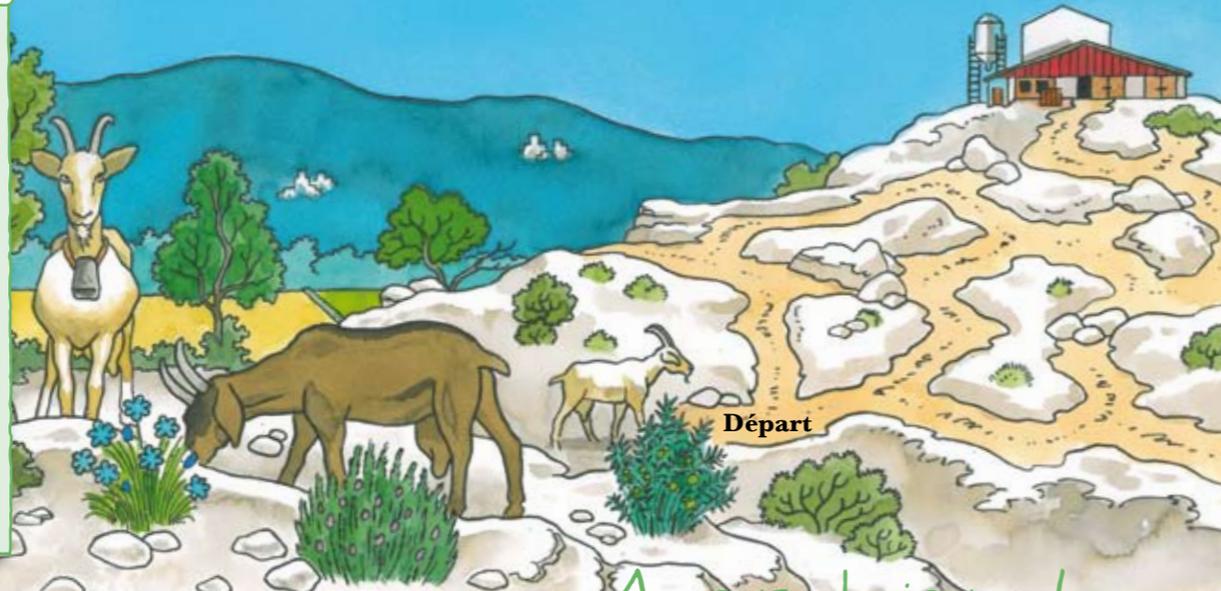
• La chèvre est domestiquée depuis très longtemps pour sa viande, sa peau et son lait. Les premiers foyers de domestication seraient la Turquie et l'Iran. En Provence, cette domestication va modifier les écosystèmes et le paysage (apparition de garrigue, de maquis). Les troupeaux, se nourrissent des broussailles, de feuilles de chêne ou encore d'Aphyllante de Montpellier, de Genévrier, et même de Romarin quand il est en fleur.

• Le lait donne un fromage de grande qualité gustative, qui peut se décliner sous diverses formes en fonction de son mode de fabrication (frais, demi-sec, sec ou faisselle, ainsi que le fameux « Banon »).

• Le lait de chèvre est plus digeste que le lait de vache et possède des vertus dermatologiques reconnues à travers le monde.

Production : de mars à novembre pour le fromage et à partir d'avril pour la viande.

Consommation : printemps/été/automne.



Départ

A vous de jouer !

Aidez Blanchette. Blanchette, la petite chèvre doit rejoindre la ferme. Mais Blanchette est une gourmande... tout au long du chemin chaque plante, arbre ou arbuste sont des excuses pour s'arrêter paître. Aidez Blanchette, en trouvant le chemin **plus court**, pour rejoindre la chèvrerie, mais attention aux fausses pistes !

Consommons des produits locaux de saison.



Asperge chou-fleur, salade, oignon, petit pois, poireau, radis, pomme de terre, oignon blanc, épinard, navet, fenouil, Fraise, cerise, fromage de chèvre, agneau, cabri

Le fromage de chèvre

Nourrie à travers les collines qu'elle parcourt en toute liberté, la chèvre fournit un lait parfumé par tous les herbages et plantes aromatiques sauvages dont les saveurs délicates se retrouvent dans le fromage. La production fromagère est très diversifiée, à côté du « chèvre » lactique dominant, vendu frais ou affiné, les producteurs nous offrent des produits plus typés : Banon, Tome de Provence, ou pressée, etc. Cette diversité est un atout pour notre territoire et notre patrimoine gustatif.

Le « Banon »

- Les paysans de Haute-Provence pliaient les Tomes (Toumo en provençal) dans des feuilles de châtaigniers pour les maintenir moelleuses jusqu'à l'hiver, période de tarissement des chèvres. Les fermières de Haute-Provence se sont transmis la recette du Banon au caillé doux, seule technique permettant au lait de chèvre de devenir fromage doux et moelleux sous un climat sec et chaud.
- Affiné dans des feuilles de châtaigniers brunes, liées par un brin de raphia naturel.
- D'une couleur crème ou marmorée, le banon est exclusivement composé de lait cru et entier de chèvre.
- Sa pâte moelleuse et onctueuse à cœur est un mélange de douceurs et de saveurs fortes.
- Repérable par son logo d'identification (AOC), il est préférable de le conserver sous cloche pour qu'il ne sèche pas et dans un endroit frais (le bac à légumes de votre réfrigérateur). Sa consommation se fera à température ambiante.

Pour bénéficier de l'AOC, les Banons répondent à un cahier des charges très strict, respectueux des animaux et de l'environnement.

AOC • L'AOC (appellation d'origine contrôlée) est un label d'identification nationale qui sert à identifier un produit, à certifier son authenticité et son origine géographique. Elle garantit le savoir-faire du producteur (vins, fromages, fruits et légumes, miels, etc.) et le terroir de fabrication. Il n'existe qu'un nombre limité de produits sous AOC, et qui répondent tous à un cahier des charges dépendant du Ministère de l'Agriculture.

Attention, les appellations d'origines contrôlées ne sont : ni des marques commerciales, ni des modèles déposés. Quelques AOC locales : (Fromages de Banon, Côtes du Luberon, Coteaux de Pierrevert, ...).

mai



Fabrication du fromage de chèvre

Comment fait-on du fromage de chèvre ?

Il nous faut d'abord nous rendre à la chèvrerie où pendant 10 mois, la chèvre va produire du lait, à la suite de la naissance des chevreaux. Avec environ 2 à 2,5 litres de lait par jour, une chèvre donne en moyenne 700 litres de lait en une année. Autrefois, la traite était manuelle mais aujourd'hui on utilise plus souvent des machines. Le lait de traite sera ensuite envoyé dans une cuve où il sera conservé au frais, bien à l'abri des microbes.

La fabrication du fromage peut maintenant commencer. Elle compte 6 étapes bien distinctes :

- Faire cailler le lait en ajoutant des ferments et de la présure et laisser travailler pendant 24h.
- Disposer le lait caillé dans des moules percés pour égoutter le lactosérum (appelé aussi petit lait) pendant 24 à 48h.
- Une fois l'égouttage terminé, démouler les fromages et les saler.
- Faire sécher les fromages dans une pièce bien ventilée, pendant 1 à 3 jours.
- Affiner en déposant les fromages sur des grilles où ils vont « mûrir » pendant 1 à 5 semaines. On les surveille et les retourne régulièrement jusqu'à obtenir la consistance et le goût souhaités.
- Déguster avec du pain, du miel ou encore nature... le fromage de chèvre se déguste sans modération : frais (encore blanc, tendre et acidulé / 8 jours), fait (plus ferme, avec une fine croûte et au goût prononcé / 2 semaines) ou bien sec (dense, cassant et fort en bouche / 1 mois).



juin C'est le début de l'été... A cette période la Provence résonne déjà du chant des cigales. Les températures deviennent estivales. Les champs de céréales mûrissant passent du vert clair au jaune paille, même si la couleur qui domine dans le paysage, reste le vert. Dans les plaines, les cultures maraîchères offrent leurs premiers légumes et la cueillette des cerises bat son plein. Une multitude d'insectes et de papillons se mêlent aux fleurs et se baladent dans les herbes hautes. De nombreuses graminées bordent les chemins. Les premières grosses chaleurs annoncent aussi le départ des moutons vers les alpages où ils retrouveront la fraîcheur et les herbes plus tendres : c'est le temps de la transhumance.

Fiche d'identité de la carotte
Carotte (*Daucus carota* / Opiacées)



- La carotte cultivée en Europe depuis 2000 ans, viendrait d'Asie centrale. Elle se répand surtout au début du 19e siècle à travers le monde.
 - Légume comestible à racine charnue et sucrée, elle se décline sous multiples formes : râpés, bouillies, à la vapeur,...
 - Grâce à ses vitamines et surtout à son carotène, la carotte est particulièrement recommandée aux enfants et aux adolescents. On dit même qu'elle rendrait aimable !
- Récolte** : de juin à novembre.
Consommation : été/automne/hiver.

Fiche d'identité de l'ail
Ail (*Allium sativum* L. / Liliacées)



- A priori originaire d'Asie centrale, l'ail est cultivé depuis des temps très anciens. Il se développe au Proche-Orient et sur l'ensemble du pourtour méditerranéen où il est reconnu pour ses nombreuses vertus. De l'Antiquité au Moyen Age, l'ail est resté le remède universel dans les campagnes.
 - Surtout utilisé en cuisine pour relever le goût des plats, l'ail est aussi l'aliment de base de la fameuse recette de l'aioli, mélange d'ail pilé et d'huile d'olive. Antibiotique, antiseptique, tonifiant, diurétique, vermifuge, plein de vitamines et, de sels minéraux
- Récolte** : de août à fin septembre.
Consommation : toute l'année.

Fiche d'identité de la Cerise

Cerise (*Prunus Cerasus* L. - *Cerasus vulgaris* / Rosacées)



- Sauvage en Asie occidentale, le cerisier a été introduit en Europe dès l'Antiquité.
 - Les cerises sont des fruits rouges ou rouges noirâtres, juteux et plus ou moins croquants selon les variétés. Les guignes, les bigarreaux, les griottes nous offrent des sensations de sucré et d'acidité bien différentes.
 - La cerise est recommandée pour l'apport en vitamines B9 et C bénéfiques à la vision, la division de nos cellules et à notre système immunitaire. De plus, les queues de cerise, en infusion, sont reconnues pour soulager les douleurs aux reins.
- Récolte** : dès début juin.
Consommation : printemps /été.

A vous de jouer !

De la fleur au fruit

Au tout début du printemps, les cerisiers fleurissent et les vergers s'illuminent.

Coloriez les différentes parties de la fleur du cerisier. Exemple : le pistil est en **jaune**



Le rambeau de la branche en **violet**, les étamines en **orange**, les sépales en **vert**, les pétales en **blanc**, le pédoncule en **vert**, la jeune cerise en **vert**, la cerise mure en **rouge**, les tiges en **vert**, la feuille en **vert**.

Idée de Balade :

Le maraîchage en Luberon

A Cucuron
Coordonnées GPS / Longitude:
5.439325 - Latitude : 43.773955

Sur cette terre abritée par la montagne du Luberon, voilà des siècles que l'homme développe la vigne, l'olivier et le maraîchage. Cette promenade vous permettra de découvrir la place du maraîchage dans nos paysages.

- > Pour s'y rendre : départ sentier devant la cave des vignes de Cucuron et prendre le sentier vigneron de Cucuron (boucle Ouest, il est possible de faire une variante de 4 Km en plus)
- > Quand : toute l'année
- > Prix : accès libre
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : personnes valides, randonnée pédestre seulement.
- > Durée : 1h30
- > Distance : 6 km
- > En boucle : oui
- > Parking : oui

Source : www.parcduluberon.com



Consommons des produits locaux de saison.



Le rôle des haies

- Les haies font partie des éléments principaux qui composent nos paysages. Il s'agit d'une association d'arbustes ou d'arbres usuellement disposés en limite de parcelles. La haie assure divers rôles :
- brise-vent pour les cultures ou les troupeaux,
 - rétention/infiltration des eaux de ruissellement si elle est implantée perpendiculairement au sens de la pente,
 - frein à l'érosion,
 - elle capte la chaleur le jour et la restitue la nuit, permettant de gagner en précocité au printemps et de limiter les gelées,
 - piégeage des nitrates et pesticides,
 - source de bois-énergie pour l'agriculteur,
 - refuge pour la biodiversité animale et végétale,
 - corridor biologique où de nombreux animaux se déplacent dans nos paysages en suivant les haies.

Le rôle des canaux

- La fonction principale des canaux est l'irrigation des terres agricoles (système gravitaire ou système sous pression avec l'aspersion ou le goutte à goutte). Au-delà de cet usage, les canaux agricoles jouent de multiples rôles secondaires qui bénéficient à l'ensemble de la collectivité :
- rechargent les nappes, par l'infiltration d'eau dans les sols,
 - évacuent naturellement les eaux de ruissellement par

- certains canaux et filloles lors d'épisodes pluvieux, apportent aux cours d'eau des volumes d'eau non utilisés par le canal (le soutien d'étiage), en été lorsque les débits naturels sont les plus faibles,
- constituent des corridors écologiques favorables à la biodiversité,
 - structurent notre paysage par le cheminement de l'eau et des haies qu'ils composent.

La polyculture et le maraîchage

La polyculture est le fait de cultiver plusieurs espèces de plantes ou d'élever plusieurs espèces d'animaux au sein d'une même exploitation agricole. Ce principe s'oppose à la monoculture. La monoculture peut entraîner de nombreux effets négatifs comme l'épuisement des sols, la prolifération des ennemis des cultures, la résistance aux pesticides et l'appauvrissement de la biodiversité locale. La polyculture est recommandée sur le plan agronomique mais crée une charge de travail et d'organisation plus importante. En polyculture, on cultive des légumes très différents les uns des autres. La pratique des rotations réduit les maladies et permet au sol de reconstituer ses réserves. Cette pratique engendre de fait une grande diversité des paysages agricoles.

Pendant le mois de juillet les couleurs jaunes dominent, le blé et le seigle sont mûrs, c'est le temps des moissons. Le violet dans les champs de lavande se fait intense et les tournesols sont en fleur. Le chant des cigales lui aussi se fait plus fort et celui des grillons se répand à travers la campagne. Les effluves des herbes de Provence montent sous l'effet de la chaleur, donnant à la colline son odeur estivale. Mais quand il fait trop chaud, le temps peut devenir lourd et le ciel menaçant. L'horizon se charge alors de gros nuages gris et de rideaux de pluie. Ces pluies peuvent couvrir les blés et parfois anéantir les récoltes de fruits quand les précipitations se transforment en grêle. Le mois de juillet reste cependant l'un des plus agréables pour découvrir la Provence.

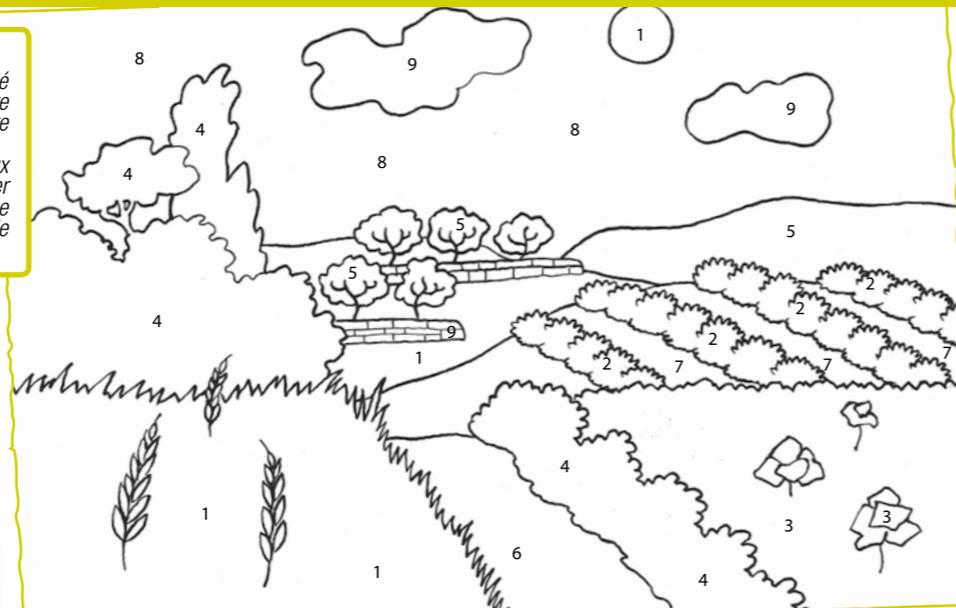
Les circuits courts, une proximité relationnelle

Sur notre territoire la filière - Blé - Farine - Pain - liée au « blé meunier d'Apt » est un bon exemple de circuit court : un nombre d'intermédiaires réduit et une faible distance géographique entre les producteurs, les transformateurs et les consommateurs. La vente de ce pain apporte une rémunération plus juste aux agriculteurs, et aux artisans locaux. La proximité permet de diminuer la consommation d'énergie. Les circuits courts représentent une solution au maintien d'une agriculture paysanne locale et durable garante de la qualité des paysages, de l'eau et de la biodiversité.

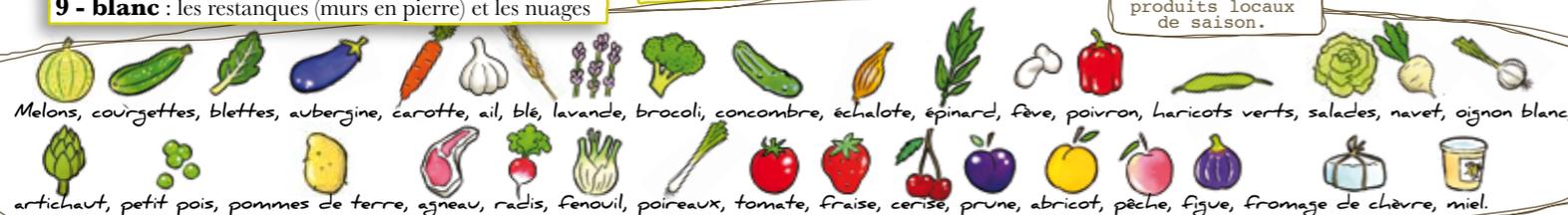
A vous de jouer !

Coloriage du paysage. A l'aide des chiffres du dessin et du code couleur ci-dessous coloriez le paysage afin qu'il ressemble le plus possible à ce que vous pourriez observer au cours d'une balade.

- 1 - **jaune** : le champs de blé, l'herbe au pied des oliviers et le soleil
- 2 - **violet** : les lavandes
- 3 - **rouge** : le champs de coquelicots
- 4 - **vert foncé** : la haie, les arbres et la forêt
- 5 - **vert clair** : les oliviers et la colline
- 6 - **marron clair** : le chemin
- 7 - **marron foncé** : la terre autour des lavandes
- 8 - **bleu** : le ciel
- 9 - **blanc** : les restanques (murs en pierre) et les nuages



Consommons des produits locaux de saison.



Fiche d'identité de la lavande

Lavande (Lavandula Officinalis Chaix / Labiées)



- Originaire de la Perse ou des îles Canaries, elle est présente en Provence dès l'Antiquité où elle était utilisée pour la préparation des bains et pour parfumer le linge. Sur les plateaux ou les monts calcaires, les fleurs de lavande colorient le paysage d'un bleu-violet intense en juin et juillet et se récoltent jusqu'à la mi-août.
 - Ses fleurs odorantes, une fois récoltées et distillées, donnent de l'essence ou de l'huile essentielle utilisée en parfumerie.
 - Insecticide et antiseptique, elle est utilisée pour des usages ménagers et médicinaux.
- Récolte** : juillet/août.
Consommation : toute l'année.

Fiche d'identité du blé

Blé (Triticum aestivum L. & Triticum durum Desf. / Graminées)



- Le blé a été cultivé par l'homme depuis l'origine des civilisations. On retrouve sa trace en Asie mineure, dans le bassin méditerranéen puis en Europe. Certaines variétés très anciennes se sont perpétuées de générations en générations pour donner des blés de haute qualité comme le « blé meunier d'Apt »
 - Le blé est la base de nombreuses recettes car c'est un aliment complet. Il existe 2 types de blé. Le blé dur, qui sert exclusivement à faire des pâtes ou de la semoule, et le blé tendre destiné à faire de la farine pour le pain, les brioches, les biscuits, etc.
 - Le blé est un aliment très nutritif, surtout lorsqu'on le consomme complet, riche en protéines, phosphore, magnésium, calcium, en éléments minéraux et en vitamines.
- Récolte** : juillet/août.
Consommation : toute l'année.

A vous de jouer !

La fabuleuse histoire du blé meunier d'Apt : les 6 étapes d'un circuit court. Numérotez les étiquettes de 1 à 6 dans le bon ordre depuis la récolte du blé meunier d'Apt dans les champs jusqu'à sa consommation par le petit garçon.



La farine est livrée dans les boulangeries



Le garçon va acheter le pain



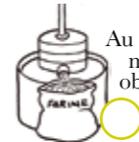
Le boulanger façonne le pain



Le blé est livré au moulin



L'agriculteur dans sa moissonneuse-batteuse récolte le blé



Au moulin le meunier moule le blé pour obtenir de la farine

Idées de sortie

Fête de la Lavande du plateau de Valensole, Alpes-de-Haute-Provence (04)

Date : 3^{ème} dimanche de juillet
Depuis 17 ans l'office de tourisme s'attache à valoriser cette petite fleur bleue.
Animations : présentation des produits à base de lavande, visite des distilleries, visite d'exploitations, groupes folkloriques.
Tarifs : gratuit
Renseignements : office de Tourisme de Valensole
Tel : 04 92 74 90 02
ot.valensole@wanadoo.fr
http://www.valensole.fr

Fête de la Lavande au pays du Sault-en-Provence, Vaucluse (84)

Date : Le 15 août
La fête de la lavande rassemble autour des producteurs tous les amoureux de la lavande.
Animations : concours de coupe à la faucille, défilés de groupes folkloriques provençaux et d'attelages, spectacle équestre, salon des métiers d'art et vente des produits à base de lavande.
Tarifs : gratuit
Renseignements : office de Tourisme de Sault
Tel : 04 90 64 01 21
office.tourisme.de.sault@wanadoo.fr
http://www.saultenprovence.com

Idée de Balade :

Les chemins de la Trinité (Valensole)

A Valensole
Coordonnées GPS / Longitude : 5.9704900
Latitude : 43.8334

Au cours de cette balade vous aurez une vue magnifique sur les chaînes d'Aiguines, du Verdon, les Pré-Alpes, le mont Denier de St Jurs, les monts de Lurs et du Ventoux, ainsi que sur les champs de lavande aux alentours. Pour accéder au sentier, empruntez le chemin du Riou, gardez-vous après les dernières maisons. Face au hangar agricole, tournez sur la droite. Suivez le chemin de terre appelé «vallon de la Forge» jusqu'à une aire de pique-nique (source de la Trinité). A droite de la source, cachée par les arbres, vous apercevrez la Chapelle de la Trinité. Revenez sur vos pas et remontez sur le plateau en prenant le sentier de droite. Puis rejoignez la petite route goudronnée (chemin du Riou) qui vous ramène au village.

- > pour s'y rendre : à la sortie du village en direction de Manosque, prendre le chemin du Riou en face du garage Renault. Puis roulez jusqu'au hangar agricole situé après les dernières maisons.
- > Quand : toute l'année
- > Prix : accès libre
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : personnes valides, randonnée pédestre seulement.
- > Durée : 2h30 - 3h00
- > Distance : environ 10 km
- > En boucle : oui
- > Parking : non

Source : Ville de Valensole. D'autres petites randonnées sur le site www.valensole.fr

Il fait chaud ! Les dernières céréales (blé, petit épeautre, ...) sont récoltées et on rentre la paille dans les hangars. Les derniers foin aussi sont coupés, ainsi que les toutes dernières lavandes. Le paysage est d'un vert pâle et sous l'effet de la chaleur les sols craquent et se font secs. Les journées sont encore longues et ensoleillées. Parfois l'horizon se nappe d'un voile bleu-violet. Quant aux fleurs du bord des chemins, elles commencent à se faire rares. La sécheresse visible dès le milieu du mois, transforme le vert en jaune, bien avant que n'arrive l'automne.

Fiche d'identité du petit épeautre

Petit épeautre (*Triticum monococcum* / Graminées) ou Engrain

• L'histoire du petit épeautre est étroitement liée à celle des civilisations méditerranéennes. On pense que le petit épeautre viendrait de Turquie, où poussait l'engrain sauvage (*Triticum boeoticum*). Véritable ancêtre des céréales modernes, sa culture remonterait à 9000 ans avant J-C.

• La mention « Petit Epeautre de Haute Provence », garantit de consommer une céréale locale et authentique, sans manipulation génétique. C'est une céréale à faible rendement, adaptée aux sols pauvres et arides, à une altitude comprise entre 400 et 1300 mètres. Son cycle de végétation est très long et se déroule presque sur une année complète.

• Sa forte teneur en fibres en fait une céréale très digeste. Avec son faible taux de gluten, on lui prête des vertus antidiabétiques. Il est également très riche en magnésium, en phosphore et en calcium (100g de grain = deux verres de lait !), et contient les huit acides aminés essentiels.

Récolte : mi-août.

Consommation : toute l'année.

IGP • L'IGP est un label d'identification européen, créé en 1992. Il est attribué aux produits alimentaires spécifiques portant un nom géographique et/ou liés à leur origine (le miel de Provence, le petit épeautre de Haute-Provence, ...). L'IGP permet une protection de ces produits dans toute l'Union Européenne contre les imitations. Il certifie la provenance géographique ainsi que la tradition de production perpétuée au fil des siècles.



Consommons des produits locaux de saison.



A vous de jouer !

Salade de petit épeautre. Le cuisinier a perdu la liste des ingrédients dont il a besoin pour réaliser la salade de petit épeautre. Aidez-le à les retrouver dans la ronde en vous aidant de la recette et entourez les dessins.



IDÉE DE RECETTE : Salade de Petit Epeautre

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min
Ingrédients : petit épeautre (50 à 60 g/personne), poivrons rouges et verts, oignons, tomates, concombres, ail, oeufs durs, olives, huile d'olive, fromage de chèvre, basilic, sel, poivre

Rincez le Petit Epeautre et le cuire dans 4 fois son volume d'eau bouillante salée et poivrée pendant 35 minutes puis égouttez. Ajoutez à votre convenance les légumes et les autres aliments, le tout coupé en petits morceaux. Assaisonnez avec une vinaigrette.

Source : le petit épeautre de Haute-Provence - <http://www.petitepeautre.com/recettes.html>

Idée de Balade :

« A la rencontre du petit épeautre... » Itinéraires Paysans du Pays de Haute-Provence (Forcalquier)

A Forcalquier - Campagne des truques c/° M&Mme Baurain
Coordonnées GPS / Longitude : 5.7889119
Latitude : 43.9835046

Véronique et Thierry Baurain vous accueillent sur le lieu dit « des Truques ». Leur itinéraire vous mène à travers champs, au milieu des landes provençales. Durant le parcours, un large panorama s'offre à vous, allant de la montagne de Lure jusqu'aux massifs du Verdon. Laissez-vous guider au milieu de cultures emblématiques de la Provence méditerranéenne, flânez le long d'un ruisseau, prenez l'ombre sous un chêne à l'écoute de vos hôtes. Venez découvrir et dégustez le petit épeautre de Haute-Provence.

- > Pour s'y rendre : à Forcalquier, prendre la direction du camping et puis prendre la route qui mène à Sigonce (D16). Rouler sur la D16 pendant très exactement 3 km, puis tourner à gauche. Prendre le chemin caillouteux et continuer jusqu'à atteindre la campagne des Truques.
- > Quand : toute l'année sur réservation (06.33.49.27.24 / 04.92.74.30.01)
- > Prix : 7 €/pers. - 3,5 € pour les enfants
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : personnes valides de préférence, randonnée pédestre guidée + dégustation.
- > Durée : 2h30 - 3h00
- > Distance : environ 8 km
- > En boucle : oui
- > Parking : oui

Source : CPIE Alpes de Provence. D'autres itinéraires paysans sur le site www.itinéraires-paysans.fr

L'été se termine. Quelques feuilles oranges et jaunes commencent à apparaître et annoncent l'arrivée de l'automne pour le 22 du mois. Les nuits se font fraîches et les brumes matinales reviennent. Cependant, le brouillard se dissipe rapidement et laisse place à des journées biens ensoleillées parfois même jusqu'au mois d'octobre. Les dernières récoltes se terminent et on commence à préparer les champs pour les semis à venir. Les sols labourés, les champs sans culture et une végétation déclinante donnent aux paysages des teintes marrons et fauves. Les fleurs de safran et les petites baies rouges se mêlent aux couleurs vives des feuilles tombantes. C'est aussi la période des vendanges : le raisin rejoint les cuves des caves.

Fiche d'identité de l'abeille et du miel

Abeille (*Apis mellifera* / Hyménoptères)

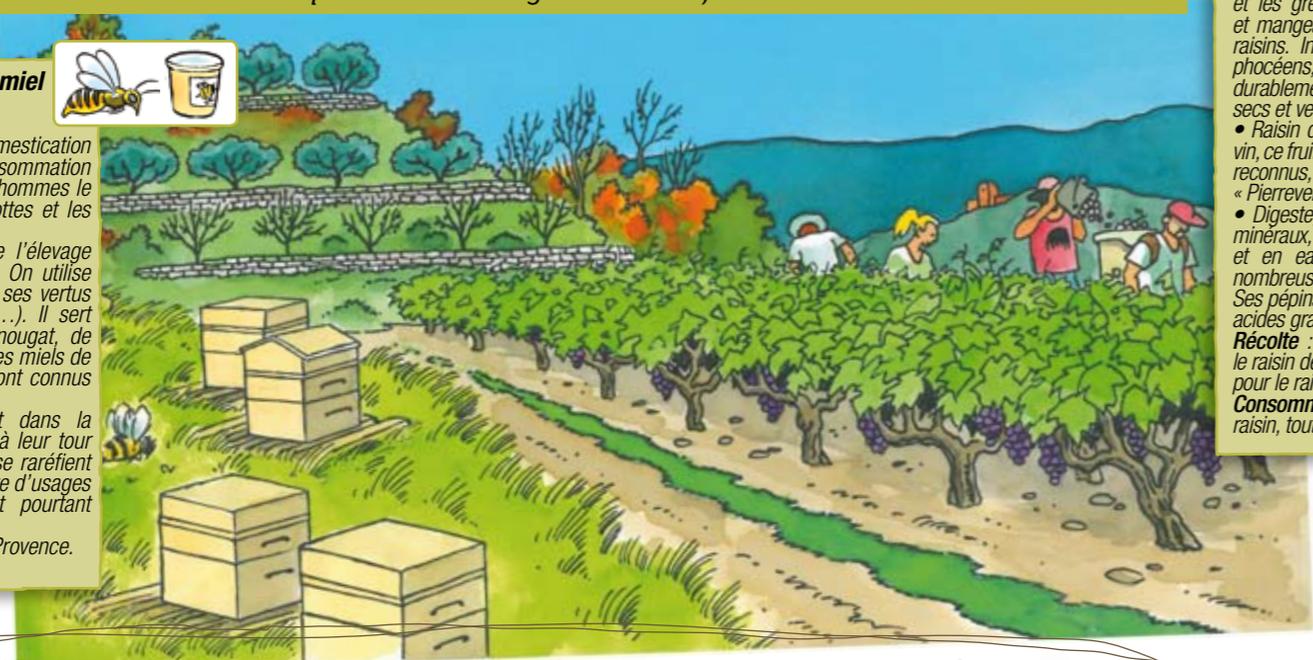
• On ne sait pas quand a commencé la domestication des abeilles, on sait en revanche que la consommation du miel remonte à la Préhistoire, où les hommes le récoltaient déjà dans les arbres, les grottes et les falaises où se fixaient les essaims.

• De nombreux produits sont issus de l'élevage des abeilles : miel, pollen, gelée royale. On utilise le miel pour sucrer les aliments et pour ses vertus médicinales (antiseptique, cicatrisation...). Il sert à la fabrication du pain d'épices, du nougat, de l'hydromel (eau de vie à base de miel). Les miels de Provence, comme le miel de lavande, sont connus dans le monde entier.

• De plus, les abeilles interviennent dans la pollinisation des cultures qui donneront à leur tour des fruits et des légumes. Les abeilles se raréfient dans les campagnes, notamment à la suite d'usages excessifs des pesticides... Elles sont pourtant essentielles à l'agriculture.

Récolte : de juin à septembre en Haute-Provence.

Consommation : toute l'année.



Consommons des produits locaux de saison.



Fiche d'identité du raisin

Raisin (*Vitis vinifera* L. / Vitacées)

• Sans doute connu depuis la préhistoire, originaire d'Asie mineure, la vigne était cultivée par les égyptiens et les grecs qui en faisaient du vin et mangeaient ses fruits sucrés : les raisins. Introduit à Marseille par les phocéens, la vigne s'est implantée durablement sur les coteaux ensoleillés, secs et ventés de Provence.

• Raisin de table, ou de cuve pour le vin, ce fruit donne en Provence des vins reconnus, comme les AOC « Luberon », « Pierrevert » ou « Ventoux ».

• Digeste, très énergétique, riche en minéraux, en tanins, en vitamines et en eau, on prête au raisin de nombreuses propriétés pour la santé. Ses pépins donnent une huile riche en acides gras.

Récolte : août à fin septembre pour le raisin de table et septembre/octobre pour le raisin de cuve (vin).

Consommation : automne pour le raisin, toute l'année pour le vin.

A vous de jouer !

L'apiculteur et ses outils.

Pour récolter le miel l'apiculteur a besoin de nombreux outils. Découvrez le nom de chaque outil et associez le au bon dessin par un trait.

- la ruche
- Le cadre de cire gaufré
- L'extracteur
- Le couteau à désoperculer
- La vareuse
- L'enfumoir



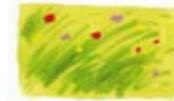
A vous de jouer !

Les miels de nos paysages

Grâce à la diversité des paysages et des fleurs qui s'y trouvent, l'apiculteur peut récolter des miels aux goûts et aux couleurs très variés. Pour cela, tout au long de l'année, il déplace ses ruches dans les différents milieux (la transhumance). Retrouvez pour chaque pot de miel, le milieu où les abeilles ont butiné.



le champ de lavande



les fleurs de garrigue, de plaine, de colline (sarricette, thym, romarin...)



Miels de lavande



la Châtaigneraie



Miel de forêt



la forêt (chênes, pins ou arbustes des garrigues)



Miel de châtaignier



Miels de Provence toutes fleurs

Idée de Balade :

Le sentier vigneron d'Oppède en Luberon

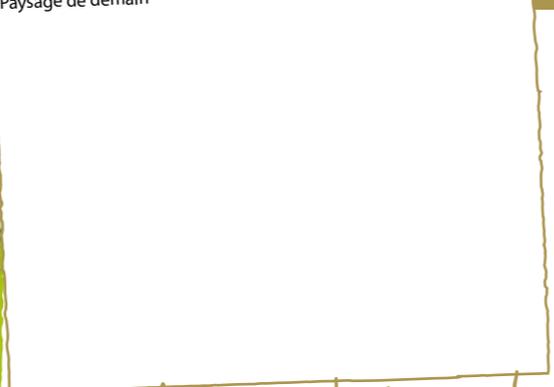
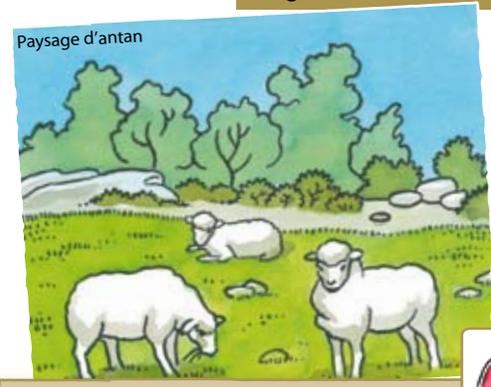
A Oppède
Coordonnées GPS / Longitude: 5.161035
Latitude : 43.829149

Le sentier traverse un paysage façonné par les agriculteurs, une invitation à la découverte de l'A.O.C. Cotes du Luberon, sur le versant nord du massif. Ce parcours, entièrement balisé, explique au travers de panneaux, la nature des sols et les cépages propres aux vins du Luberon, le raisin de table, l'élaboration des vins, avant de terminer par la description des caves d'Oppède.

- > Pour s'y rendre : Départ du parking des terrasses de Saint-Cécile.
- > Quand : toute l'année
- > Prix : accès libre
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : personnes valides, randonnée pédestre seulement.
- > Durée : 1h15
- > Distance : 5 km
- > En boucle : oui
- > Parking : oui

Source : www.parcduluberon.com, <http://www.oppede.fr>

C'est le moment où le feuillage des arbres et des arbustes change de couleur et commence à tomber. Les verts ont fait place aux jaunes, rouges et oranges si particuliers de l'automne. A cette palette de couleurs chaudes s'ajoutent les tons bruns foncés des terres nues. Certaines journées sont encore douces mais les températures sont nettement en baisse. Les gelées matinales blanchissent parfois la campagne, c'est la fin de la transhumance et dans les bergeries les brebis donnent naissance aux agneaux.



Fiche d'identité de l'agneau
Agneau (*Ovis aries* / Bovidés caprinés - Ovidés)

- C'est au Moyen-Orient, il y a environ 10.000 ans, que l'on trouve les premières traces d'élevage du mouton. Principal animal élevé par les Grecs, c'est sous l'Empire romain qu'il se propage en Provence et dans toute l'Europe.
- L'Homme élève le mouton pour sa viande, son lait, sa laine et sa peau.
- Sa viande, riche en protéines, fine, tendre, très goûteuse et typique grâce aux herbes aromatiques (thym et sarriette) présentes sur les plateaux et les collines.

Production : les agneaux naissent entre septembre et octobre ou entre mars et avril (pour les brebis qui n'ont pas pris le bélier au printemps)
Consommation : les agneaux arrivent sur le marché de décembre à mars ou de juin à août.



LE PAYSAGE

Dans les massifs du Luberon et de la Haute Provence, fortement boisés, nous pouvons observer lors d'une balade un paysage de pelouses sèches. Celles-ci constituent un milieu ouvert, riche en biodiversité, avec une flore et une faune bien spécifiques et protégées (orchidées, rapaces). Cependant depuis quelques décennies, la diminution des troupeaux de moutons et du pâturage entraînent le développement des friches (abandon des terres) et la fermeture des milieux par la forêt. C'est pourquoi aujourd'hui les gestionnaires des espaces s'emploient à restaurer la diversité des paysages et l'ouverture de ces milieux par des plans de débroussaillage raisonnés en partenariat avec les éleveurs-bergers du territoire.

Un paysage de pelouse en pleine transformation.

La présence des troupeaux façonne les paysages. Observez les différences entre les deux périodes et dessinez ce qu'il deviendra demain en vous servant de votre imagination (incendie, retour de la forêt, retour des troupeaux, construction de maison...)



A vous de jouer !

Qui est le papa de qui ?

Aidez-vous des dessins, retrouvez qui est le papa de qui. Reliez les entre eux par un trait.



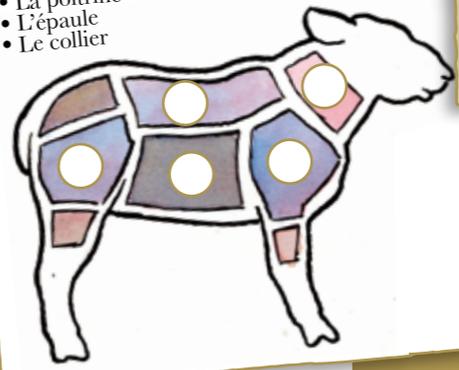
Consommons des produits locaux de saison.

A vous de jouer

Ce que nous mangeons dans l'agneau de Sisteron.

A vous de découvrir le nom les différentes parties que nous mangeons, en les remplaçant au bon endroit sur le dessin.

- 1 • Le gigot
- 2 • Les côtes
- 3 • La poitrine
- 4 • L'épaule
- 5 • Le collier



Label Rouge • Le Label rouge est un signe de qualité français qui atteste un niveau de qualité supérieure. C'est un label agricole créé pour défendre et développer les produits agroalimentaires de qualité face à l'industrialisation de l'agriculture française. Le 1^{er} Label rouge date de 1965 : il a été attribué aux volailles des Landes. Puis il s'est étendu à d'autres élevages comme l'agneau de Sisteron.



Fiche d'identité du safran

Safran (*Crocus sativus* L. / Iridacées)

- On connaît le safran depuis des temps très anciens (Egypte, Moyen-Orient, Grèce). En automne, les fleurs violettes de ce beau crocus originaire de la Méditerranée orientale donnent 3 stigmates orangés.
 - Une fois séchés, ce sont eux qui constituent le safran officinal et alimentaire. On le considère comme une denrée de grande valeur à toutes les époques, puisqu'il faut entre 120.000 et 400.000 fleurs pour obtenir 1 kg de safran sec.
 - On lui prête de nombreuses vertus médicinales.
- Récolte** : octobre/novembre.
Consommation : toute l'année.

IDÉE DE RECETTE : Sauté d'agneau au safran

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1h40
Ingrédients : 800gr. d'épaule d'Agneau désossée et coupée en morceaux - Safran en poudre : 1 dosette - Safran en filament : une dosette 4 oignons - 4 gousses d'Ail - 3 tomates - Concentré de tomate - Huile d'Olive - Thym - Laurier - Sel - Poivre.

Mélangez le concentré de tomate avec le safran. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Faites revenir les oignons et les morceaux de viande dans une cocotte avec de l'huile d'olive pour obtenir une belle couleur dorée, ajoutez alors les tomates, le concentré de tomate, l'ail, le thym et le laurier. Salez, poivez, recouvrez juste d'eau, bien mélanger ! Enfin couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1h30. Servez chaud avec des pâtes fraîches ou du petit épeautre.

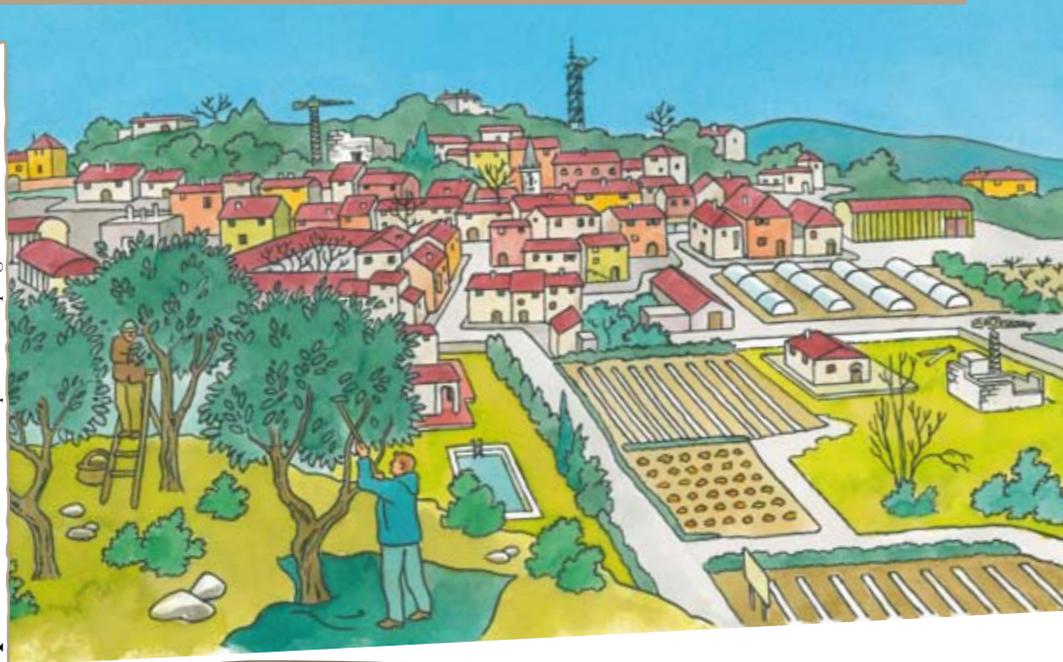
La pluie et le vent s'installent avec le froid. Les dernières feuilles volent, emportées par les bourrasques glaciales qui annoncent l'arrivée de l'hiver. Les végétaux préparent leur longue hibernation. Le paysage sombre dans le brun et le gris. Les nuages bas dans le ciel changent la luminosité et l'ambiance des campagnes. Bientôt, le potager s'endormira en même temps que la nature.

A vous de jouer !

Les outils de l'oléiculteur. A cette période de l'année les oléiculteurs récoltent les olives. En vous aidant du dessin du paysage et de ce que vous pouvez voir dans l'olivieraie, entourez ci-dessous les outils nécessaires à la récolte.



Réponses : le chevallet - le panier - le peigne - le filet



Consommons des produits locaux de saison.



L'huile d'olive • Il faut environ 5 kilos d'olives pour obtenir 1 litre d'huile. Cette huile, de qualité vierge ou vierge extra, est un pur jus de fruit obtenu par simple pression ou centrifugation à froid. Chaque huile possède un goût spécifique, influencé par de nombreux facteurs, tels que le climat, le terroir, la variété, la maturité du fruit (noir ou vert), le temps d'entreposage, les techniques de fabrication.

• Les AOC et les labels
Le label « Huile d'olive de France » certifie l'origine du produit. Une « Huile d'Olive de France » est obligatoirement extraite dans un moulin français à partir d'olives récoltées en France.

L'AOC Huile d'olive de Haute-Provence et l'AOC Huile d'olive de Provence sont présentes sur notre territoire.

• L'utilisation de l'huile d'olive
L'huile d'olive s'utilise à froid pour les assaisonnements. Elle résiste très bien à la chaleur et peut être utilisée pour les cuissons à la poêle, au four. La température maximale à ne pas dépasser est de 210°C. On peut réaliser des préparations en faisant macérer dans l'huile d'olive de l'ail, du basilic, du thym, du piment...

• Conservation de l'huile d'olive
Reboucher la bouteille après utilisation et la disposer à l'abri de la lumière au frais. Le froid peut la faire se figer, sans qu'elle soit altérée. Dans ces conditions idéales de stockage, vous pourrez la conserver environ 1 an et demi après la date d'achat.



• Les fruités de l'huile d'olive
La catégorisation d'une huile en fruité mûr, vert ou noir dépend des caractéristiques aromatiques qui constituent le fruité.

- Fruité vert
Les arômes sont dominés par des sensations herbacées. On peut y trouver des arômes d'artichaut cru et de divers fruits verts. Ces huiles peuvent présenter de l'amertume ou/et de l'ardence qui témoigne de la fraîcheur des olives au moment de la trituration.

- Fruité Mûr
Le passage du Fruité Vert au Fruité Mûr est dû à l'état d'avancement de la maturité des olives au moment de leur récolte. Les huiles d'olive Fruité Mûr peuvent présenter des arômes d'amande, de fruits rouges ou jaunes, de tilleul ou des arômes floraux. Ces huiles sont le plus souvent douces.

- Fruité Noir
Les huiles d'olive Fruité Noir se distinguent des deux premières car elles ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Le Fruité Noir résulte d'une étape de stockage des olives dans des conditions contrôlées (temps et températures), conformément à certaines pratiques traditionnelles. Cette opération confère au fruité des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confis, sans amertume et sans ardeur.

Idées de sortie

Fêtes
• Fête de l'Huile Nouvelle - Fin janvier à Manosque - Dégustation de l'huile nouvelle et anchoïade au Moulin de l'Olivette.
• Fête des Olivades à Lurs - Début mars - Animations oléicoles, dégustation d'huile et démonstration de taille.

Balades culturelles
• Giono et l'olivier
Le mercredi matin, de mi-juin à mi-septembre à Manosque : balade touristique et littéraire à travers l'œuvre de Jean Giono, dans les oliveraies de la colline du Mont d'Or.

Le mardi matin, de mi-juin à mi-septembre à Manosque : balade touristique et culturelle des oliveraies de la Colline du Mont d'Or, suivie d'une découverte de l'huile d'olive de Haute Provence au Moulin de l'Olivette.

• Journée porte ouverte des moulins de Vaucluse
A l'occasion de la « Journée Portes Ouvertes des Moulins », les moulins de Vaucluse ouvrent leurs portes chaque année et vous invitent à entrer au cœur du métier de moutinier au cours d'une journée de décembre. Venez voir, sentir, goûter, toucher et entendre ! Cette fête gratuite est ouverte à tout public.

Pour plus d'infos : Groupement des Oléiculteurs - www.civampaca.org

Idée de Balade :
J'observe le paysage et les oliveraies

A Saint-Saturnin lès-Apt
Coordonnées GPS / Longitude : 5.381996 - Latitude : 43.942434

En limite du massif boisé, au cœur du paysage du Piémont Sud des Monts de Vaucluse. Ici, les oliveraies sont nichées à flanc de colline, accrochées aux côtes où la forêt de chênes verts se mêle aux cultures d'oliviers. La présence des oliveraies en lisière forestière permet de mesurer le rôle de pare-feu qu'elles jouent dans les massifs vauclusiens. Vous pouvez ensuite prolonger votre balade

- > Pour s'y rendre : Départ du village, au milieu de la rue de la Combe, passez sous un porche indiquant les moulins et suivre le circuit balisé de flèches et points verts. Vous voilà bientôt face à deux anciens moulins à farine. La vue est magnifique sur la chaîne du Luberon et la mosaïque des terres agricoles. Vous pouvez repérer les oliviers et leur feuillage argenté.
- > Quand : toute l'année
- > Prix : accès libre
- > Pour qui ? : pour tous
- > Accessibilité : personnes valides, randonnée pédestre seulement.
- > Durée : 20 min
- > Distance : 500 m
- > En boucle : non
- > Parking : oui

Source : Groupement des Oléiculteurs de Vaucluse - civam84@wanadoo.fr

décembre

Les journées et l'ensoleillement se réduisent encore... c'est le début de l'hiver. L'air est frais. La neige se dessine sur les montagnes au loin et gagne parfois les plaines. Beaucoup de champs sont labourés et les premières cultures implantées avant l'hiver patientent dans le froid. C'est le temps des truffes qui se vendent discrètement sur les marchés. Les gelées matinales sont courantes et le potager se vide.

A vous de jouer !

La forêt des gourmands.

Dans nos paysages forestiers, les animaux se nourrissent quotidiennement de ce que leur offre la nature (fruits, racines, plantes, champignons...). Sur ce dessin entourez les animaux qui auraient pu manger la truffe si le trufficulteur et son chien n'étaient pas arrivés à temps.

Réponses : le sanglier - le renard - le mulot

Fiche d'identité de la truffe

Truffe (*Tuber melanosporum* / *Ascomycètes*)

- La truffe est très appréciée depuis l'Antiquité. Connue pour sa saveur, elle est aujourd'hui un produit rare et de grande valeur.
- La truffe est un champignon comestible qui se développe dans les sols calcaires à une profondeur de 1 à 15 cm, au pied d'arbres dit « truffiers » (chênes, noisetiers...). Elle se récolte à l'aide d'un chien, d'un cochon ou à la mouche de mi-novembre à mi-mars.
- La principale variété, la *Tuber melanosporum* dite « Rabasse de Provence », noire à maturité, elle est cuisinée sous forme d'omelette, de brouillade, de crème ou de purée. C'est le diamant noir de la Provence !

Récolte : mi-novembre à mi-mars.

Consommation : automne/hiver.



Consommons des produits locaux de saison.

Idée de Balade :

« A la découverte du diamant noir... »
A Redortiers- Les Brieux C/° M. Bénard
Coordonnées GPS / Longitude : 5.6217813 -
Latitude : 44.0614704

A quelques kilomètres de Banon, dans un vallon boisé nourri par des sources intarissables, Jean-Luc Bénard vous fait découvrir sa bâtisse, son lieu de vie et son travail.
Tout au long du sentier, partez à la découverte « du diamant noir » et profitez du savoir-faire de votre hôte. Puis de retour à la ferme... sous les serres, découvrez l'endroit où l'alchimie s'opère entre le champignon et l'arbre. Des paysages agricoles et des usages ancestraux s'offrent à vous à cheval entre « pays du Luberon » et « pays de Haute-Provence ». L'itinéraire se termine par une dégustation autour de la truffe.

> Pour s'y rendre : Depuis le Vaucluse, par Revest-du-Bion prendre la direction de Banon par la D950. Dans la descente, dans le grand virage (panneau « vente de truffiers »), prendre sur la gauche le chemin de terre qui mène à la ferme.

ou

> Depuis les Alpes-de-Haute-Provence passer par Forcalquier (D950) ou par Saint-Michel-L'observatoire (D14/D5) rejoindre Banon et prendre la direction de Redortiers / Sigonce toujours par la D950. Continuer pendant quelques minutes et dans le premier grand virage prendre le chemin de terre à droite. Descendre et rejoindre la ferme.

> Quand : toute l'année sur réservation (04.92.73.28.96)

> Prix : 7 €/pers. - 3,5 € pour les enfants

> Pour qui ? : Pour tous

> Accessibilité : Personnes valides de préférence, randonnée pédestre guidée + dégustation.

> Durée : 2h30 - 3h00

> Distance : environ 6 km

> En boucle : oui

> Parking : oui

Source : CPIE Alpes de Provence. D'autres itinéraires paysans sur le site www.itinéraires-paysans.fr

Bibliographie

- La nature au fil des mois / René Mettler (Gallimard Jeunesse)
- Salut les caprins / ANICAP, N. Van Dyck du Cidil
- Secrets et vertus des plantes médicinales / Sélection du Reader's Digest
- Guide pastoral des espaces naturels du sud-est de la France / CERPAM & Méthodes et Communication
- Le jardinier provençal / E. Guéidan (Tacusel éditeur)
- Le guide pédagogique Le paysage / le SFFERE Bourgogne
- Pays et paysages de France / J. Cabanel (Editions du Rouergue)
- Paysage en herbe, le paysage et la formation à l'agriculture durable / M. Toubanc (Educagri éditions)
- La collection APPORT / www.agriculture-et-paysage.fr (IFV)
- Chemins vigneron dans les paysages des côtes du Ventoux / Syndicat des côtes du Ventoux
- L'Association Française interprofessionnelle de l'olive / www.afidol.org
- Groupement des oléiculteurs de Haute Provence et du Luberon / www.oleiculteurs.com
- Chambre Agriculture de Vaucluse / www.agriculture84.fr
- Les Agriculteurs Bio de Provence de Provence Alpes Cote d'Azur / www.bio-provence.org
- Apiculteurs de Provence / www.miels-de-provence.com
- Exposition « Santé et alimentation, production du Ventoux » réalisé par les agriculteurs du Ventoux
- Le Parc du Luberon / www.parcduluberon.fr
- Le CIVAM (Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural) / www.civampaca.org
- Le Petit Epeautre de Haute Provence / www.petitepeautre.com
- L'AOC Banon / www.banon-aoc.com
- Site internet Gravier Joël / www.producteurtruffes-gravier.com
- Maison de la Truffe et du Vin du Luberon / www.vin-truffe-luberon.com
- L'agneau de Sisteron / www.agneaudesisteron.fr
- Filières d'élevage du Sud-Est / www.evise.fr
- Les Routes de la Lavande / www.grande-traversee-alpes.com
- L'Office National Interprofessionnel des Plantes à Parfum, Aromatiques et Médicinales / www.onippam.fr
- Les plantes aromatiques de Provence / www.herbes-de-provence.org
- Vignobles de la Vallée du Rhône / www.vins-rhone.com

Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont collaboré à la création de ce livret en nous donnant des nombreux conseils sur leurs filières, leurs cultures et leurs paysages ; Merci à Vincent Enjalbert, Guillaume Chailly, Alex Siciliano, Isabelle Casamayou, Sylvain Della Torre, Nathalie Charles. Merci aussi à Stéphanie Debroise et Julien Claeys, Catherine Marganne et André Omnès, Thierry et Véronique Baurain, Guillaume Riera, Françoise et Laurent Milesi, Stephen Berne, Jean-Luc Bénard, Brigitte et Joël Corbon, Florian Pascal, Christian Hogedez, Robert Lebozec, Mylène Maurel, Christine Ambrosino, Pierre Frappa, Pierre Prouillac, Catherine Speich, Michel Colache, Peggy Dalle, Philippe Picard, François Cabel, Jean-Marie Michel, Catherine Weirich, Mireille Gravier, Agnès Fiorani, ...

Les partenaires :

Maison Régionale de l'Elevage - Vincent Enjalbert
L'association César - Guillaume Chailly
Le Groupement des Oléiculteurs de Haute Provence et du Luberon - Alex Siciliano
Le Groupement des Oléiculteurs de Vaucluse - Isabelle Casamayou
Les Apiculteurs en Provence - Philippe Picard
Collectif des agriculteurs du Parc du Luberon - Sylvain Della Torre
Le Parc du Luberon - Nathalie Charles

Conception :

CPIE Pays de Vaucluse 84 / Centre Méditerranéen de L'Environnement - François-Guillaume Heurté
CPIE Alpes de Provence / 04 - Steve Jacqueson

Illustrations : René Mazyn

Conception graphique :

La vache noire - www.lavachenoiresud.com

La lecture :

Matthieu Guary et Julie Payen
Crédits Photos : Apiculteurs de Provence / Maison Régionale de l'Elevage / CPIE Alpes de Provence

Saisonnalité et productions locales

Consommons des produits locaux de saison.

hiver

- Panais
- Rutabaga
- Épinard
- Truffe
- Choux fleur
- Céleri rave
- Radis noir
- Poireau
- Blette
- Echalotte
- Topinambour

printemps

- Salade
- Oignon blanc
- Fraise
- Ail
- Radis
- Cerise
- Fève
- Concombre
- Artichaud
- Asperge
- Petit-pois
- Cabri

automne

- Coing
- Betterave rouge
- Potiron
- Pomme de terre
- Courge
- Raisin
- Châtaigne
- Fenouil
- Noix
- Figue

toute l'année

- Blé
- Lavande
- Pomme
- Huile d'Olive
- Épeautre
- Miel
- Vin
- Carotte
- Fromage de chèvre
- Safran
- Agneau
- Olive
- Jus de fruits

été

- Salade
- Brocoli
- Prune
- Haricot
- Haricot à écosser
- Tomate
- Abricot
- Oignon sec
- Pois gourmand
- Poivron
- Melon
- Pêche
- Courgette
- Aubergine

Ce livret bénéficie du soutien financier de :

Les partenaires :

Création graphique : www.lescheneiroisud.com • Illustrations : René Mazyn • Imprimé sur papier recyclé