

LES BONNES PRATIQUES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION



EN TARN-AGOUT



Zoom sur quelques initiatives

Dernière mise à jour : Mars 2024



TARN-AGOUT
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



SOMMAIRE

SAINT-SULPICE-LA-POINTE

Le défi Locavore de La boîte à Nat
Pages 14-16

La crêperie mobile de Nathalie
Pages 17-18

TEULAT & SAINT-LIEUX-LÈS-LAVAUUR

Les cantines municipales misent sur le local
Pages 19-20

AMBRES

La mairie et son projet apicole
Page 3

La Cueillette du Bosc
Pages 4-6

LABASTIDE SAINT-GEORGES

La cuisine de Guillaume
et la CCTA
Pages 9-10

L'AMAP des Hautes Plaines
Pages 11-12

AZAS

Le moulin d'Etienne De Pins
Pages 7-8

LAVAUUR

En cuisine avec Didier !
Page 13



AMBRES • La mairie a lancé son projet apicole

La mairie d'Ambres a réuni élus, citoyens et écoliers autour d'un projet apicole commun. En effet, 3 ruches ont été installées sur la commune au printemps 2022, ainsi qu'un verger de 10 arbres fruitiers.

Les ruches sont entretenues par les Ambrais volontaires regroupés au sein du collectif de citoyens « Api Ambres » et par la classe de CM1-CM2 de l'école communale (pour cette 1ère saison), tous guidés dans leurs premiers pas d'apiculteurs par Mathieu Domecq, apiculteur professionnel à Lavour ([*Les Ruchers De Mathieu*](#)).

Ce projet a pour objectifs de :

- 🌻 Réintroduire les abeilles dans un environnement propice à leur activité
- 🐝 Favoriser la pollinisation
- 🍯 Produire du miel local en vue de l'intégrer au goûter des scolaires sur le temps de garderie

La commune a également mis en place un système d'éco-pâturage avec 3 chèvres pour entretenir une partie du bois communal.



AMBRES • La Cueillette du Bosc, un acteur majeur des circuits-courts en Tarn-Agout

Depuis qu'il a repris l'exploitation familiale il y a 10 ans, Rémy Vigneaux, gérant du verger écoresponsable la « Cueillette du Bosc » à Ambres s'est donné pour mission de valoriser les circuits-courts en Tarn-Agout via la vente de ses fruits en « local ».

» Cueillette libre et vente directe

Pour y parvenir, cet ancien joueur de rugby professionnel a fait évoluer l'exploitation vers de nouvelles activités « *du producteur au consommateur* » :

- La **cueillette libre** d'abord, qui permet aux consommateurs de venir récolter, à différents moments de l'année et directement sur l'arbre, de nombreux fruits dont les pommes, les cerises ou encore les fraises (les clients sont priés d'apporter leurs propres emballages pour une démarche encore plus écologique !)

- La **vente directe** ensuite, via un magasin ouvert toute l'année sur l'exploitation. Le producteur y commercialise ses fruits de saison, mais également quelques autres produits de producteurs locaux (légumes, charcuterie, volaille, miel...).

» Travailler avec les collectivités locales pour développer les circuits de proximité

Ces nouvelles activités sont nées de l'envie de Rémy Vigneaux de travailler en circuits-courts, un souhait partagé par un nombre croissant de consommateurs, particuliers et professionnels. « *A l'heure où nous parlons de réchauffement climatique et d'impact carbone, pourquoi aller chercher ailleurs ce que l'on produit bien et bon ici, en Tarn-Agout ?* », questionne le producteur.

Depuis plusieurs années, la Cueillette du Bosc travaille avec des gestionnaires de la restauration collective de plus en plus soucieux de garantir la qualité de leur repas, tout en soutenant le développement de filières agricoles locales. C'est notamment le cas du collège des Clauzades à Lavour, que Rémy Vigneaux fournit en pommes, ou encore du collège Taillefer à Gaillac qu'il fournit en pommes et en cerises. Des partenariats qui se formalisent désormais via la plateforme de commande publique [Agrilocal81.fr](https://www.agrilocal81.fr) (voir encadré page suivante).

« *Il n'est pas plus cher de manger local et cela permet de s'identifier au producteur vivant à quelques pas de chez nous* », conclut l'arboriculteur.

Le saviez-vous ?

La Cueillette du Bosc travaille également avec la Communauté de communes Tarn-Agout ! En effet, depuis plusieurs années, le jus de pommes produit par Rémy Vigneaux figure au menu du bistrot 100% local de la base de loisirs intercommunale Ludolac, et est régulièrement servi au public lors d'événements organisés par la collectivité (forum des métiers, rencontres des chefs d'entreprise...).

👉 **Pour déguster les savoureux fruits de Rémy Vigneaux, rendez-vous sur l'exploitation la Cueillette du Bosc :**
190 route de St-Pierre à Ambres • 05 63 81 98 89

👉 **Pour en savoir plus, rendez-vous sur son [site internet](#) et sa [page Facebook](#).**

La Cueillette du Bosc, théâtre des rencontres professionnelles Agrilocal 2023

Mercredi 22 mars dernier, la Cueillette du Bosc a accueilli les rencontres professionnelles Agrilocal de la restauration collective « Au pré de la ferme » organisées par le Département du Tarn et la Communauté de communes Tarn-Agout, avec l'appui technique des chambres consulaires du Tarn.

L'objectif de ces rencontres était simple : mettre en relation les producteurs tarnais et les gestionnaires de la restauration collective, tout en faisant connaître la plateforme Agrilocal81.fr.

Agrilocal81.fr, qu'es aco ? Il s'agit d'une plateforme web gratuite de mise en relation directe entre les acheteurs de la restauration collective (collèges, lycées, écoles primaires, maisons de retraite, hôpitaux...) et les fournisseurs locaux (producteurs, artisans...), dans le respect des règles de la commande publique. L'exploitation la Cueillette du Bosc de Rémy Vigneaux et le collège des Clauzades à Lavaur, utilisateurs réguliers de la plateforme depuis sa mise en service en 2021, ont ainsi pu partager leur expérience commune avec les participants présents. Un moment d'échanges convivial qui s'est achevé autour d'un buffet de produits locaux, apportés par les producteurs présents.



AZAS • Le moulin d'Etienne DE PINS

C'est dans les communs du château d'Azas, belle bâtisse du XVIII^e siècle que nous retrouvons Etienne DE PINS, gérant de l'exploitation agricole AUX TROIS POMMES DE PINS. Producteur de farines et de légumes secs, c'est en 2018 qu'il décide de reprendre l'exploitation familiale avec l'intime conviction de replacer le local au cœur de son activité. Avec ses 280 hectares de culture, dont une partie en agriculture biologique, ce sont près de 10 variétés de céréales, légumineuses et graines oléagineuses qui sont produites sur ces terres azassiennes.

» Une farine fabriquée et vendue sur place

Pendant le premier confinement du COVID-19, Etienne, résident de Tarn-Agout, a constaté la rareté de certains produits, notamment la farine. Malgré la disponibilité de blé stocké, il manquait l'équipement nécessaire pour le transformer. Pour renforcer la résilience alimentaire, il a investi dans un moulin à mouture traditionnelle sur meules en granit du Sidobre en octobre 2021. Ainsi, il peut désormais transformer son blé en farine de manière autonome.

Depuis, les initiatives se multiplient progressivement : vente directe au moulin, livraison à domicile pour les habitants d'Azas, présence sur les marchés locaux, et le bouche-à-oreille fonctionne efficacement.

» Son moulin : un lieu d'échange pour promouvoir la culture rurale

L'installation du moulin a suscité la curiosité, et Etienne a su entretenir cet intérêt en expliquant son métier et sa méthode de travail. À travers des quiz ludiques, il invite ses visiteurs à deviner les différentes graines qu'il cultive, favorisant ainsi l'interaction. Il a également accueilli les élèves de l'école d'Azas pour partager son savoir-faire. En plus de sa farine de blé complète, semi-complète et fine, ainsi que ses pois-chiches bio, il met en avant les produits de producteurs locaux tels que les pâtés d'agneaux, de volailles et les bières artisanales.

» Convictions partagées dans le projet alimentaire territorial de Tarn-Agout

Etienne participe activement à la structuration et à la promotion des circuits courts en s'impliquant dans les diverses réunions proposées par la Communauté de communes Tarn-Agout pour développer le projet alimentaire territorial. Pour lui, l'agriculture est l'élément clé de l'aménagement du territoire, soulignant le rôle vital des agriculteurs dans la production des denrées alimentaires. Il insiste sur l'importance de comprendre tous les aspects de cette activité pour garantir une certaine indépendance alimentaire, contribuant ainsi aux réflexions sur le plan d'action alimentaire du territoire Tarn-Agout.

» Un métier de passion exigeant de la polyvalence

Son engagement reflète les multiples compétences que les agriculteurs doivent aujourd'hui acquérir. Bien que son cœur de métier soit la culture de la terre, Etienne doit également gérer des tâches variées au quotidien, allant de la gestion administrative à la réparation des outils et machines, en passant par les bases en agronomie, témoignant ainsi de sa passion pour son métier.

👉 Pour rencontrer Etienne DE PINS, acheter sa farine ou ses légumes secs, rendez-vous à son moulin à Azas, 2 grand rue.
06 08 11 71 46 • etienne.depins1@hotmail.fr

👉 Pour en savoir plus sur le projet alimentaire en Tarn-Agout, rendez-vous [ici](#).



LABASTIDE SAINT-GEORGES • La cuisine de Guillaume et la CCTA, une collaboration fructueuse pour valoriser les circuits-courts

Dès ses premières initiatives pour valoriser les circuits-courts, la Communauté de communes Tarn-Agout a mis un point d'honneur, lors de ses événements nécessitant un service de traiteur (forum des métiers, forum de l'emploi, rencontres des chefs d'entreprise...), à collaborer avec des acteurs du territoire produisant ou transformant des produits locaux à l'instar de « La cuisine de Guillaume », située à Labastide-Saint-Georges.

» Des produits de qualité et au maximum locaux

Le service traiteur de Guillaume repose sur une philosophie simple : une cuisine audacieuse et inventive autour de produits nobles rigoureusement sélectionnés. Chaque commande est étudiée et réfléchi afin de cuisiner au maximum des produits locaux.

Guillaume se fournit notamment (liste non exhaustive) auprès :

- de la ferme d'Al Riou à Massac-Séran pour la viande et la charcuterie
- au potager du Pastel à Lavour, pour les légumes
- à la fromagerie Le Pic à Penne (producteurs tarnais et aveyronnais) pour le fromage de chèvre
- à la Laiterie Fabre à Viane, pour d'autres fromages
- auprès des apiculteurs de la marque « Miel d'ici », 100% tarnais

Ne reste plus qu'à apporter la touche finale : le dressage. A l'image de sa cuisine, c'est tout en finesse que les délicieux mets sont présentés.

» Une collaboration de proximité pour la Communauté de communes Tarn-Agout

Faire appel au service traiteur de « La cuisine de Guillaume » se révèle être parfaitement en phase avec les besoins de la Communauté de communes. Une centralisation de la demande peut être conservée, tout en profitant de l'expertise et la qualité des produits et recettes proposés. Une alternative qui sait et qui saura ravir particuliers ou professionnels, désireux de proposer et consommer une cuisine du terroir accessible et épurée.

👉 Pour rencontrer Guillaume, rendez-vous au 9 chemin de la Bourdette
à Labastide Saint Georges • 05 63 40 18 71

👉 Pour en savoir plus, rendez-vous sur son site internet et sa page Facebook.



LABASTIDE SAINT-GEORGES • L'AMAP des Hautes Plaines, une forme originale de circuits-courts en Tarn-Agout

Il y a 20 ans, l'Association pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) des Hautes Plaines voyait le jour. Il s'agit d'une des plus vieilles AMAP du Département : elle a été créée en 2003 dans la région du Vaurais.

» Qu'est-ce qu'une AMAP ?

Une AMAP - Association pour le maintien d'une agriculture paysanne - est un partenariat entre un groupe de consommateurs et un agriculteur. Les consommateurs appelés « amapiens » s'engagent, via un contrat annuel, à acheter une partie de la production d'un agriculteur. Cette production leur est distribuée en plusieurs fois, sous la forme de paniers, selon une fréquence déterminée dans le contrat (hebdomadaire, bimensuel, mensuel...).

Aujourd'hui, l'AMAP des Hautes Plaines réunit une centaine d'amapiens et une dizaine de producteurs pour des denrées variées : légumes, pommes/poires, agrumes, œufs, poulet, pain, produits laitiers... La distribution des produits se fait tous les jeudis de 18h00 à 19h00, sur la Place de la Fraternité à Labastide-Saint-Georges, en marge du marché bio Echo Loco. Ce sont les amapiens qui, à tour de rôle, participent à la distribution.

» Travailler avec les collectivités locales pour développer les circuits de proximité

Pour les amapiens, il s'agit de devenir de « véritables partenaires de la ferme » : ils affichent leur solidarité envers le producteur sur les aléas qu'il peut rencontrer au cours d'une saison : météo, maladie, etc. Côté producteur, l'AMAP assure une sécurité économique mais aussi psychologique : c'est un revenu de base qui lui permet de passer moins de temps sur la commercialisation de sa production et de se recentrer sur son cœur de métier : le travail dans les champs.

Jonathan Ruthmann, maraîcher et éleveur ovins à la ferme biologique aux Prim'Verts située entre Damiatte et Moulayrès, producteur de légumes de l'AMAP des Hautes Plaines depuis presque 3 ans, voit dans cette forme de circuit-court un avantage pour le producteur qui va bien au-delà d'une simple stabilité économique : « *il y a une convivialité, une intimité même avec les amapiens, que je ne retrouve pas forcément avec les clients du marché* ». « **Le producteur de l'AMAP, c'est le fermier des familles, comme il peut exister le médecin de famille** », qualifie les amapiens.

Sur les réseaux sociaux, le groupe échange sur l'agriculture, discute de nouvelles techniques de production, partage des idées recette et plantations... Les plus anciens amapiens des Hautes Plaines sont unanimes : ils ne sauraient aujourd'hui se passer de leurs paniers de produits hebdomadaires. « C'est l'occasion de cuisiner des fruits et légumes de saison, et de découvrir de nouvelles saveurs ».

👉 Plus d'infos sur la [page Facebook de l'AMAP des Hautes Plaines du Vaurais](#).

👉 Plus d'infos sur la [page Facebook de l'AMAP des Hautes Plaines du Vaurais](#).

En cuisine avec Didier, pour Noël



Bien produire et mieux manger
en Tarn-Agout



LAVAUUR • En cuisine avec Didier !

Dans le cadre de son projet alimentaire territorial, la Communauté de communes Tarn-Agout s'engage au quotidien pour valoriser les circuits-courts et donc une alimentation saine, de proximité, durable et de qualité.

C'est bientôt Noël et il est temps de réfléchir aux bons petits plats que vous allez déguster. Cette année encore, valorisons l'économie de proximité en achetant chez les producteurs, en Tarn-Agout, car c'est bien connu... Ici, Ici, Es aqui !

Didier, cuisinier pour les crèches intercommunales les P'tits Loups du Mail et les Bouts de choux situées à Lavaur vous propose une recette spéciale Noël intitulée « Le prince du Sud-Ouest ». Un plat simple et goûteux !

Vous y retrouverez des produits 100% Tarn-Agout et plus spécifiquement de Lavaur :

- Des aiguillettes de canard venues tout droit de la Boucherie Fabrès
- Des pommes de terre du Potager du Pastel
- Du miel de l'apiculteur Le Rucher du Jacquemart
- Du pain de la boulangerie Saint-Roch

**Les enfants des deux crèches intercommunales se sont d'ores et déjà régalés !
Ils ont également goûté à de la truite de Vabre façon « saumon gravlax » dont
vous pouvez également retrouver la recette [ici](#).**



SAINT-SULPICE-LA-POINTE • Le défi « Locavore bas carbone » de La boîte à Nat

Dans le cadre de son projet alimentaire territorial, la CCTA a proposé à La Boîte à Nat, traiteur à Saint-Sulpice-la-Pointe, de relever le défi « Locavore bas carbone » créé par Stéphane Linou, spécialiste de la sécurité alimentaire.

Ce défi consiste à cuisiner un repas qui soit à la fois :

- **Complet** : entrée/plat/dessert et boissons
- **Local et de saison** : réalisé avec des produits trouvés dans un rayon de 50 km
- **Pas cher** : pour moins de 9,50€/personne
- **Bas carbone** : avec une empreinte carbone inférieure à 1,6 kg eqCO₂/personne

Malgré quelques difficultés pour trouver certains ingrédients produits localement (sel/poivre, beurre et crème fraîche), la professionnelle a su jouer d'alternatives pour relever le défi haut la main !

Elle nous a partagé sa recette d'assiette gourmande, cuisinée avec des produits à retrouver chez nos producteurs locaux sur les marchés de plein vent en Tarn-Agout.

Liste de courses (pour 4 personnes)

- 100 g de pain rassis
- 250 ml d'eau
- 250 g de farine
- 1 œuf
- 100 g de tomme de brebis
- 400 g de potimarron
- 400 g de butternut
- Huile de tournesol
- 20 cl de crème fraîche
- Thym, romarin et laurier
- Tranche de ventrèche nature ou fumée

Préparation

Potimarron et butternut :

1. Découper le butternut en cubes et le potimarron en tranches (pas besoin de les éplucher si vous utilisez des légumes bio !)
2. Les disposer sur une feuille de cuisson, les arroser d'huile de tournesol, d'herbes aromatiques du jardin (romarin, thym, laurier...)
3. Les faire cuire 30 minutes dans un four chaud à 200° en chaleur tournante
4. Vérifier la cuisson en les piquant avec une fourchette (cela doit être tendre)
5. Prendre la moitié des légumes et les mettre dans un saladier
6. Les mixer pour en faire une purée, rajouter 20 cl de crème fraîche afin de la rendre plus liquide pour en faire une sauce

Gnocchis :

1. Couper le pain en petits morceaux et l'ajouter dans un saladier
2. Ajouter l'eau et laisser imbiber pendant 15-20 minutes
3. Egoutter puis essorer le pain
4. Dans le saladier qui contient le pain, ajouter la farine et l'œuf
5. Mélanger pour former une boule de pâte non collante (ajouter de la farine si besoin)
6. Diviser le pâte en 6 boules de taille égale
7. Sur un plan de travail fariné, faire des longs boudins à partir des boules puis découper des gnocchis d'environ 2 cm de longueur
8. Porter une casserole d'eau à ébullition. Y verser les gnocchis et laisser cuire 4 minutes jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface

Le petit + : faire griller les gnocchis de pain rassis quelques minutes à la poêle

Tuile de brebis :

1. Faire chauffer le four à 180° en chaleur tournante
2. Râper le fromage avec une mandoline ou un épluche légumes
3. Déposer les copeaux de fromage sur une feuille de cuisson sur une plaque
4. Mettre au four pendant 5 à 8 minutes en surveillant : sortir la plaque dès que le fromage fond et commence à faire des petites bulles
5. Laisser sécher
6. Placer la tuile dans votre assiette au dernier moment pour décorer

Ventrèche :

1. Mettre les tranches de ventrèche directement dans la poêle sans matière grasse et les faire cuire quelques minutes de chaque côté

Disposer les gnocchis dans l'assiette, recouvrir les de sauce, rajouter les morceaux de légumes, la tuile de fromage et la ventrèche.

Bon appétit !



SAINT-SULPICE-LA-POINTE • La crêperie mobile de Nathalie

En ce jour de chandeleur, c'est bien évidemment de crêpes dont nous allons vous parler ! Mais ce sont plus précisément les crêpes de Nathalie, habitante de Saint-Sulpice et gérante d'une petite crêperie mobile, qui feront l'objet de cette nouvelle bonne pratique en matière d'alimentation sur le territoire Tarn-Agout.

» Une activité qui se lie à l'animation du territoire

Il y a plus de 10 ans, Nathalie lançait, dans le cadre d'une activité associative, sa crêperie itinérante grâce à son barnum pliable. Depuis, cette activité est devenue une petite entreprise à part entière. Son visage vous est peut-être familier ? Nathalie est souvent présente aux animations et événements du territoire. C'est notamment lors des concerts des vendredis au bord du lac, à la base de loisirs intercommunale Ludolac, que vous avez très certainement pu goûter à ses délicieuses crêpes. Depuis, elle a investi dans une remorque roulotte pour professionnaliser son activité.

» Une pâte à crêpes 100% Tarn-Agout

Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que sa pâte à crêpes comprend seulement des ingrédients d'ici, en Tarn-Agout. Nathalie a tenu à se fournir auprès de producteurs du territoire : le lait et les œufs viennent de la ferme le Buron Saint-Antoine à Saint-lieux-lès-Lavaur. Quant à la farine, c'est une toute nouvelle collaboration qui vient de se conclure en ce début d'année. C'est avec Etienne DE PINS, producteur à Azas, dont vous avez découvert le portrait en décembre, que Nathalie vient de trouver son nouveau fournisseur de farine.

Une belle démonstration de valorisation des circuits-courts, mais également, une mise en lumière concrète du travail quotidien du service développement économique de la CCTA, dans la mise en relation des acteurs économiques et des producteurs locaux.

👉 **Pour en savoir plus sur la roulotte à crêpes de Nathalie, vous pouvez la contacter au 05 63 41 94 96 ou lui rendre visite à la Maison du Parc à Saint-Sulpice-la-Pointe (7 avenue Rhin et Danube).**

👉 **Pour en savoir plus sur le projet alimentaire en Tarn-Agout, rendez-vous [ici](#).**



TEULAT & SAINT-LIEUX-LES-LAVAUUR • Les cantines municipales misent sur le local

Les communes de Teulat et de Saint-Lieux-lès-Lavaur se sont particulièrement illustrées cette année en mettant en place chacune une cantine locale au sein de leur école.

» Une cuisine réalisée sur place avec des produits locaux

Tout est né de la rencontre entre Sabine Mousson, maire de Teulat, et Marjorie Gobhini, cuisinière spécialisée en bio-nutrition qui, par le biais de [l'association Via Emilia](#), accompagne les collectivités souhaitant transformer leurs cantines en cuisines autonomes et locales. L'accompagnement proposé est global : de l'état des lieux des cuisines aux solutions d'aménagements, en passant par la recherche de producteurs locaux, l'aide au recrutement, la formation, la budgétisation...

Les repas des enfants sont désormais cuisinés chaque jour sur place avec des produits frais, locaux et issus de l'agriculture biologique.

Cette démarche a pour but de :

- **Proposer des repas équilibrés et une diversité culinaire**
- **Introduire une nourriture saine et goûteuse au sein de l'école**
- **Transformer le temps du repas en temps de partage, de sensibilisation et d'éducation du goût**
- **Cesser le gaspillage alimentaire**
- **Soutenir la production locale en Tarn-Agout**

La cantine fonctionne désormais avec deux personnes : une cuisinière (recrutée par la mairie et formée par Marjorie), et une autre personne salariée qui aide à la cantine pour le service. Côté salle, un accompagnement pédagogique et ludique a été mis en place auprès des enfants pour leur faire goûter de nouveaux aliments et associations de saveurs.

Le succès au rendez-vous !

Cet automne, la cantine de Teulat a été récompensée pour sa démarche bio en recevant le label 3 carottes décerné par l'organisme Ecocert, via son Label Ecocert en Cuisine, premier cahier des charges français destiné à la restauration collective bio. Mais pour Sabine Mousson, le succès de ce projet se lit surtout dans la joie des enfants et dans leurs assiettes vides à la fin du repas !

» Du personnel formé et accompagné

Après Teulat, c'est la mairie de Saint-Lieux-lès-Lavaur qui a souhaité bénéficier, dès septembre 2022, de l'accompagnement de Marjorie, en binôme avec Hélène Marthalet, spécialiste du monde agricole et de la restauration. Pour le maire de la commune, Gilles Cormignon, ce projet de cantine locale est la concrétisation d'un vœu émis depuis plusieurs années. Comme à Teulat, une cuisinière a été recrutée. Marjorie et Hélène ont également formé les 4 agents qui travaillent à la cantine et démarché les producteurs du coin afin d'offrir aux enfants des repas locaux et bio.