

Découverte gourmande des produits du terroir

Étape 1

On découvre les produits sous signe de qualité d'Occitanie

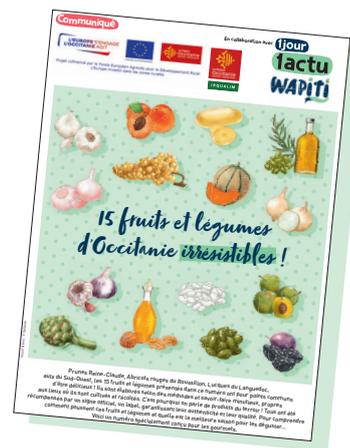
1 On observe !

Support Le journal « 15 fruits et légumes d'Occitanie irrésistibles ».

Inventaire des 15 fruits et légumes sous signe de qualité d'Occitanie.

Description

- Nommer chaque produit, le **décrire** : forme, couleur ; fruit ou légume ; pousse sous la terre, dans un arbuste, dans un arbre ou d'une plante sur la terre ?
- Identification du **terroir** d'origine, discussion autour de la BD : AOP ? IGP ? Bio ? C'est quoi un signe officiel de qualité ?
- Chaque enfant choisit de **parrainer** le produit de son choix.
- Dessin du produit à la craie ou à l'aquarelle, **fiche d'identité** sur son cahier de découvertes.
- Création et affichage du **calendrier des saisons** (cf. jeu pages 2 et 3) sur lequel ont été écrits les moments de la récolte et la façon dont poussent les 15 fruits et légumes sous signe de qualité d'Occitanie.



2 On sort !

Sortie sur une exploitation ou visionnage de ressources sur le site de l'**Irqualim** : <https://www.irqualim.fr/types-produits/fruits-legumes-epices-et-condiments>

- **Interview** de l'exploitant : produit – terroir – plantation – culture – récolte.
- **Collecte de produits** qui sont rapportés en classe.
- Discussion en classe sur l'interview ou la vidéo : « Qu'avez-vous retenu ? »
- Situer les produits sur une **carte d'Occitanie** : « Quels terroirs, quels produits ? »
- Afficher cette carte dans la classe.

Étape 2

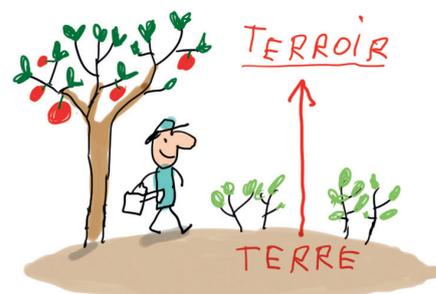
On touche, on sent, on goûte !

1 On recherche !

Pour aborder cette étape, il est nécessaire de se procurer les fruits et légumes sous signe de qualité d'Occitanie.

Plusieurs solutions

- **Aller** sur un marché de producteurs locaux : pour identifier les producteurs locaux, se mettre en relation avec l'Irqualim.
- **Repérer** un circuit court et commander les produits.



- **Demander** l'aide de la cantine ou du service de restauration.
- **Utiliser** le parrainage initié à l'étape 1 : avec l'aide des parents, chaque enfant est chargé de rapporter 2 ou 3 fruits ou légumes dont il est le parrain.

→ Si la collecte des produits s'avère trop compliquée, ne sélectionner avec les élèves que les produits qu'il est facile de se procurer.

2 On touche !

Kim du toucher : identifier un produit les yeux fermés

Matériel Les fruits et légumes que l'on a collectés.

Jeu Les objets sont cachés sous un tissu. En palpant les produits, les enfants doivent identifier et nommer les produits qu'ils touchent.

Lister avec les élèves le vocabulaire du toucher :

Les mots du toucher : doux – tendre – mou – ferme – dur – rugueux – lisse – uni – soyeux – gluant – poisseux – collant, etc.

→ Pourquoi cette recherche en vocabulaire ? Avec des élèves de cycle 3, il est essentiel de donner les mots pour dire, pour caractériser, pour enrichir le lexique. Les mots vont les aider à mieux connaître et apprécier les produits du terroir.

3 On sent !

Kim de l'odorat : identifier les odeurs des produits les yeux fermés

Jeu Même démarche que précédemment. Les élèves reconnaissent et nomment le produit grâce à son odeur. Insister sur certaines odeurs caractéristiques : ail, oignon, huile de noix, melon...

Les mots des odeurs : âcre, corsé, délicat, délicieux, écœurant, épicé, fade, fétide, floral, fort, fruité, fugace, infect, malodorant, nauséabond, piquant, poivré, poussiéreux, puant, subtil, sucré, tenace, etc.

Mais pourquoi pleure-t-on quand on épluche des oignons ?

- Parce qu'en coupant l'oignon, un gaz se dégage et au contact des yeux et du liquide lacrymal, il se transforme en acide sulfurique et fait pleurer.
- Parce que l'oignon contient une odeur qui pique le nez, en se transformant en acide sulfurique, elle donne envie de pleurer.

Bonne réponse : A

4 On goûte !

Kim du goût : identifier le produit en le goûtant, les yeux fermés, puis caractériser le goût.

Jeu Même démarche que précédemment. Les élèves reconnaissent et nomment le produit grâce à son goût.

Qualifier le goût :

Les mots du goût : doux, écœurant, épicé, fade, fondant, frais, moelleux, piquant, poivré, succulent, velouté, âpre, pimenté, fort, etc.

On peut utiliser les saveurs dites « primaires » : salé – sucré – amer – acide – umami.

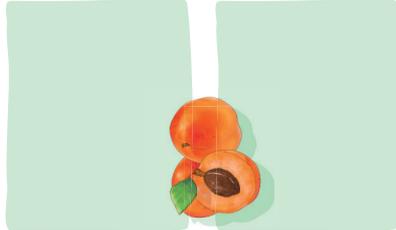
→ Ici encore, comme pour l'odorat et le toucher, quand on veut décrire un goût, l'objectif c'est de dépasser avec les élèves l'étape du « c'est bon » ou « ce n'est pas bon ».

5 On donne son avis !

→ **Caractériser le toucher, l'odeur et la saveur des 15 fruits et légumes sous signe de qualité d'Occitanie.**

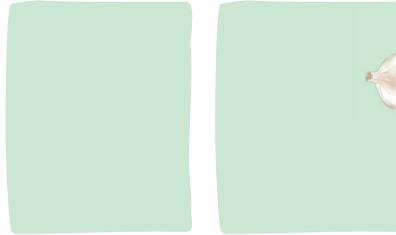
En groupe classe, les élèves renseignent le tableau en utilisant **les mots** du toucher, de l'odorat et du goût, listés à l'étape précédente pour caractériser chaque produit.

**Abricots rouges
du Roussillon**



Toucher

**Ail blanc
de Lomagne**



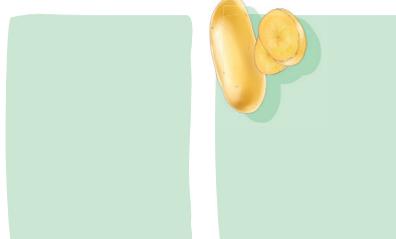
Odeur

**Artichaut
du Roussillon**

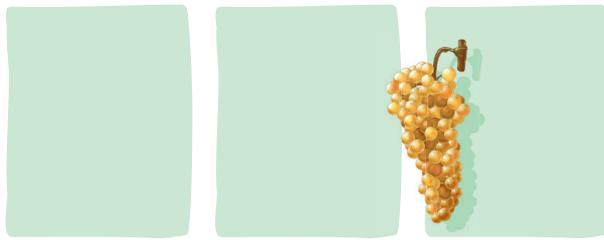


Saveur

**Béa du
Roussillon**



**Chasselas
de Moissac**



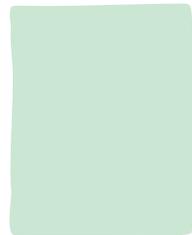
**Haricot
tarbais**



**Lucques
du Languedoc**



**Melon
du Quercy**



Toucher

**Ail rose
de Lautrec**



Odeur

**Noix et huile de
noix du Périgord**



**Oignon doux
des Cévennes**



**Olive et huile
d'olive de Nîmes**



**Pruneau
d'Agen**



**Ail violet
de Cadours**



**Prune
reine-claude**



Étape 3

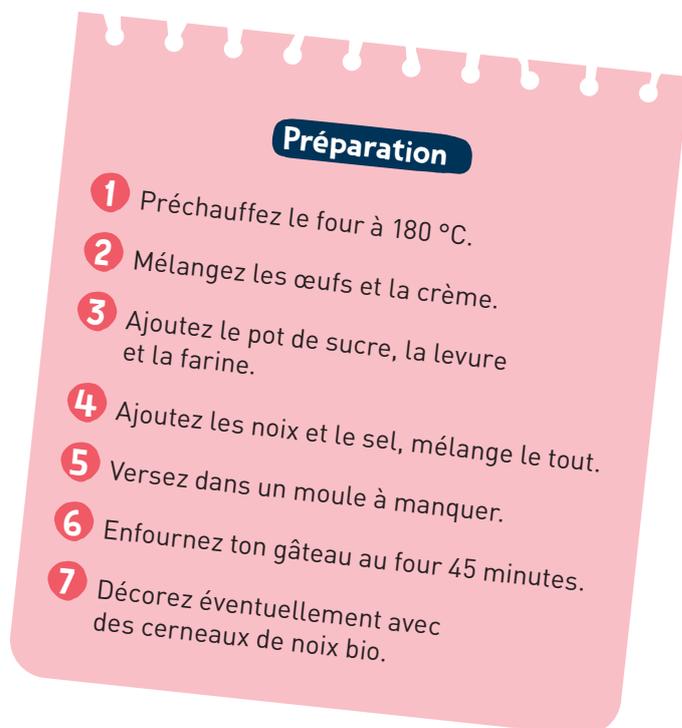
On cuisine, on crée !

1 On cuisine !

Les élèves réalisent 2 recettes avec les produits sous signe de qualité d'Occitanie.

Ma recette sucrée

Le gâteau aux noix du Périgord bio et AOP



Ma recette salée

Le cake aux cœurs d'artichaut IGP du Roussillon et aux tomates séchées

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le parmesan et l'ail.
- 3 Ajoutez les œufs, le basilic, le piment d'Espelette, les tomates coupées en petits morceaux, les pignons de pin, l'huile et le lait. Mélangez délicatement. La pâte doit être souple, si elle est un peu lourde n'hésitez pas à la détendre avec un peu de lait.
- 4 Ajoutez les fonds d'artichauts coupés en morceaux.
- 5 Versez dans un moule à cake préalablement beurré.
- 6 Enfournez le cake 35 à 45 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 7 Dégustez-le tiède ou froid.

Comment préparer les fonds d'artichauts ?

- Faites cuire les artichauts.
- Laissez-les refroidir et épluchez-les pour récupérer les fonds. Vous pouvez en profiter pour manger les feuilles avec un peu de sauce vinaigrette !

2 On crée !

En groupe classe, vous imaginez un **MENU** pour un restaurant qui valorise les produits du terroir.

Puis vous **ÉCRIVEZ** ce **MENU** en utilisant les recettes proposées sur le site de l'Irqualim.

<https://www.irqualim.fr/produits-recettes-cuisine/8/fruits-legumes-epices-et-condiments>

Par exemple

- Risotto de Pérail.
- Tourin à l'ail blanc de Lomagne IGP.
- Mousse de Melon du Quercy sur son biscuit aux noix du Périgord.



SOYEZ IMAGINATIFS ET GOURMANDS !