

(EntreVues)

“Un territoire  
ça se mange”

recettes  
& paroles  
d'habitants



# Sommaire

Introduction .....	page 4
Préambule .....	page 5
 <b>Les recettes du printemps</b> .....	page 6
Entre voisins .....	page 8
Recette <b>La soupe des prairies</b> .....	page 9
Nos paysages ont du goût .....	page 10
Recette <b>Crème de radis</b> .....	page 11
De l'assiette à la basket .....	page 12
Recette <b>Muffins aux feuilles de pissenlits</b> .....	page 13
 <b>Les recettes d'été</b> .....	page 14
Les paniers solidaires de Beuvrages .....	page 16
Recette <b>Soupe estivale de légumes</b> .....	page 17
Une association "solidaire" .....	page 18
Recette <b>Crumble de courgettes</b> .....	page 19
La consommation locale à l'école .....	page 20
Recette <b>Tartelette aux fraises</b> .....	page 21
 <b>Les recettes d'automne</b> .....	page 22
Les jardins solidaires de Fresnes .....	page 24
Recette <b>Soupe de potiron</b> .....	page 25
Manger son territoire sans se ruiner ! .....	page 26
Recette <b>Panais aux noix</b> .....	page 27
Le climat dans l'assiette .....	page 28
Recette <b>Crumble du Nord</b> .....	page 29
 <b>Les recettes d'hiver</b> .....	page 30
Notre jardin des cultures .....	page 32
Recette <b>Potage aux endives de terre</b> .....	page 33
Balades du goût .....	page 34
Recette <b>Tarte aux nougets et au miel</b> .....	page 35
Un marché fictif en pâte à sel .....	page 36
Recette <b>Pain perdu à la marmelade d'endives de terre</b> .....	page 37
Crédits / Remerciements .....	page 38
Calendrier des saisons .....	page 39



## Consommer local et de saison,

c'est préparer des repas à base d'aliments provenant des fermes voisines en respectant la saisonnalité des fruits et des légumes : ils viennent tout juste d'être cueillis à maturité et n'ont pas voyagé sur des milliers de kilomètres limitant ainsi leur impact sur l'environnement. Leur circuit de commercialisation, plus court, participe à la vie du village et crée du lien économique et social.

Le Syndicat mixte du Parc naturel régional Scarpe-Escaut encourage les habitants vers cette consommation citoyenne et parce que la consommation de proximité s'organise, il fédère les producteurs pour proposer une offre de produits diversifiée.

Depuis 2008, nous avons accompagné de nombreuses initiatives et suscité des expérimentations autour de l'alimentation et la santé : randonnées gourmandes, visites de fermes, ateliers culinaires, organisation de marchés de producteurs ou encore création d'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP).

C'est avec plaisir que nous vous les présentons pour partager notre expérience dans le but d'enrichir les réseaux des acteurs régionaux, qu'ils soient issus des milieux éducatifs, culturels, agricoles, sociaux ou de l'économie sociale et solidaire.

**Daniel MIO**

Président du Syndicat Mixte  
du Parc naturel régional Scarpe-Escaut

**Parce qu'il est difficile de sensibiliser le consommateur final et de faire évoluer les comportements alimentaires, le Syndicat mixte du Parc naturel régional Scarpe-Escaut a proposé, dès 2008, en partenariat avec l'association "les sens du goût", une formation ouverte aux acteurs de l'alimentation, de la santé et du social - enseignants, chefs de projets Politique de la ville, conseillers en économie sociale et familiale, travailleurs sociaux, chargés de mission EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants), consommateurs, producteurs ou encore éducateurs.**

Ce travail de sensibilisation a fait évoluer le contenu des projets "alimentation - santé" portés par ces acteurs : par un suivi, un appui technique ou une méthodologie originale tels que des balades gourmandes, le Parc naturel régional Scarpe-Escaut a apporté son soutien à ces projets en y intégrant les principes du développement durable. In fine, les habitants du territoire et notamment les familles à petits budgets situées sur l'ancien bassin minier, initialement assez éloignées de ces problématiques ont pu être sensibilisées.

Dans ce numéro d'EntreVues, vous trouverez une sélection de projets visant à faire évoluer les comportements alimentaires vers une consommation locale et de saison, accompagnée de recettes proposées par les habitants et acteurs du territoire.





# Printemps

Printemps

# Entre voisins

**À l'initiative de l'école maternelle  
No à Houx**  
Contact / Marie Lesire  
tél. 06 81 85 76 94

avec :  
Table d'hôtes "Entre deux nos",  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut

## À Hergnies, deux "voisins" se sont rencontrés : une école et une table d'hôtes. Et ils se sont appréciés.

"Nous partageons la même volonté de montrer aux enfants que l'on peut bien manger avec des produits locaux, simples et faciles à cuisiner pour sensibiliser les parents, raconte Marie Lesire. Les enfants ont réalisé, saison après saison, des ateliers culinaires à la table d'hôtes "Entre deux nos". Transformation des endives, pissenlits, orties, radis, poireaux, pommes de terre, fraises... Ces préparations culinaires étaient ensuite partagées avec les enfants des autres classes et leurs parents."



*"J'ai pu montrer aux enfants qu'il existait des producteurs autour de nous : des concrets, ni en boîtes, ni en sachets"*

*"Les parents disent manger différemment les légumes avec les enfants"*

*"Ce qui était vraiment chouette, c'est qu'on mangeait tout ce qu'on préparait et on en faisait aussi parfois pour nos parents. On leur a donc fait découvrir des plats qu'ils n'avaient jamais mangés !"*



# La soupe des Proiries

Proposée par :  
table d'hôtes "Entre deux nos"  
Saison : Printemps

## Préparation :

Épluchez et coupez les légumes en morceaux.  
Lavez et coupez en petits morceaux les feuilles d'orties et de pissenlits.  
Faites revenir l'oignon et les pommes de terre, puis ajoutez-y les feuilles.  
Ajoutez le bouillon et laissez cuire ½ h.  
Mixez et ajoutez le lait.  
Salez et poivrez.

## Ingrédients :

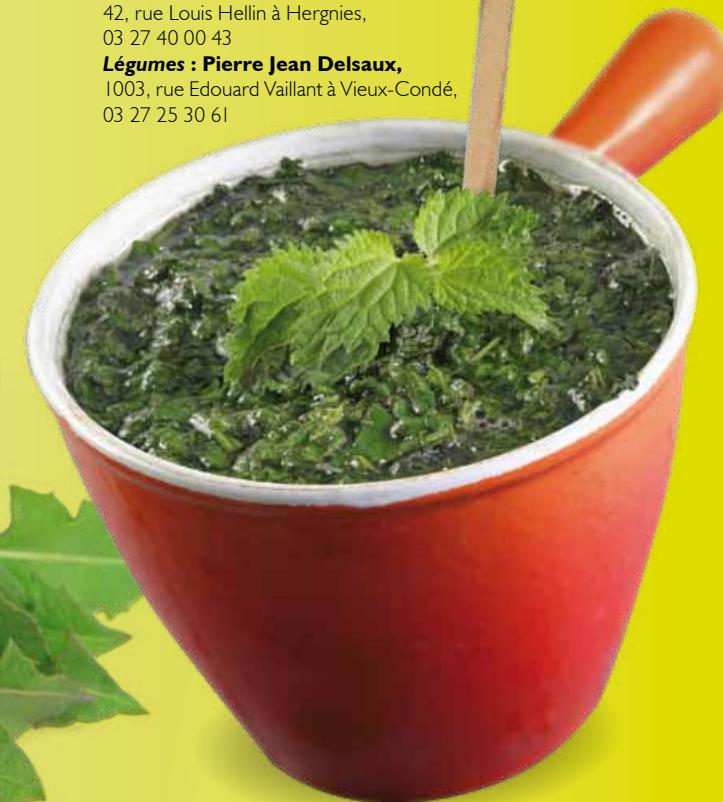
(pour 6 personnes)

- Quelques branches de lamier blanc
- 1 poignée d'orties
- 1 poignée de feuilles de pissenlits
- 1 cube de bouillon
- 6 pommes de terre
- 1 oignon
- lait (1 l pour 5 l de soupe)
- Sel, poivre

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

**Produits laitiers : Cécile de St Ghislain,**  
42, rue Louis Hellin à Hergnies,  
03 27 40 00 43

**Légumes : Pierre Jean Delsaux,**  
1003, rue Edouard Vaillant à Vieux-Condé,  
03 27 25 30 61



# Nos paysages ont du goût

**“Pour répondre aux sollicitations nombreuses de porteurs de projets santé-alimentation, le Parc naturel régional Scarpe-Escaut a mis en place la formation “Un territoire ça se mange”** sensibilisant notamment les acteurs touristiques et éducatifs au lien entre comportements alimentaires et paysages, raconte Fabienne Teixeira. Puis, ensemble, nous avons imaginé différentes formules selon les publics : de l’animation dans une roulotte auprès de 600 personnes pendant Les Turbulentes (“Local à goûts turbulents”), à l’animation en pleine nature sur la journée, en passant par une animation ponctuelle auprès de 300 élèves lors de la semaine du développement durable à Fresnes-sur-Escaut. Chaque animation a servi de support d’échange dans le cadre d’ateliers culinaires ou de projet jardin, ou encore de visites de fermes... Le lien avec la saisonnalité a ainsi pu être abordé différemment, comme une lecture de nos paysages. Sans discours moralisateur, ni marketing économique, ces animations ont permis aux participants de regarder autrement les paysages alentours, de comprendre que nos choix alimentaires peuvent avoir un impact sur leur évolution... et de savourer autrement notre territoire (un champ de blé au goût de gaufres, une prairie fleurie aux parfums de miel, une prairie au bon goût de fromage frais...)”

À partir de la formation “Un territoire ça se mange”, d’autres animations ont également été développées par les animateurs nature du territoire comme par exemple la Ferme du Major à Raismes, et l’association AULNE, à Rosult.



**À l’initiative de Fabienne Teixeira,**  
Ferme de la Boucaulde  
Contact / tél. 03 27 25 29 17

avec :  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut, l’association “les Sens du goût” et les porteurs de projets santé alimentation du territoire.



## Crème de radis

Proposée par : table d’hôtes “Entre deux nos”  
Saison : Printemps

### Préparation :

Nettoyez les radis et les fanes.  
Coupez en morceaux les radis.  
Faites cuire les radis, les fanes et les pommes de terre.  
Salez et poivrez. Puis, écrasez le tout afin d’obtenir une purée avant d’y ajouter la crème fraîche.  
Disposez dans des ramequins individuels.

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

**Produits laitiers : Cécile de St Ghislain,**  
42, rue Louis Hellin à Hergnies, 03 27 40 00 43  
**Légumes : AMAP de la Boucaulde**  
à Flines-lez-Mortagne, 06 89 41 14 88

**Ingredients :**  
(pour 6 personnes)  
Une quinzaine de radis  
2 pommes de terre  
3 c. à soupe de crème fraîche



# De l'assiette à la basket

**Allier marche à pied, visites-découvertes et ateliers de cuisine pour montrer que la randonnée et l'alimentation durable sont bons pour la santé, c'est le pari du projet "de l'assiette à la basket" organisé sur la commune de Beuvrages.** "Le projet est né de la confrontation entre les attentes et les besoins d'habitants rencontrés par des partenaires de tout horizon et travaillant en réseau. Nous avons compris que relier les thématiques de santé et de consommation de proximité donnait du sens et de la cohérence aux projets de chacun. Nous avons donc invité des groupes d'adultes à s'impliquer dans des ateliers cuisine pour y réaliser des recettes de saison, à intégrer des sorties randonnées, à participer à des temps de sensibilisation par des professionnels ou encore à visiter des fermes. Et toujours dans la convivialité ! Peu à peu, les participants ont pris conscience que bouger et mieux manger est bon pour leur santé." De nouveaux projets autour de la santé et de l'alimentation durable ont même vu le jour comme la mise en place d'un point de dépôt de "Paniers solidaires" (cf. p.16) ou encore la création d'ateliers jardins pour apprendre à faire pousser soi-même ses légumes...

**À l'initiative du CAPEP Anzin** (Comité d'Action Pour l'Éducation Permanente)  
 Contact / Elise Jeanningros  
 03 27 30 04 93 / 06 34 76 76 96  
 avec :  
 Mairie de Beuvrages, Ferme du Major,  
 Service Prévention Santé, Caisse Primaire  
 d'Assurance Maladie Valenciennes, Parc  
 naturel régional Scarpe-Escaut.



“

« Je ne savais pas qu'on pouvait manger du chou fleur cru »

« Mes enfants sont fiers de moi »

« Ça me donne envie de faire du jardin chez moi »

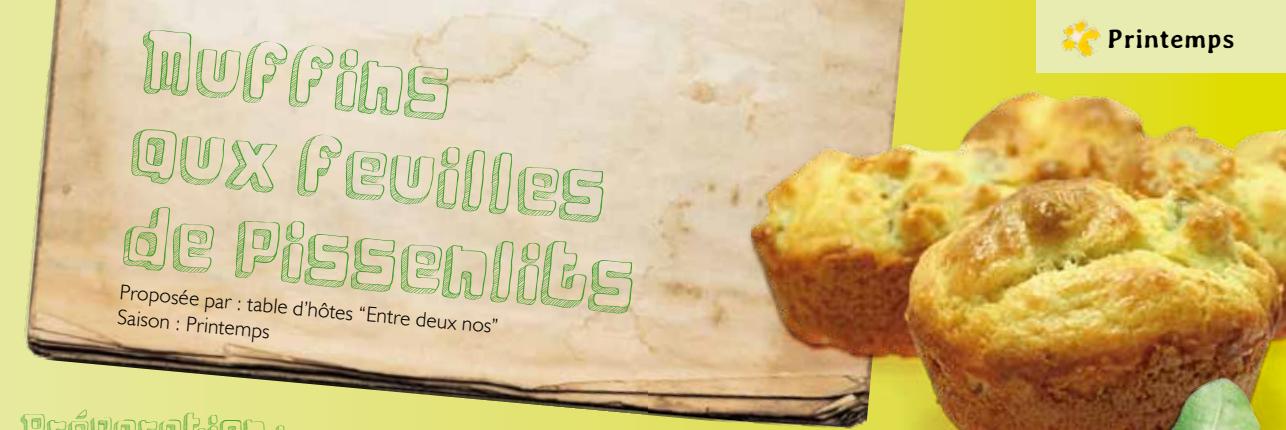
« On apprend plein de nouvelles choses »

« Ça fait du bien de sortir de chez soi et de prendre l'air, je n'étais jamais venu ici »

« C'est agréable de cueillir soi-même les légumes »

« On apprend plein d'informations utiles pour nous et nos enfants » ”

”



## Préparation :

Fouettez le beurre et ajoutez les oeufs un par un.  
 Ajoutez-y le lait, puis la farine au fur et à mesure puis la levure et enfin les feuilles de pissenlits.  
 Préchauffez le four à 200°C.  
 Beurrez le moule à cake avant d'y verser la préparation.  
 Laissez cuire 40 mn.  
 Sortez le cake du four et démoulez-le.



**Légumes, œufs : Antoine Philippin,**  
 2, rue Henri Maurice à Aubry-du-Hainaut,  
 03 27 46 83 79  
**Légumes : Ferme du Major,**  
 152, rue Jean Jaurès à Raismes, 03 27 28 83 83

## Ingrédients :

(pour 6 personnes)  
 150 g de beurre mou  
 3 oeufs entiers  
 10 cl de lait  
 200 g de farine  
 1 sachet de levure  
 300 g de feuilles de pissenlits  
 sel et poivre





Été

Été

### Le potager

-  On a gratté la terre avec un râteau.
-  On a enlevé les gros cailloux.
-  On a creusé des lignes avec une linette.
-  On a semé des graines.
-  On a rebouché les trous.
-  On a bien arrosé.

# Les Paniers solidaires de Beauvages

**Les questions d'alimentation "durable" ne sont pas essentielles dans les familles qui ont du mal à boucler les fins de mois.** À Beauvages, à leur demande, les participants du programme "De l'assiette à la basket" (cf. p.12), bénéficient de paniers solidaires à prix réduits, livrés chaque semaine chez un commerçant de la commune. Afin de rendre ces familles "actrices" de leur consommation et leur apprendre à cuisiner les légumes de leurs paniers, chacune d'elle a obligation, tous les mois, de participer à des ateliers culinaires conviviaux. "Cette action, possible grâce à nos partenaires, a permis aux familles de consommer toutes les semaines des fruits et légumes locaux, bio et de saison produits par la Ferme du Major à Raismes, de partager des savoir-faire et de découvrir des légumes méconnus", résume Elise Jeanningros.

**À l'initiative du CAPEP Anzin**  
(Comité d'Action  
Pour l'Éducation Permanente)  
Contact / Elise Jeanningros,  
03 27 30 04 93 / 06 34 76 76 96  
et Philippe Morelle, 03 27 28 83 83

avec :  
Mairie de Beauvages,  
Ferme du Major,  
Caisse d'allocations familiales  
de Valenciennes,  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut.

« Maintenant au moins je mange des légumes »  
« Les enfants mangent plus de légumes, ils en découvrent de nouveaux »  
« Mes légumes sont meilleurs que ceux du supermarché »



## Soupe estivale de légumes

Proposée par : Paniers solidaires, Beauvages  
Saison : Été



### Préparation :

Coupez les courgettes en petits morceaux.  
Lavez, épluchez les carottes et coupez-les en morceaux.  
Coupez les feuilles de bettes.  
Épluchez l'ail et l'oignon.  
Mettez le tout dans un autocuiseur (cocotte minute) avec de l'eau.  
Ajoutez le sel, le poivre et le thym.  
Laissez cuire en ajoutant de l'eau si nécessaire.  
Mixez le tout en ôtant au préalable la branche de thym.  
Servir chaud.

### Ingrédients :

(pour 2 personnes)  
3 courgettes  
1 petit oignon  
5 carottes  
un peu d'ail  
2 feuilles de bettes  
sel et poivre  
1 branche de thym

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

### Légumes : Antoine Philippin,

2, rue Henri Maurice à Aubry-du-Hainaut,  
03 27 46 83 79

### Légumes : Ferme du Major,

152, rue Jean Jaurès à Raismes, 03 27 28 83 83



# Une association "solidaire"

**Dans une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), des familles se regroupent et s'engagent à commander régulièrement les fruits et légumes d'un producteur.** Le principe est simple, mais il nécessite de trouver des terres agricoles pour y installer un agriculteur. "Tout a été possible grâce au dynamisme et à la persévérance d'une poignée de futurs "Amapiens" et à la mise à disposition d'un terrain agricole par la municipalité de Fresnes-sur-Escaut, explique Cécile Fornasari. Toutes les semaines, nous sommes livrés en légumes biologiques et chacun de nous, à tour de rôle, assure la distribution des paniers de légumes aux autres familles membres. Non seulement, nous avons des légumes locaux de qualité, mais en plus, nous sommes solidaires en permettant à Vincent, jeune maraîcher, de vivre de son métier".

**À l'initiative de l'AMAP de Fresnes-sur-Escaut.**

Contact / Cécile Fornasari,  
06 87 15 90 94

avec :  
Association AVENIR,  
Association Terre de liens,  
Ville de Fresnes-sur-Escaut,  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut

« Je connais le paysan qui fait pousser mes légumes et je l'aide occasionnellement dans les champs »

« Vincent peut nous parler des heures de ses légumes »

« Nous connaissons personnellement les légumes avant de les mettre dans notre assiette puisque nous allons les voir dans son champ ! »

« Je peux demander à Vincent de cueillir mes tomates plus ou moins mûres »



**plus d'infos :**

- site Internet de l'AMAP de Fresnes - Pays de Condé : [amap.fresnes.free.fr](http://amap.fresnes.free.fr)
- AMAP du Nord pas de Calais : [www.amap5962.org](http://www.amap5962.org)

# Crumble de courgettes

Proposée par : AMAP Fresnes-Pays de Condé  
Saison : Été



## Préparation :

Laissez ramollir le beurre coupé en morceaux dans un saladier à température ambiante. Emincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile à feu doux. Coupez les courgettes en morceaux (lavées mais non pelées si elles sont bio). Ajoutez-les aux oignons avec un peu d'eau. Salez, poivrez et faites cuire à couvert 10 à 15 mn. Pendant ce temps, malaxez le beurre à la fourchette avec un peu de sel. Ajoutez peu à peu la farine en mélangeant délicatement. Lavez-vous les mains avant de sabler la préparation pour obtenir de gros grumeaux. Puis, placez les courgettes dans un plat allant au four. Répartissez des rondelles de fromage et couvrez avec le crumble. Enfouez, le crumble doit être juste doré.

Cuisson : 30 mn à 180°C (Th. 6)



Recette réalisée avec les produits locaux de :

**Légumes : AMAP de Fresnes - Pays de Condé.**  
06 87 15 90 94  
**Fromages de chèvre :**  
**Justine Latteur,** rue de Richelle à Rosult,  
07 86 67 29 41 ou  
**La chèvrerie du Cattelet,**  
route de Flines-lez-Râches à Marchiennes,  
03 27 91 67 14

## Ingrédients :

(pour 4 à 6 personnes)  
1 kg de courgettes  
1 oignon  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
50 g de beurre  
50 g de farine  
1 bûchette de fromage de chèvre  
sel et poivre  
eau



# La consommation locale à l'école

**“D’un jardin potager, nous avons fait un projet citoyen !”** Jean-Michel Stocki, directeur d’école à Hornaing, en est persuadé, “c’est à l’âge de 6-7 ans qu’on se pose les bonnes questions et que l’on se construit”. D’où l’investissement de son équipe pour sensibiliser les plus jeunes à la consommation locale et de saison. “À partir de l’aménagement d’un jardin potager, nous avons profité des dynamiques de circuits courts alimentaires sur la commune (marché paysan, produits locaux dans la cantine. . .) pour construire une éducation au bien manger et à l’éco citoyenneté. Plantations, récoltes, visite d’une exploitation maraîchère, ateliers culinaires et dégustations à partir des produits du marché paysan. . . Tout est prétexte également à l’écriture (des recettes par exemple) et aux mathématiques (dosage des ingrédients). Les parents aussi sont sensibilisés : leurs enfants les incitent à découvrir le marché avec eux ou à tester de nouvelles recettes”.

À l’initiative du Groupe scolaire  
**Lafargue Langevin d’Hornaing**  
Contact / Jean-Michel Stocki,  
tél. 03 27 21 96 11

avec :  
Mairie d’Hornaing,  
Producteurs du marché paysan,  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut



« Les fraises achetées au marché sont bien meilleures  
et ont plus de goût  
que celles venant d’Espagne ou d’ailleurs par camion »



# Tartelette aux fraises

Proposée par :  
table d’hôtes  
“Entre deux nos”  
Saison : Été



## Préparation :

Fabrication de la pâte sablée : travaillez le sucre et l’oeuf pour faire blanchir le mélange. Ajoutez la farine et le beurre en petits morceaux. Pétrissez et faites-en une boule avant d’étaler la pâte dans un moule. Piquez et faites cuire 20 mn à 180°C (Th. 6). Une fois cuite et refroidie, enduisez la pâte de gelée de groseille et déposez 4 fraises.

## Ingrédients :

(pour 4 personnes)  
500 g de fraises  
125 g de sucre  
125 de beurre  
250 g de farine  
1 oeuf  
gelée de groseilles

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

Fraises, beurre, œufs : tous les premiers  
vendredis de chaque mois, marché paysan  
sur la place du village d’Hornaing, de  
16h à 18h30





École maternelle La Chaussiette - Condé-sur-l'Escaut



# Autonne

 Automne

En automne, on peut manger :

		
un potiron	des poireaux	
		
des courgettes	des carottes	
		
des marrons	une endive	un chou

# Les Jardins Solidaires de Fresnes



**Les jardins solidaires sont nés en 2006, d'une volonté municipale de faire évoluer les habitudes alimentaires et de redonner vie à d'anciens jardins familiaux en favorisant l'entraide et les échanges entre générations.**

Chaque année, en début de saison, le Centre communal d'action sociale met à disposition des parcelles, des graines potagères et des outils que se partagent les volontaires. C'est ainsi qu'en 2011, 15 familles, 8 classes et plusieurs particuliers donnent vie au jardin, semant, plantant et échangeant les récoltes. Cette action concrète est inscrite dans le projet Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants (EPODE) de la Ville. "Avec ce projet, nous avons fait la démonstration que l'on peut faire des économies en produisant ses propres légumes, résume Agnès Regueme. Nous avons aussi organisé des ateliers culinaires et aujourd'hui, ce sont les familles qui préparent les dégustations lors des "portes ouvertes" des jardins, accueillant chaque année plus de 200 personnes. Non seulement cette expérience a donné un sens nouveau aux relations entre les familles et l'équipe d'animation, mais elle facilite les contacts et la naissance de nouveaux projets".

**À l'initiative de la Ville de Fresnes-sur-Escaut**  
Contact : Jérôme Ibanez et Agnès Regueme - Centre Communale d'Action Sociale de Fresnes  
tél. 03 27 28 51 40

avec :  
Bénéficiaires et équipe d'animation du Centre communal d'action sociale, enseignants et élèves des Écoles Pierre et Marie Curie, Pasteur, Sacré Cœur, Éducation nationale, EPODE, services techniques de la ville, Jardiniers de France, Musée Vivant des enfants, Caisse d'Épargne Nord de France Europe, Fondation CNP assurances, Parc naturel régional Scarpe-Escaut.



*« Nous sommes les professeurs « bio ». Nous enquêtons avec nos loupes ! On rencontre plein d'animaux qui nous aident au jardin (oiseaux, papillons, larves, fourmis, vers de terre, coccinelles, abeilles...) »*

*« On a fait une parcelle de jardin au naturel pour accueillir la biodiversité. ça évite d'utiliser des produits chimiques au jardin »*

*« Le jour où il faut repiquer 300 plants de poireaux, chacun s'y met ! »*

# Soupe de Potiron

Proposée par : Paniers solidaires, Beauvages  
Saison : Automne



## Préparation :

Coupez en gros dés le potiron après l'avoir épluché et ôté les graines et fibres. Epluchez et émincez l'oignon. Pelez la tomate et coupez-la en gros morceaux. Faites rissoler l'oignon dans une cocotte avec le beurre et un peu d'huile. Ajoutez le riz et laissez cuire jusqu'à ce que les grains deviennent transparents. Ajoutez les morceaux de tomate et remuez. Puis, ajoutez les morceaux de potiron, salez, poivrez et ajoutez la coriandre moulue. Mélangez bien. Arrosez avec le lait et remuez. Mouillez avec de l'eau, le potiron doit être complètement recouvert. Couvrez et laissez cuire 30 min. Passez au mixeur. Avant de servir, ajoutez la crème fraîche et un peu de persil finement haché. Salez et poivrez.

## Ingrédients :

- (pour 4 personnes)
- 1,5 kg de potiron
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 tomate
- 30 cl de lait
- 75 cl d'eau
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- persil
- coriandre moulue
- quelques grains de riz
- sel et poivre

Recette réalisée avec les produits locaux de :

**Produits laitiers : Blandine Huart,**  
92, rue Baron Pycke à Odomez, 03 27 26 11 13  
**Légumes : AMAP de Fresnes - Pays de Condé,** 06 87 15 90 94  
**Produits laitiers et légumes : Ferme du Pas de l'Ayau,**  
57, rue du Vieux Cimetière à Escautpont, 06 03 38 40 01



# Manger son territoire sans se ruiner !

“Notre projet est né en 2007 de la volonté d’animer le volet santé du Contrat urbain de cohésion sociale. À chaque saison, nous avons proposé une balade guidée par un animateur nature en l’associant à un cours de cuisine. Une trentaine d’habitants, bénéficiaires du RSA y a participé en 2008. Aujourd’hui, le nombre de balades a doublé et deux cours de cuisine sont maintenant proposés toutes les semaines, ce qui permet un travail plus en profondeur sur les fruits et légumes de proximité et sur la saisonnalité. C’est maintenant le cuisinier municipal, figure connue et reconnue de la ville qui anime les ateliers et fait participer des personnes isolées et qui progressivement, par ce moyen, s’ouvrent à la vie en société”, explique Amandine Rostan. 54 familles sont fidèles aux rendez-vous et deviennent force de propositions du projet élargi aux participants de tous âges, participant même à la réalisation des buffets des manifestations communales ! Le projet a été reconnu à l’échelle départementale et a permis à la Ville d’être identifiée pour bénéficier de la création d’un poste adultes relais médiation santé par l’Agence régionale de la santé.

**À l’initiative de la ville de Bruay-sur-l’Escaut**  
Contact /Amandine Rostan, chef de projet politique de la ville, 03 27 38 06 51  
avec : Entreliares, Aulne, Maison de retraite, Poinfor, Centre communal d’action sociale, Unité Territoriale de Prévention et d’Action Sociale de Condé-sur-l’Escaut, Agence régionale de santé, Parc naturel régional Scarpe-Escaut



« Un bien-être et une détente dans une grande convivialité, un échange fructueux avec les animateurs et les participants »

« Un projet comme celui-là a fonctionné grâce à des relais motivés (accompagnement des bénéficiaires du RSA, association d’insertion, services de la ville..) et une bonne dose de Bouche à oreille : ce sont les participants qui en font la promotion ! » Amandine

## Panais aux noix

Proposée par : Lucienne Cheuva, Villers Pol  
Saison : Automne



### Préparation :

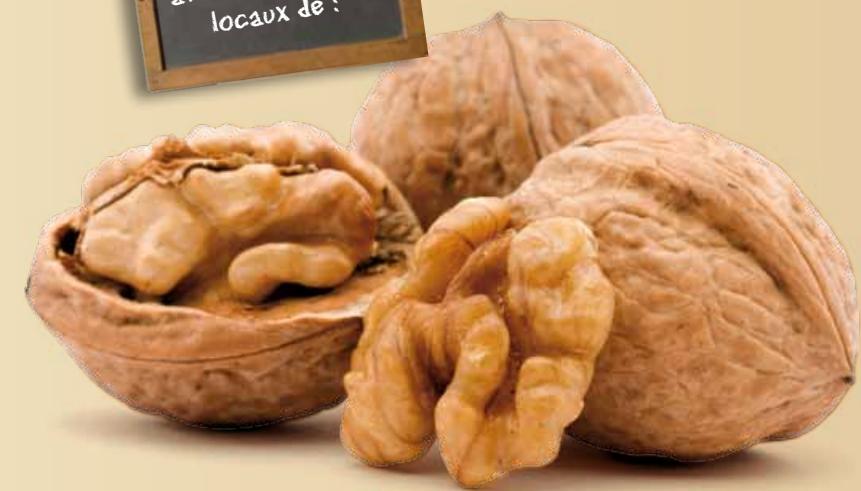
Equeutez et pelez les panais, puis coupez-les en 2 ou en 4 de haut en bas. Faites cuire 30 mn dans l’eau bouillante. Chauffez le four à 200° (Th.7). Faites fondre le beurre dans une casserole, mélangez la crème fraîche et le madère puis assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Portez à ébullition et ajoutez-y les panais. Versez le tout dans un plat au four. Parsemez avec les cerneaux de noix brisés et enfournez 15 mn environ : les légumes doivent être dorés et avoir absorbé toute la sauce. Servez avec du bœuf ou du gibier à plumes.

### Ingredients :

- (pour 6 personnes)
- 1 kg de panais
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- noix de muscade râpée
- 4 c. à soupe de madère
- 75 g de cerneaux de noix
- sel et poivre

Recette réalisée avec les produits locaux de :

**Produits laitiers et légumes :**  
**Ferme du Pas de l’Ayau,**  
57, rue du Vieux Cimetière à Escautpont,  
06 03 38 40 01



# Le climat dans l'assiette

**“Dans notre classe de CMI-CM2, nous avons comparé les fruits et légumes venant de loin par camion ou avion avec ceux provenant du jardin d'un des élèves”**

se rappelle l'enseignant Arnaud Vasseur. “Ensuite, nous avons étudié les coûts de transport et leur incidence sur notre planète. C'est pourquoi nous avons décidé de réaliser chaque mois une recette en utilisant des produits frais et de saison. Avec les étalages actuels de fruits et légumes, on a du mal à repérer ce qui est de saison de ce qui ne l'est pas. Un même produit peut être économe en énergie ou à l'inverse énergivore : Tout dépend de son origine et de la saison à laquelle il est consommé. L'un des volets de notre projet était de mettre en place un potager et un verger au sein de l'école. Sur place, il s'agissait de pratiquer une plantation afin d'assimiler un certain nombre de conseils et de comprendre les conditions du développement des végétaux”.

« Nous avons réalisé des affiches de présentation de plusieurs légumes parfois accompagnées de recettes et les avons proposées au supermarché local ».



**À l'initiative de l'école Langevin Wallon de Pecquencourt**  
Contact / tél. 03 27 86 30 05

avec :  
Parc naturel régional Scarpe Escaut



## Préparation :

Faites légèrement griller le pain d'épices et émiettez les spéculoos. Mélangez avec la farine. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Coupez les pommes et les poires en petits morceaux, disposez-les dans un plat puis recouvrez-les de la pâte sans tasser. Enfouez 20 mn à 180°C. Servez froid ou tiède, nature ou avec de la glace vanille ou de la crème anglaise.



**Produits laitiers : Ferme du Maraichon,**  
106, rue du Maraichon à Flines les Râches,  
03 27 90 16 20

**Pommes, poires, pain d'épices, beurre, farine :**  
marché de l'association des producteurs de  
Scarpe Escaut à la ferme du Maraichon en mai  
([www.marche-ferme-scarpe-escaut.fr](http://www.marche-ferme-scarpe-escaut.fr))





École maternelle La Chaussiette - Condé-sur-l'Escaut



# Hiver

Hiver

Voici des légumes d'hiver

 une aubergine	 des navets	 des carottes
 un chou	 des poireaux	
 des pommes de terre		

# Notre Jardin des cultures

“À Denain, notre école compte un grand nombre d’élèves d’origine étrangère et ici comme ailleurs leur alimentation est souvent dépourvue de fruits et légumes. L’idée nous est venue de créer des mini-jardins écologiques associés à une recette représentant les différentes origines culturelles des élèves. Nous avons donc créé un livre de recettes avec les enfants et leur famille. On y trouve pour chacune un dicton, une anecdote, des références culturelles et les ingrédients qui poussent ici !... Puis nous avons réalisé un jardin par recette et avons utilisé nos récoltes pour cuisiner ! Notre jardin des cultures (polonais, brésilien, africain, belge, irlandais, allemand, ...) a complètement transformé notre cour d’école qui était entièrement macadamisée. Nous avons reçu une distinction du concours des écoles fleuries. Tous les enfants ont eu à cœur de préparer, de goûter et de faire goûter leurs recettes.”



D’autres projets du réseau des écoles du Parc ont été initiés en 2009-2010 sur le thème “du jardin à l’assiette” avec la complicité des municipalités : cour paysag’Erre ; Le rêve vert à l’école Zola de Raismes ; un jardin gourmand dans notre cour de récréation à l’école Mont de Péruwelz de Vieux Condé ; école maternelle La Chaussiette de Condé ; Du potager à l’assiette à Beuvrages ; Trognons et pépins à Aubry du Hainaut et le jardin durable du collège Bayard de Denain.  
[www.education.pnr-scarpe-escaut.fr](http://www.education.pnr-scarpe-escaut.fr)

À l’initiative de l’APEL (Association de parents d’élèves de l’enseignement libre) de l’école Sainte Reine,

avec :  
Mairie de Denain,  
Ateliers Flora,  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut



## Potage aux endives de terre

Proposée par : table d’hôtes “Entre deux nos”  
Saison : Hiver



### Préparation :

Coupez tous les légumes.  
Disposez l’oignon, les endives et les poireaux dans une casserole et faites cuire.  
Ajoutez les pommes de terre, les carottes et les navets.  
Faites cuire ½ h après avoir versé 1 l de bouillon (1 l d’eau et 2 cubes).  
Mixez le tout avant d’y ajouter ½ l de lait.  
Salez et poivrez.

**Ingrédients :**  
(pour 4 personnes)  
4 endives  
2 pommes de terre  
2 blancs de poireaux  
1 carotte  
2 navets  
2 cubes de bouillon de volaille  
sel et poivre  
1/2 l de lait  
huile d’olive  
Sel et poivre

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

**Produits laitiers et légumes :** tous  
les premiers vendredis de chaque  
mois, **marché paysan sur la  
place du village d’Hornaing,**  
de 16h à 18h30

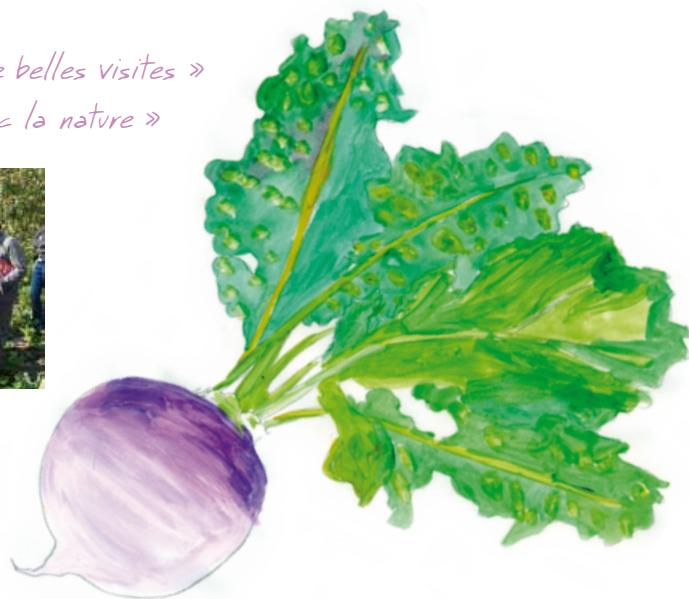
# Balades du goût

« Nous nous sommes rendus compte que la découverte du territoire, de la nature toute proche et des producteurs locaux était une clé d'entrée pertinente pour intéresser notre public précaire à la thématique de l'alimentation. Nous avons donc organisé des visites trimestrielles autour du patrimoine culturel et naturel ou de l'agriculture, ainsi que des ateliers culinaires et des temps de dégustations partagées. Beaucoup de familles ont pu découvrir un territoire tout proche dont elles ne soupçonnaient pas l'existence comme le terroir de Rieulay, la Mare à Goriaux, ou le musée et l'abbaye de Marchiennes. tout en apprenant le plaisir de cuisiner des produits locaux au rythme des saisons ».

À l'initiative du Club Léo Lagrange de Somain  
Contact / tél. 03 27 86 92 30  
avec :  
Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale Somain – Orchies,  
Parc naturel régional Scarpe-Escaut.



- « J'ai découvert des légumes anciens que je ne connaissais pas »
- « J'ai découvert de nouveaux goûts et de nouvelles saveurs »
- « J'ai découvert les produits du terroir »
- « Ces sorties étaient de belles découvertes et de belles visites »
- « Ces sorties m'ont permis de renouer avec la nature »



# Tarte aux navets et au miel

Proposée par : AMAP Fresnes-Pays de Condé  
Saison : Hiver



## Préparation :

Epluchez les navets, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 10 mn. Versez 2 c. à soupe de miel dans une poêle, parsemez de thym, étalez les rondelles de navets et nappez-les avec le reste du miel. Laissez cuire à feu doux pendant 10 mn en les retournant de temps à autre. Finissez en les faisant dorer 5 mn à feu plus vif.  
Étalez la pâte dans le moule, disposez les navets dessus, ajoutez un peu de thym, le fromage coupé en lamelles et un peu de bacon ou jambon fumé.  
Cuisson : environ 25 mn à 180°C (Th. 6)

**Ingédients :**  
(pour 6 personnes)  
200 g de navets  
une pâte brisée  
30 g de fromage de brebis  
bacon ou jambon fumé  
3 c. à soupe de miel  
thym  
poivre  
huile d'olive

Recette réalisée avec les produits locaux de :

**Légumes, miel, charcuterie :** tous les premiers vendredis de chaque mois, **marché paysan sur la place du village d'Hornaing**, de 16h à 18h30 ou **marché de Rieulay** tous les deuxièmes dimanches matin de chaque mois ou **magasin "Au marché Paysan"** au 27 ter, rue Jean Jaurès à Rieulay  
**Charcuterie et produits laitiers : Pierre Smith**, 46a, rue Lénine à Fenain, 03 27 86 84 76



# Un Marché fictif en pâte à sel

**“La moitié des enfants fréquentant le centre de loisirs ne connaît pas ou peu les fruits et légumes de saison. C’est le constat que nous avons fait en mairie d’Anzin, d’où notre volonté de faire évoluer les comportements alimentaires”.** Du sel, de la farine, de l’eau... En ateliers manuels, les enfants du centre de loisirs ont donc élaboré des fruits et des légumes en pâte à sel. “Ils ont réalisé un marché fictif de produits de saison, sensibilisant ainsi leurs parents invités à découvrir les étals. Cet outil pédagogique, fabriqué par les enfants du centre, a été le point de départ de nombreux ateliers et de temps forts conviviaux organisés avec les familles. Depuis 2008, il a touché 80 à 100 enfants et leurs familles qui fréquentent la structure chaque année”. Intégrée à un projet global santé-alimentation à l’échelle de la Ville d’Anzin, la démarche est aussi un outil d’évaluation de l’évolution des habitudes alimentaires. “Après les avoir testées, les enfants amènent à la maison des fiches de recettes simples, à petit budget et rapides à réaliser et ça marche ! Ils reviennent avec des conseils de gourmet pour les adapter. Parents et enfants participent régulièrement aux ateliers culinaires proposés par le cuisinier de la Ville”.

2 ans et demi ! une réaction en montrant un chou rouge :  
“ il est bizarre ce ballon ”

5 ans : “ c’est chouette ce jeu, c’est comme quand  
je vais au marché avec maman ”

“ Tu t’es trompé, en vrai, on ne peut pas avoir  
en même temps des tomates et des asperges.  
Ils ne sont pas de la même saison ! ”



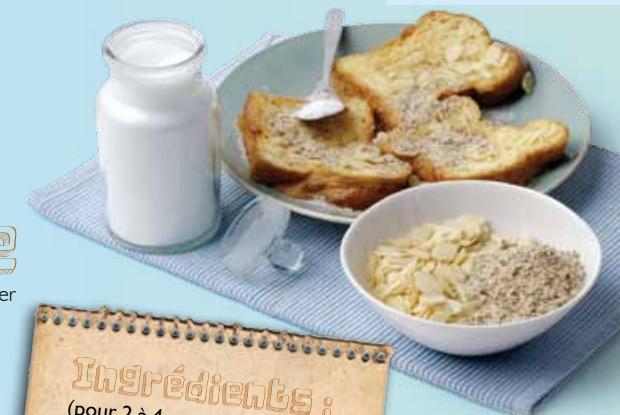
**À l’initiative de la Mairie d’Anzin et du Centre de Loisirs Maternel, L’île aux enfants**

Contact / Zohra Ouali , Valérie Roy,  
tél. 03 27 28 21 55 - 03 27 41 78 82

avec :  
Ville d’Anzin,  
Cuisinier de la ville,  
CAF,  
Collectif des habitants  
de la Bleuse Borne,  
École maternelle Gambetta,  
Maison de retraite Doux Séjour.

# Pain Perdu à la marmelade d’endives de terre

Saison : Hiver



## Préparation :

Coupez une endive très finement. Préparez dans une poêle le lait et la crème fraîche. Ajoutez-y le sucre semoule, le miel et l’endive. Laissez réduire à feux doux pendant 15 à 20 mn. Trempez les tranches de pain perdu dans du lait puis dans un mélange composé d’un œuf entier et de lait. Cuisez le pain perdu à la poêle et disposez dessus une couche de marmelade ainsi que de la cassonade. Vous pouvez également y ajouter une boule de glace au spéculoos.

## Ingrédients :

- (pour 2 à 4 personnes)  
1 endive  
10 cl de lait  
10 cl de crème fraîche  
2 c. à soupe de sucre semoule  
1 c. à soupe de miel  
tranches de pain perdu  
1 œuf

Recette réalisée  
avec les produits  
locaux de :

- Endives de terre :**  
**Freddy Verdonkt,**  
351, rue du Talbot à Landas, 03 20 61 53 96 ou  
**André Defrance,**  
214, rue du Talbot à Landas, 03 20 79 13 72 ou  
**Arnaud Cauliez,**  
54, rue de Plaquenard à Rosult, 03 27 27 92 09  
**Œufs : Antoine Philippin,** 2, rue Henri Maurice  
à Aubry du Hainaut, 03 27 46 83 79  
**Produits laitiers : Au panier de Quintine,**  
36, rue Martial Régnier à Oisy, 03 27 46 01 58



La mise en oeuvre de ces actions a permis à l'ensemble des participants d'être convaincus que la modification des comportements alimentaires vers une consommation citoyenne est possible. Nous remercions l'ensemble des acteurs ayant pris part à ce projet, depuis la formation organisée par le Parc naturel régional Scarpe-Escout en 2008 jusqu' à la conception de ce carnet de recettes.

Nous remercions tout particulièrement les membres du comité de pilotage de la réalisation de ce carnet de recettes : Dominique Hernie du CAPEP d'Anzin, Christophe Eblagon et Sandra Wuilay de la Ferme du Major, Cécile Fornasari présidente de l'AMAP de Fresnes - Pays de Condé, ainsi que les habitants qui nous ont proposé leurs recettes.

**Directeur de publication :** Daniel Mio, Président du PNR Scarpe-Escout

**Responsable de la publication :** Michel Marchyllie, Directeur

**Coordination et rédaction :** Agnès Lavergne, Christelle Parmentier, Simon Hallez, Emmanuelle Dubois - PNR Scarpe-Escout

**Comité de pilotage :** CAPEP D'Anzin, Ferme du Major, AMAP de Fresnes – Pays de Condé

**Conception graphique :** Simon Demarcq - PNR Scarpe-Escout

**Recherche iconographique :** Odile Cheuva - PNR Scarpe-Escout

**Photos :** ©Samuel Dhote, Odile Cheuva - PNRSE, David Delecourt - PNRSE, ©Kurt Holter-Fotolia.com, ©Dionisvera-Fotolia.com, ©Andre-Fotolia.com, ©dinostock-Fotolia.com, ©margo555-Fotolia.com, ©Uros Petrovic-Fotolia.com, ©dusk-Fotolia.com, ©FOOD-pictures-Fotolia.com, ©BarbroBergfeldt-Fotolia.com, ©Studio DER-Fotolia.com, ©Richard Villalon-Fotolia.com, ©Monkey Business-Fotolia.com, ©Brad Pict-Fotolia.com, ©Melisback-Fotolia.com, ©celeste clochard-Fotolia.com, ©Szasz-Fabian Erika-Fotolia.com, ©Dušan Zidar-Fotolia.com, ©emmi-Fotolia.com, ©sebastien montier-Fotolia.com, ©margouillat photo-Fotolia.com, © brunoh-Fotolia.com, ©FOOD-micro-Fotolia.com, © thegoldenboy-Fotolia.com.  
Impression : Qualit'Imprim.

Imprimé avec des encres végétales sur un papier composé de 60 % de fibres recyclées et de 40 % issues de forêts FSC.

Parc naturel régional Scarpe-Escout, décembre 2011

Ces initiatives participent à la lutte contre le changement climatique



## Calendrier des Saisons

### [ PRINTEMPS ]

#### AVRIL

Asperge  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou rouge  
Cresson  
Échalote  
Épinard  
Mâche  
Navet  
Persil  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Radis noir  
Radis rose

#### Mai

Asperge  
Batavia  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou rouge  
Cresson  
Épinard  
Fraise  
Laitue  
Navet  
Petit pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Persil  
Radis rose

#### Juin

Batavia  
Betterave  
Carotte  
Céleri  
Cerise  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Concombre  
Courgette  
Échalote  
Épinard  
Fenouil  
Fraise  
Haricot vert  
Laitue  
Oignon blanc  
Oignon jaune  
Persil  
Petit pois  
Navet  
Petit pois  
Persil  
Radis rose

### [ AUTOMNE ]

#### OCTOBRE

Ail  
Artichaut  
Batavia  
Bette  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou pommé  
Chou rouge  
Chou de Bruxelles  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Laitue  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Scarole  
Thym

#### Novembre

Ail  
Batavia  
Bette  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou pommé  
Chou rouge  
Chou de Bruxelles  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Scarole  
Thym

#### Décembre

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri  
Chou fleur  
Chou pommé  
Chou rouge  
Chou de Bruxelles  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Scarole  
Thym

### [ ÉTÉ ]

#### JUILLET

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Batavia  
Bette  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Cerise  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Concombre  
Courgette  
Échalote  
Épinard  
Fenouil  
Fraise  
Haricot vert  
Laitue  
Oignon blanc  
Oignon jaune  
Persil  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis rose  
Tomate

#### Août

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Basilic  
Batavia  
Bette  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou pommé  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Échalote  
Épinard  
Fenouil  
Fraise  
Haricot vert  
Laitue  
Navet  
Oignon blanc  
Oignon jaune  
Persil  
Petit pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis rose  
Raisin  
Thym  
Tomate

#### SEPTEMBRE

Ail  
Artichaut  
Basilic  
Batavia  
Bette  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou pommé  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Cresson  
Échalote  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Mâche  
Navet  
Oignon blanc  
Oignon jaune  
Persil  
Petit pois  
Poire  
Poireau  
Poivron  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Radis rose  
Raisin  
Scarole  
Thym  
Tomate

### [ HIVER ]

#### Janvier

Ail  
Carotte  
Chou fleur  
Chou de Bruxelles  
Chou rouge  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Scarole

#### FEVRIER

Carotte  
Chou fleur  
Chou de Bruxelles  
Chou rouge  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir

#### MARS

Asperge  
Cerfeuil  
Chou fleur  
Chou de Bruxelles  
Chou rouge  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Mâche  
Navet  
Oignon jaune  
Persil  
Poire  
Poireau  
Pomme  
Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Radis rose

La collection (Entre**Vues**) recueille l'expression des habitants du territoire.  
Les regards portés sur demain sont emplis d'hier et d'aujourd'hui.  
Ils traversent le temps, s'enrichissent des différences et se partagent entre  
générations.

Déjà dans cette collection :

"Regards d'enfants sur demain" - décembre 2007

"La première fois que j'ai descendu au fond" - novembre 2008

