



Entrevues 05



“À Table”



“Mettons nous toutes et tous autour de la table,

choisissons un domaine familier

l'alimentation, la nutrition, la cuisine, les fruits et légumes,
la recherche des goûts et des couleurs de l'autre, des autres ...”

Les disciplines s’y croisent : français, mathématiques, géographie, SVT, langues ...

“À Table” valorise les compétences des enfants et des adultes
par des actions collectives, de l'alimentation à la cuisine,
de l'hygiène aux enjeux sociaux et environnementaux.



Bien “ A table”

c’est la famille, c’est les amis, c’est la santé, c’est l’avenir



Claire

Médéric

Ylian

Atchanai

Doriana

Zayan

Moustafa

Mia

Anais

Jean-Michel

Kezia

Myriam

Paul

Athalia

Myriam

David

Israel

Ruben

Amanda

Léa

Brahim

Ezechias

Loreline

Jade

Manoukian

Murielle

Axelle

Ezekiel

Raphael

Amandsia

Karine



le 9 Janvier 2025
Les jeunes DPAS-4
du collège Jean Moulin

sont allés à la rencontre des marchands de
Cassanyes, afin de découvrir et questionner
l'organisation d'un marché,
le placement, les étales,
les métiers...

*comparer les prix,
sentir les parfums,
choisir les denrées,*

***piloté-es par Mohamed
elles et ils ont pu devenir
vendeurs, maraichers,
le temps d'un voyage.***



Accompagnés de Myriam et Médéric de la Fabrique "Les 2 Rives" les élèves ont confectionné en classe les pâtes salées de blé noir et sucrée de blé blanc pour leur atelier crêpes de la chandeleur le lundi 3 février au collège Jean-Moulin.



les crêpes de couleur claire préparées à partir de farine de froment, de lentille, de maïs, de riz, de semoule, de teff ou de pois chiche, et celles brunes, réalisées avec de la farine de sarrasin

- 250 grammes de farine
- 3 oeufs
- 3 cuillères de sucre
- 50 cl de lait
- Une pincée de sel
- une cuillère d'huile

Les crêpes

1 Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.

2 Faites un puits au milieu et versez-y les œufs.

3 Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.

4 Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.

5 Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpe n'est pas anti-adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.

6 Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.



Keliana

"Le poisson" de Keliana

Un marché d'été quelque part entre mer et montagne.

La branche du **THYM** sec craque sous les doigts.

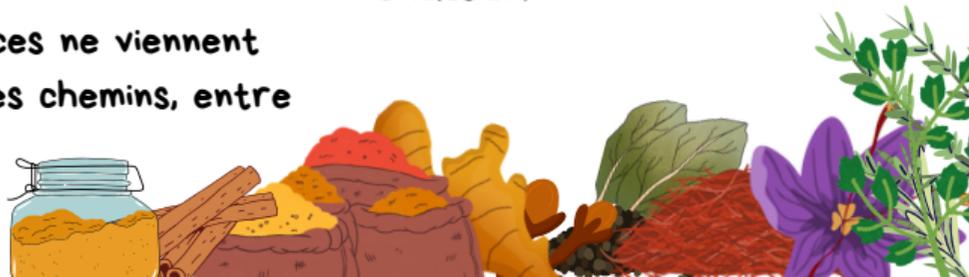
Du **SAFRAN** colore l'air d'une poussière dorée.

Une main tend du **ROMARIN**, encore piqué de sel.

Un peu plus loin, **L'ANIS** s'enroule autour des rousquilles,

pendant que le **PAPRIKA** rouge fume sous la chaleur.

Dans les Pyrénées-Orientales, les épices ne viennent pas de loin : elles poussent au bord des chemins, entre les pierres, dans les souvenirs.



Ici, Les fruits racontent l'année

Avril, les premières cerises rougissent sur les arbres de Céret, véritables éclaireuses du printemps.

Mai, les amandiers libèrent leurs fruits verts, encore tendres sous la dent.

Juin fait exploser les pêches et les nectarines, gorgées de soleil, pendant que les abricots du Roussillon tapissent les étales d'orange éclatant.

Juillet fait vibrer le parfum sucré des melons et la fraîcheur acidulée des prunes rouges.

Août est l'heure des figues mûres, lourdes, presque éclatantes sous la chaleur, et les raisins dorés qui préparent les vendanges..

Septembre apporte les grenades prêtes à éclater, les coings rugueux venus de Cerdagne.

Même l'hiver a ses promesses : entre **décembre et février**, les mandarines parfumées et les citrons brillants animent les marchés en attendant les premiers amandiers en fleurs.

Fruits & légumes à récolter en ÉTÉ



Fruits & légumes à récolter au PRINTEMPS



Fruits & légumes à récolter en AUTOMNE



Fruits & légumes à récolter en HIVER



- 1 rouleau de pâte sablée
- 3 Oeufs
- 20cl de Crème liquide
- 1 Sachet de sucre vanillé
- 3 Pommes Golden
- 3 c à s de sucre
- 1 pincée de Cannelle

La tarte aux pommes

1 - Déroulez, étalez et piquez la pâte dans un moule à tarte. Pelez, videz et coupez en fines tranches les pommes. Posez-les sur la pâte en rosace.

2 - Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, puis ajoutez la crème et la cannelle. Versez le mélange sur les pommes.

3 - Mettez au four à 210°C (thermostat 7) pour 40 minutes environ. Vers la fin de la cuisson, répartissez sur la tarte le sucre vanillé et remettez au four pour caraméliser.



Saviez vous que ?

“Le Roussillon était l'un des premiers producteurs de **haricots verts** en France au début du 20^{ème} siècle.”



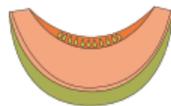
“**L'artichaut violet**, emblème des marchés du printemps, est surnommé ici ‘ le petit prince du Roussillon’”



“La célèbre ‘**Tomata de Perpinyà**’ une variété de tomate ancienne, est aujourd’hui en voie de renaissance grâce aux passionnés.”



“**Les melons de Thuir** étaient tellement réputés au 19^{ème} siècle que certains étaient envoyés jusqu’à Londres pour les dîners mondains.”



“**Les maraîchers catalans** appelaient autrefois les épinard de février “les herbes de la renaissance”, car ils annonçaient la fin de l’hiver.”



- 2 Courgettes
- 1 Aubergine
- 1 Poivron vert
- 1 Poivron rouge
- 3 Tomates
- 1 Oignon
- 1 Bouquet Garni
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

La Ratatouille

1 - Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, le poivron vert et le rouge, en cube de taille moyenne. Coupez les tomates en quartier et émincez l'oignon.

2 - Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent. Commencez par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble.

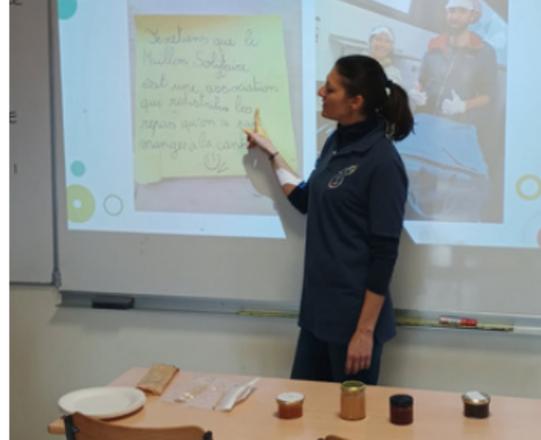
3 - Après avoir fait cuire les légumes, ajoutez-les tous aux tomates et aux oignons, baissez le feu puis mélangez. Ajoutez un beau bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, salez, poivrez, puis couvrez pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.

4 - À environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoutez les deux belles gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau. N'hésitez pas à goûter et à assaisonner de nouveau selon vos goûts.

Découverte sensorielle autour des confitures
Maillon Solidaire

**les élèves du collège Jean Moulin participent à
une dégustation originale de confiture.**

Loin des classiques fraise ou abricot, ils goûtent des confitures parfois surprenantes, à base de légumes ou d'ingrédients inattendus.



Le but : deviner si le gout est sucré, acide, mer...
et essayer de reconnaître les ingrédients
utilisés.

Une manière amusante de stimuler les sens,
d'élargir la palette gustative et de bousculer les
habitudes alimentaires !

Les goûts sur ma langue

les 5 saveurs de base



Notre langue peut reconnaître **cinq goûts de base.**

Le sucré, dans les fruits ou les desserts, est souvent associé au plaisir et à l'énergie.

Le salé essentiel à notre équilibre, dans les aliments riches en sel.

L'acide, comme celui du citron, apporte une sensation de fraîcheur sur les papilles.

L'amer, plus fort, se trouve dans le café noir, les endives ou certains légumes.

Enfin **l'umami**, moins connu, est un goût savoureux qu'on perçoit dans le fromage, la viande ou encore la sauce soja.

Ce sont les racines de nos expériences et de nos sensations gustatives.



Ecole d'agriculture – 1930-1948

Karine, Nicolas et Murielle au lycée agricole le 4 décembre 2024 lors de l'atelier cuisine en collaboration avec la Fabrique "Les 2 rives".



En 1950 l'École d'Agriculture s'installe à Rivesaltes, elle deviendra lycée en 1979 et Établissement Public Local d'Enseignement Agricole avec le Lycée Agricole de Théza en 1995. Les élèves, stagiaires et apprentis se forment sur l'exploitation du domaine afin d'acquérir les savoir-faire professionnels pour maîtriser les différentes techniques liées aux emplois dans l'agriculture.

Depuis 2004 le caveau de dégustation vente est là pour vous faire connaître et apprécier les fruits du travail commun des formateurs, employés et élèves du lycée.





Le 4 décembre, toute une famille est invitée au Lycée Agricole de Rivesaltes pour un atelier cuisine animé par le "Maillon Solidaire".

Chacun a mis la main à la pâte, entre épluchage, découpe et bonne humeur.



Menu du jour: un délicieux couscous végétarien, plein de saveurs et de couleurs, suivi d'une tarte aux pommes maison.



Apprendre en cuisinant, par les yeux, les
mains,
les narines, le toucher, le goût...
les instruments pour vivre ensemble.



La Carmagnole, une histoire de cœur et de cuisine

Nichée au cœur de Perpignan, La Carmagnole est un petit restaurant emblématique.

Ce lieu chaleureux fait vivre la cuisine catalane depuis **plus de 50 ans**.

C'est aujourd'hui **Claire qui tient les lieux depuis 14 ans**, après avoir repris le flambeau d'un certain Philippe.

Avec passion, elle perpétue l'âme du restaurant : **une cuisine simple, maison, fidèle aux saveurs d'ici, à des prix toujours accessibles**.

Rien n'a vraiment changé, et c'est tant mieux.

Le mobilier d'époque raconte à lui seul des décennies de repas partagés. On y retrouve **une ambiance conviviale, presque familiale, où l'on mange bien, on rit, on discute, un lieu où l'on se sent accueilli**.

La Carmagnole, c'est plus qu'un restaurant : **c'est un coin de mémoire catalane, vivant et généreux, à l'image de sa cuisine**.



Le midi du 29 avril nous avons été accueillis par Claire, au restaurant “la Carmagnole”.

Les élèves ont mis la main à la pâte : **préparation de la table, dressage et service...** Tout a été pensé et réalisé avec soin et bonne humeur.

Accompagnés par l'équipe du restaurant, ils ont découvert le **rythme, l'exigence et la précision** que demande un service de qualité.

Grâce à l'accompagnement bienveillant de Claire, chacun a pu vivre une vraie expérience de terrain, dans un cadre chaleureux et professionnel.

Une belle expérience collective, enrichissante et savoureuse !

Un midi à la Carmagnole



Une dernière bouchée d'avis

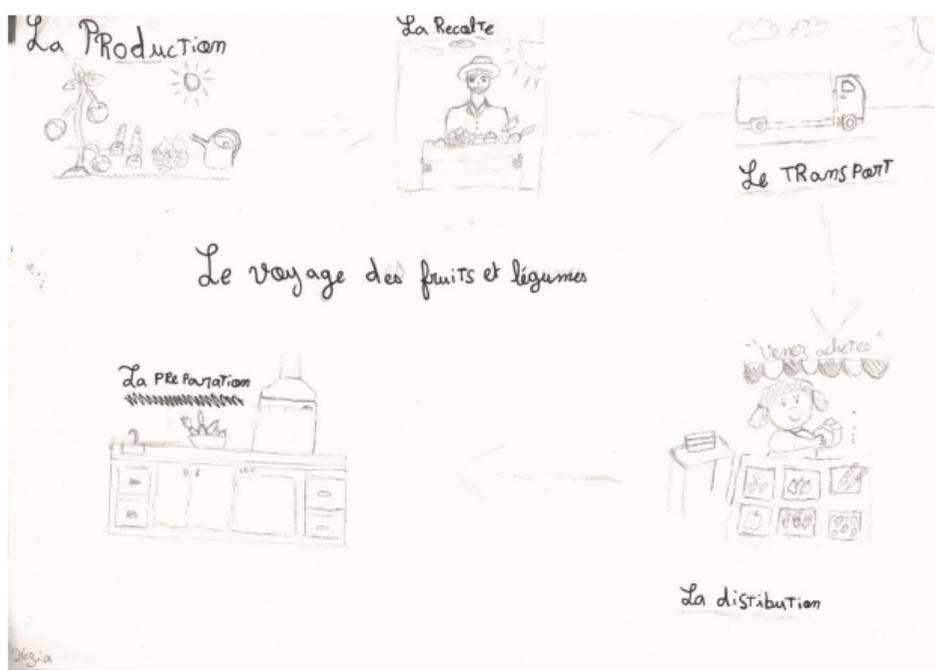
"J'ai bien aimé cet atelier, ma partie préférée a été la partie avec le jus de pomme c'était trop bon. Bref j'ai aimé cet atelier, merci !"

"C'est la première fois que je goûte de la confiture, merci même si j'aime pas les légumes, continuez ce que vous faites vos êtes géniaux"

"On a adoré que vous soyez venu et j'ai aimé les jus mais les confitures pas du tout merci!"

"C'était bien merci !"

"J'ai beaucoup aimé les boissons mais je n'ai pas aimé la confiture, Merci !"



"Le voyage des fruits et légumes" fait par Kesia



"L'œuf au plat" fait par Atchanai

Remerciements

Aux élèves, pour leur implication, leur curiosité et leur créativité tout au long de cette aventure.
Leur enthousiasme a donné vie à ce projet et l'a rendu unique.

Aux enseignantes, pour leur accompagnement, leur disponibilité et leur confiance.

Aux intervenantes et intervenants, celles et ceux des 2 Rives
et tous les professionnels pour leurs partages, leurs savoirs et leur bienveillance.

Enfin, merci **à toutes les personnes de l'ombre** qui ont contribué de près ou de loin
à la réussite du projet **“À Table”** cette initiative,
dans l'organisation, la logistique et la communication.
Du producteur à nos lèvres, c'est une aventure humaine,
des rencontres, des découvertes, une transmission.