

MANGER
AUDOIS!

ÇA BOUGE !

pour l'agriculture et l'alimentation audoise



LES INITIATIVES DES PROJETS ALIMENTAIRES TERRITORIAUX



*Bernard Pech,
Vice-président de la CCCLA*

“Le PAT permet de tisser du lien entre les producteurs et les consommateurs, du champ à l'assiette !”



*Régis Banquet,
Président de Carcassonne Agglo*

“Nous agissons pour relever le défi de la souveraineté alimentaire”



*Jacques Morisson,
Président de la Maison Paysanne*

“À travers le PAT, ces acteurs mettent en œuvre des solutions concrètes pour répondre aux besoins alimentaires de notre bassin de vie !”



Crédit photo : Lobostudio



*Hélène Sandragné,
Présidente du Conseil départemental de l'Aude*

Le département de l'Aude, comme bien d'autres, fait aujourd'hui face à des transformations majeures.

Les effets du dérèglement climatique, la sécheresse, la déprise agricole, comme les difficultés économiques des agriculteurs et des populations, sont autant de défis qui nous obligent à davantage de solidarité dans l'élaboration de nos politiques publiques.

Le territoire audois a une histoire forte avec son agriculture et l'alimentation, et si nos filières viticoles, élevage, maraîchage, grande cultures et pêche ont depuis toujours participé à la richesse commune, elles peuvent, pour le présent et l'avenir, contribuer à construire un nouveau modèle de consommation. Un modèle responsable où le citoyen-consommateur devient l'acteur de ses choix.

Parce qu'ils se veulent globaux et partagés, les Projets Alimentaires Territoriaux entendent répondre à cette espérance. Ils ont été élaborés sous le sceau de la co-construction participative entre porteurs de PAT et une multitude d'acteurs audois.

La vision partagée qui en ressort ambitionne de répondre à plusieurs enjeux agricoles et alimentaires : sensibilisation à une alimentation saine, précarité alimentaire et accessibilité, circuits courts, protection de la biodiversité, lutte contre les friches, préservation du foncier agricole et structuration de filières locales de qualité en sont les axes forts. Ils sont désormais au cœur de notre démarche...

Je vous invite à en découvrir les détails dans ce document.

En nous appuyant sur tous ces leviers, nous pouvons, ensemble, participer à la construction d'un modèle alimentaire territorial respectueux de l'Homme, de notre environnement et du climat : le modèle du bien manger et du bien produire dans l'Aude, pour un futur durable.

SOMMAIRE

Historique du territoire	6-7
État des lieux de l'agriculture dans l'Aude	8-9
Carte des productions	10-11
Diversification du modèle agricole et changement climatique	12
Accompagner l'émergence et le développement de filières nourricières locales et innovantes à Carcassonne Agglo	13
Remettre en culture des friches agricoles pour installer des jeunes agriculteurs	14
Des outils, des diagnostics et des accompagnements pour mobiliser et valoriser les terres agricoles	15
Une alimentation accessible pour toutes et tous, un enjeu majeur dans l'Aude	16
Des paniers solidaires soutenus par des ateliers de cuisine et de transformation sur des fermes en Haute-Vallée de l'Aude	17
Structuration de la logistique et promotion des outils de transformation, deux enjeux forts à l'échelle du département	18
Réflexion sur la mise en place d'une plateforme logistique départementale	19
Faire découvrir nos produits de terroir et apprendre à mieux manger	20
Au contact des enfants du territoire de Castelnaudary Lauragais Audois	21
Quelques pistes pour jardiner autrement	22
Cuisiner avec des fruits sauvages de l'Aude : le cynorrhodon	23
Pays Cathare, la marque de qualité audoise	24
Focus sur des filières agricoles et alimentaires régionales exemplaires	25
Calendrier des événements agricoles	26-27
Labels et marques de qualité	28-29
Annuaire des points de vente / producteurs	30-31



Melons
Crédit photo :
Alexandra Smielova

HISTORIQUE DU TERRITOIRE

2^E SIÈCLE
AV. J.C

1681

1900

1950

1970

Introduction de la viticulture dans l'Aude par les Romains



©Castelnaudary tourisme

Mise en service du canal du Midi qui sert aujourd'hui à l'irrigation

Naissance des caves coopératives

1907

Révolte des vigneron

"Révolution verte" : semences améliorées, intrants chimiques, mécanisation.

Naissance des appellations viticoles. En 1950, la part du budget consacré à l'alimentation est de 42 %

25 000 fermes dans l'Aude d'une taille moyenne de 10 ha
39 % de surface agricole dans le département
31 000 personnes travaillant dans l'agriculture

1972

1^{er} cahier des charges de l'agriculture biologique créé par Nature et Progrès

Qu'est-ce qu'un PAT ?

Le Projet Alimentaire Territorial est un dispositif coopératif et partenarial de politique publique qui a pour objectif de relocaliser l'alimentation sur les territoires.

Il permet de réaliser des actions pour répondre à l'ensemble des enjeux présentés dans ce document :

- l'accès au foncier • la diversification des productions • les repas des cantines scolaires
- la sensibilisation • l'accès aux produits locaux de qualité...

ANNÉES 80

Production blé dur et tournesol

2000

Introduction de la production de légumes secs

2021

2019

2015

2010

Déploiement du PAT CCCLA

Émergence PAT de Carcassonne Agglo
1^{ère} dynamique interPAT HVA-Castelnaudary

Émergence PAT de Haute Vallée de l'Aude

Près de 40 000 ha de vignes arrachées

2007

12 500 ha en agriculture bio et 227 opérateurs bio en 2007

2022

Émergence PAT Grand Narbonne

2020

Reconnaissance de l'IGP Haricot de Castelnaudary.
Émergence PAT départemental

2016

1^{er} Projet Alimentaire Territorial labellisé par l'État dans l'Aude, à Castelnaudary

2013

1^{er} comité de l'alimentation local à Castelnaudary

AGRICULTURE ET ALIMENTATION DANS L'AUDE. OÙ EN SOMMES-NOUS?

Zoom photographie de l'agriculture audoise aujourd'hui

6 100 fermes dans l'Aude, 34 % de surface agricole dans le département

8 000 personnes travaillant dans l'agriculture

1,6 agriculteur ou agricultrice pour 100 habitants, 6,2 % des emplois

1 744 opérateurs AB dont

1 475 agriculteurs et 71 500 ha AB. Cheptel 159 000 animaux.

En 2020, la part du budget consacré à l'alimentation est de 20 % (divisé par deux depuis 1950)



Les agriculteurs et les agricultrices



6,2 % de la population travaille dans le domaine agricole dans le département

dont 2/3 de viticulteurs

35 ha : taille moyenne des fermes

1/3 des fermes ont une dirigeante de plus de 60 ans et un départ sur trois n'est pas remplacé

29 % des chefs d'exploitation sont des femmes

Les surfaces agricoles



Surfaces agricoles avec :

1/3 prairies

1/3 céréales

1/3 vignes

légumes & fruits ne représentent que

2 % des surfaces

10% de la surface agricole est irriguée,

dont 60 % de vigne. Des efforts de modernisation des infrastructures et des pratiques d'irrigation sont réalisés pour diminuer la quantité d'eau utilisée.

Zoom sur le Label Bio : presque 20 % des fermes en Bio dans le département et 1/3 des surfaces.

Zoom : le modèle dominant d'élevage dans l'Aude est le modèle extensif dans les zones de montagnes et garrigues avec les animaux en plein air.

Les filières agro-alimentaires



22 % des fermes commercialisent en circuits courts

27 % des agriculteurs pratiquent la transformation à la ferme ou l'agritourisme

61 % produisent sous signe de qualité hors bio et 18 % sont certifiées biologiques

ÉTAT DES LIEUX DE L'ALIMENTATION DANS L'AUDE

Caractéristiques de la population audoise

• Une population peu dense et à dominante rurale :

64 % de la population vit hors des centres urbains pour une densité de population assez faible, de 60 habitants/km².

Pour autant, les agriculteurs constituent aujourd'hui une part infime de la population, puisqu'on en compte 1 pour 29 ménages.

• Une population relativement pauvre :

L'Aude affiche un taux de pauvreté de 20,2 % (INSEE 2019), ce qui classe le département au 3^{ème} rang des départements les plus pauvres de France.

• Une population touristique conséquente :

Si l'on répartit la fréquentation touristique sur une année entière, l'Aude compte 56 000 habitants supplémentaires (+ 20 %). C'est autant de mangeurs en plus, concentrés sur la période estivale.

Selon des données de 2020 en France, les céréales, la viande et les produits laitiers constituent pour plus de la moitié de l'alimentation quotidienne des Français.

On note quelques évolutions marginales des habitudes alimentaires. Ainsi, on consomme un peu moins de viande qu'avant (12 % de viande consommée en moins entre 2007 et 2017) et aussi moins d'alcool. De nouveaux régimes alimentaires prennent de l'ampleur : les personnes se déclarant "flexitariennes" (qui réduisent la part de viande et de poisson, sans y renoncer) ont bondi de 34 % en 2018. 9 français sur 10 consomment des produits bio, dont 4 sur 10 au moins une fois par semaine.

Bien que diversifié et évoluant dans le "bon sens", notre régime alimentaire n'est pas pour autant optimal d'un point de vue nutritionnel, sanitaire et écologique. D'après le scénario Afterres 2050 réalisé par le bureau d'étude Solagro, il faudrait diviser par deux notre consommation de produits laitiers et de viande, réduire l'alcool et compenser par une augmentation conséquente de la part de céréales, légumineuses, fruits et légumes pour tendre vers un régime alimentaire soutenable pour l'homme et son environnement.



Melons de Pezens
Crédit photo : Carcassonne Agglo

CARTE DES PRODUCTIONS



PRODUCTIONS AUDOISES

- Cultures céréalières
- Viticulture et riziculture
- Élevages
- Maraîchage, horticulture et arboriculture

Crédit photo :
Conseil départemental de l'Aude

DIVERSIFICATION DU MODÈLE AGRICOLE ET CHANGEMENT CLIMATIQUE :

Comment concilier l'agriculture de demain et les enjeux environnementaux ?



Notre agriculture, bien que riche d'une certaine diversité, reste marquée par une forte spécialisation territoriale (bassin céréalier du Lauragais, plaines viticoles du sillon audois, élevage de bovin/ovins dans la Montagne Noire et les piémonts pyrénéens) qui parfois montre ses limites face aux nouvelles contraintes climatiques (inondations, gels tardifs, sécheresse).

De plus, ce mode de production, que l'on retrouve spécialisé à l'échelle nationale, ne satisfait pas convenablement les besoins nourriciers de la population locale. En théorie, seulement 35 % des besoins des habitants du territoire pourraient être satisfaits avec les productions actuelles. Cependant l'Aude étant un département à forte vocation agricole, le développement de productions nourricières locales en masse permettrait de couvrir les besoins de la population avec même des productions excédentaires.

Toutefois malgré ces calculs théoriques, le territoire se retrouve contraint par des ressources qui se raréfient avec une diminution de la fertilité des sols et de la disponibilité en eau, une logistique manquante et un historique agricole local qui ne permet pas un développement aussi simple que les calculs le montrent.

La volonté des acteurs locaux est donc de développer autant que possible l'autonomie alimentaire locale tout en garantissant une viabilité du modèle agricole. La sensibilisation du monde agricole, l'accompagnement technique vers de nouvelles productions, la structuration des réseaux de transformation et de distribution sont autant d'enjeux pour arriver à cette autonomie alimentaire.



ACCOMPAGNER L'ÉMERGENCE ET LE DÉVELOPPEMENT DE FILIÈRES NOURRICIÈRES LOCALES ET INNOVANTES À CARCASSONNE AGGLO

Suite à de nombreuses concertations avec le monde professionnel, Carcassonne Agglo s'est saisi de la question du renouvellement du modèle agricole.

Sur le volet de la sensibilisation, un diagnostic prospectif de l'évolution climatique et des liens sur l'agriculture locale a été réalisé. Cette étude, faite par la Chambre d'agriculture de l'Aude, est un véritable outil de prise de décision à destination des futurs agriculteurs, des coopératives locales et des agriculteurs désireux de diversifier leurs productions.

Sur le volet agricole, de nombreux agriculteurs ont émis le souhait de diversifier leurs productions agricoles afin de pouvoir faire face aux futures contraintes climatiques et économiques. En réponse, le BioCivam et la Chambre d'Agriculture accompagnent depuis début 2022, le monde agricole vers des pistes de diversification de leurs productions (amandes, pistaches, grenades, olives, élevage) tout en essayant de structurer des groupes et de fédérer des acteurs pour des débouchés. Ainsi, des forums techniques, des rencontres entre pairs, des visites de champs expérimentaux ont lieu. Prochaine étape : fédérer ces groupes d'agriculteurs et se tourner vers les coopératives (forces historiques du territoire) pour le travail sur les circuits de transformation/distribution.

Enfin, sur le volet économique, Carcassonne Agglo soutient le développement de certains points de vente qui mettent en valeur les productions locales audoises.



REMETTRE EN CULTURE DES FRICHES AGRICOLES POUR INSTALLER DES JEUNES AGRICULTEURS

L'Aude est un département historiquement agricole avec des zones rurales plus ou moins montagneuses. Son agriculture est majoritairement viticole et cette filière représente un tiers de la surface agricole utile (SAU). Toutefois, les différentes crises viticoles ont laissé des cicatrices, entraînant la

désertion de nombreux vignobles, donc une déprise agricole croissante. Ce phénomène se traduit par l'abandon des cultures et des élevages, laissant place à la multiplication des friches tandis que l'urbanisation grignote inéluctablement de précieuses terres agricoles.



Basile et Hugo, accompagnés par Graines de Paysans depuis mars 2023

L'évolution de la dynamique agricole sur le territoire, au même titre qu'à l'échelle nationale, pose donc question. Le recul de la SAU, la forte diminution du nombre d'exploitations et les crises économiques

amènent à la problématique de l'avenir de notre modèle agricole :

Comment lutter contre la disparition de nos terres cultivables ?

Pour assurer le renouvellement des générations et pérenniser l'économie agricole, le défi est de taille : installer massivement de jeunes paysannes et paysans pour anticiper les départs à la retraite qui vont s'intensifier d'ici 2030. Les collectivités devront mettre en place des actions visant à installer de jeunes porteurs de projets et contrer la diminution des surfaces agricoles.

DES OUTILS, DES DIAGNOSTICS ET DES ACCOMPAGNEMENTS POUR MOBILISER ET VALORISER LES TERRES AGRICOLES

Partager des outils techniques

Des techniciens de la Chambre d'agriculture, de Terre de Liens et de la SAFER ont animé des ateliers sur l'année 2023 à destination des élus pour leur apporter divers outils qu'ils peuvent mobiliser. Un atelier urbanisme visait à traduire les ambitions et les projets agricoles dans les documents de planification, un atelier friches agricoles a permis d'aider à les repérer et à les mobiliser, puis un atelier foncier communal a aidé les élus à valoriser et à mettre à disposition leur foncier en propriété de la collectivité.

Diagnosics fonciers et accompagnements personnalisés

L'association Terre de Liens et l'ADEAR ont réalisé des diagnostics fonciers agricoles participatifs, en impliquant les citoyens dans l'agriculture du territoire, afin d'estimer un potentiel foncier des communes et de mettre en place une stratégie concertée pour accompagner de jeunes agriculteurs déjà installés et des porteurs de projets.

La Chambre d'agriculture de l'Aude a réalisé des accompagnements personnalisés pour apporter des diagnostics techniques de terres agricoles en vue d'installations, de transmission ou de remise en culture.

Accompagner l'émergence et l'animation de lieux-tests

L'association Graines de Paysans réalise de la prospection foncière et des recherches de financements en coordination départementale afin d'aider de jeunes agriculteurs dans leur installation. Deux candidats en maraîchage pourront tester la viabilité de leur projet durant trois ans grâce à un partenariat avec MP2 Environnement et la mise à disposition de lieux-tests de culture.



Arpentage citoyen Limoux

UNE ALIMENTATION ACCESSIBLE POUR TOUTES ET TOUS - UN ENJEU MAJEUR DANS L'AUDE

Hormis le volet spécifiquement agricole de notre territoire, l'accès à une alimentation locale et de qualité est également un enjeu fort. Différents facteurs tels que le contexte inflationniste, le fort seuil de pauvreté, le caractère rural ou la sous-représentation de denrées locales au sein de la restauration collective et des associations d'aide alimentaire sont des freins à l'accès à une alimentation locale, saine et de qualité.

Comment relever les défis sociaux-économiques pour garantir à toutes et tous l'accès à une alimentation saine et de qualité ?

Nous souhaitons en effet contribuer à rendre accessible à toutes et tous une alimentation de qualité et diversifiée. Cet objectif ne peut être atteint sans soutenir également les paysans, faisant eux aussi très souvent face à la précarité malgré leur métier nourricier. L'accès à une alimentation locale et de qualité est également une question majeure au sein de la restauration collective. Dans la Haute Vallée de l'Aude, en 2017, 5 800 repas ont été servis quotidiennement en milieu scolaire et médico-social à des personnes qui ne disposent pas d'un réel choix sur leur alimentation et qui dépendent des choix de l'établissement en matière d'approvisionnement.

Avoir la volonté d'introduire des produits locaux et de qualité dans l'aide alimentaire ou la restauration collective soulève de nombreuses questions : la logistique de l'approvisionnement, les quantités, les prix, le changement d'habitudes alimentaires...

Photo : Carca Agglo

DES PANIERS SOLIDAIRES SOUTENUS PAR DES ATELIERS DE CUISINE ET DE TRANSFORMATION SUR DES FERMES EN HAUTE VALLÉE DE L'AUDE

Des paniers solidaires se sont développés avec un partenariat entre le Secours Catholique de Quillan et l'Épicerie Paysanne Ambulante et Solidaire (EPAS) porté par la Maison Paysanne. Une quinzaine de paniers sont distribués à des familles chaque semaine depuis 2021. Le Département de l'Aude a également testé la distribution de paniers solidaires dans plusieurs Maisons Départementales des Solidarités.

Ces paniers sont constitués de produits locaux fournis par les paysans de l'EPAS ou bien par des associations de producteurs locaux. Le contenu est donc varié : légumes, pain, fruits et miel certifiés en bio.

La mise en place d'ateliers avait notamment pour but de créer du lien entre consommateurs et paysans et de susciter de nouvelles façons de consommer et ce, de façon économe et réalisable facilement chez soi par le plus grand nombre.

Lors de ces ateliers organisés avec Médecins du Monde à destination des personnes en situation de précarité financière, nous veillons à instaurer un climat de confiance pour que les personnes se sentent libres de s'exprimer tout au long de l'atelier. Nous favorisons également le partage de connaissance entre les participants aux ateliers, avec les paysans.

En complément, des informations plus précises sont apportées par des intervenants spécialistes des produits sauvages de la nature (plantes, champignons, fruits, etc.), et la transformation (conserves, lactofermentation, etc.).



Panier CD11 MDS



Atelier Manger Mieux Pour 3 Fois Rien - Lactofermentation

STRUCTURATION DE LA LOGISTIQUE ET PROMOTION DES OUTILS DE TRANSFORMATION :

- Deux enjeux forts à l'échelle du département

Structurer les flux d'approvisionnement

Aujourd'hui, la principale problématique des producteurs audois concerne la logistique de livraison coûteuse avec des consommateurs en demande de points de ventes. Aussi, les commerces de produits locaux peinent à se fournir en fruits et en légumes. La restauration collective rencontre également les mêmes difficultés pour s'approvisionner.

Bien que de nombreux systèmes de ventes en circuits courts et de proximité existent : Marchés, points de ventes en bordure de routes, drives fermiers, groupes de citoyens. La Ruche qui dit oui et autres AMAP.

Les outils de transformation

Malgré la pluralité des outils de transformation disponibles dans l'Aude, nombre d'entre eux sont parfois méconnus des agriculteurs alors qu'ils pourraient répondre à leurs besoins.

En 2022, un recensement des outils de transformation présents dans l'Aude a permis de les répertorier, d'identifier les éventuels manques sur le territoire et de faciliter la mise en place d'outils complémentaires essentiels au développement et à la structuration des filières.

Les consommateurs soulignent la difficulté d'accès aux produits et le manque d'informations. Malgré la présence de grandes surfaces, de magasins de producteurs, de magasins bio et d'initiatives locales bénévoles, la production est souvent localisée dans des régions éloignées comme la Haute-Vallée, les Hautes Corbières et la Montagne Noire, nécessitant une structuration des flux de livraison. Bien que les circuits courts et de proximité soient en plein essor, leur complexité logistique constitue un obstacle majeur (en temps et en coût), nécessitant des solutions adaptées pour un développement durable.

Un guide répertoriant l'ensemble des outils disponibles sur le territoire a donc été mis à la disposition des agriculteurs.



RÉFLEXION SUR LA MISE EN PLACE D'UNE PLATEFORME LOGISTIQUE DÉPARTEMENTALE

Alors que des milliers de repas sont servis chaque jour dans la restauration collective du département (collèges, Ehpad...), l'enjeu est d'approvisionner ces établissements et de structurer la logistique. Ce pari est d'autant plus important car la Loi ÉGAlim impose à la restauration collective depuis 2022 de s'approvisionner en bio (20 %) et en produits durables (50 %), notamment sous signe d'identification de l'origine et de la qualité (SIQO).

Pour y répondre, le Département de l'Aude, la Chambre d'agriculture de l'Aude et la

Coopération agricole d'Occitanie, dans le cadre du PAT départemental, étudie la faisabilité de création d'une plateforme logistique départementale de produits locaux pour faciliter l'accès des productions agricoles audoises à la restauration collective et aux autres circuits. Cette étude est menée avec des agriculteurs regroupés par filières dans le but de répondre le plus justement possible aux différents besoins des producteurs et aux contraintes sanitaires. Le schéma d'organisation final devrait émerger en 2024.

Le département de l'Aude compte

984 commerces alimentaires spécialisés (boulangeries, boucheries, commerces de fruits et légumes, boissons...)

80 marchés hebdomadaires de plein vent recensés et 60 communes organisatrices de marchés

29 boutiques de terroir Pays Cathare dont 5 boutiques collectives de producteurs, approvisionnées par plus de 120 producteurs

12,8 millions de repas par an pris en restauration collective, dont 85 % préparés sur place

114 sites de préparation de repas identifiés et 6 cuisines centrales



FAIRE DÉCOUVRIR NOS PRODUITS DE TERROIR ET APPRENDRE À MIEUX MANGER

Les habitudes alimentaires des français-es ont fortement évolué depuis le milieu du XX^e siècle. L'augmentation de la consommation de produits transformés, trop gras ou/et sucrés et salés, de produits carnés etc., associées à la baisse de pratiques sportives, causent de nombreux problèmes de santé publique.

Si l'offre alimentaire locale et de qualité doit se développer sur notre territoire, cela doit se faire par le biais d'une demande croissante des consommateurs, soucieux du lien entre leur assiette, leur santé et l'environnement qui les entoure.

Comment impliquer les citoyens dans ces enjeux et comment sensibiliser, dès le plus jeune âge, les futurs citoyens de demain pour faire évoluer nos systèmes ?

Sensibiliser à une alimentation saine et durable est un levier majeur pour évoluer vers des pratiques plus saines. Le goût n'étant pas qu'inné, il est essentiel de le développer et de le stimuler avec créativité dès le plus jeune âge autour de découvertes et sensibilisations.

Découvrir des saveurs nouvelles, visiter les fermes de notre territoire, rechercher des alternatives aux produits gras, salés et sucrés, augmenter la part des produits bio, diversifier les sources de protéines en introduisant plus de légumineuses, apprendre à cuisiner des produits frais, autant d'actions de sensibilisation qui permettent aussi de valoriser notre territoire et ses produits. L'alimentation devient ainsi un vecteur de solidarité et de lien social.



Crédit photo : Mariana Medvedeva



Atelier maternelles

AU CONTACT DES ENFANTS DU TERRITOIRE DE CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS

Nombreuses sont les approches pour sensibiliser les enfants à une alimentation saine et durable. Sur le territoire de Castelnaudary Lauragais Audois, de nombreux acteurs sont mobilisés pour mettre en place des ateliers pour tous les âges.

Ainsi, les enfants se sont retroussés lors d'ateliers, notamment de cuisine et ont chaussé leurs bottes pour visiter des exploitations agricoles proches. Une ferme nomade est même venue dans les crèches, pour le plus grand plaisir des petits. Les enfants de maternelle ont découvert les fruits et légumes de saison en dégustant des jus et des smoothies aux goûts étonnants. Toucher, voir, goûter, mobiliser ses sens : la recette du succès !

La Ville de Castelnaudary, les services petite-enfance et enfance-jeunesse de la CCCLA et l'Agricampus de Castelnaudary sont particulièrement mobilisés, tout au long de l'année, accompagnés de diététiciennes et d'associations locales.

Le public en situation de précarité alimentaire a participé à des ateliers de cuisine animés par le chef du lycée agricole ainsi qu'à de nombreux autres ateliers autour du jardinage et du compostage organisés par l'Association syndicale des familles du Lauragais.



QUELQUES PISTES POUR JARDINER AUTREMENT

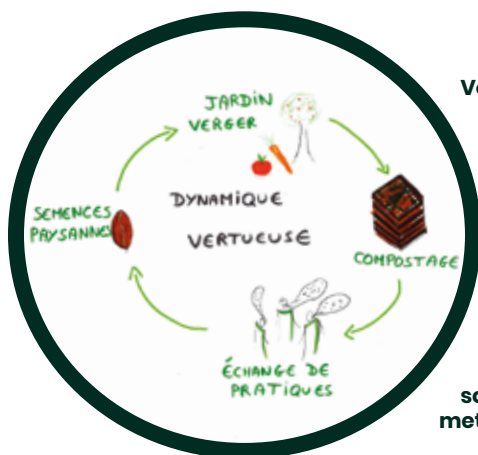


Schéma jardinage

Vous jardinez déjà ou vous souhaitez vous lancer ?

Vous cultivez l'envie de mettre les mains dans la terre, et vous régaler des fruits et légumes produits de manière écologique par vos soins ?

Expérimenter ou se perfectionner requiert un minimum de choix éclairés : veiller à la qualité et l'origine des semences et des plants, à la richesse de son sol, connaître les bonnes techniques à mettre en place, etc.

Des pépiniéristes locaux préparent des plants de qualité pour cultiver vos fruits, tandis que les artisans semenciers ainsi que des citoyens engagés vous proposent des semences paysannes reproductibles pour aller vers plus d'autonomie alimentaire.

Afin d'améliorer la qualité de votre sol et de l'enrichir, vous pouvez composter vos propres déchets alimentaires afin de leur redonner une seconde vie.



Vous pourrez retrouver l'ensemble de ces informations plus détaillées sur le guide des jardins et vergers partagés produit par Nature et Progrès (www.interpat-aude.fr rubrique Ressources).

Ce document vous propose diverses possibilités d'accompagnement collectif et/ou individuel si vous souhaitez mettre en place un jardin partagé.

CUISINER AVEC DES FRUITS SAUVAGES DE L'AUDE - LE CYNORRHODON

Cette recette a été transmise par Laurie Beauflis de l'association Herba Venti lors d'un atelier "Mieux manger pour trois fois rien" organisé avec Médecins du Monde en octobre 2023.

MADELEINES AUX CYNORRHODONS

INGRÉDIENTS

(30 à 40 madeleines selon la taille du moule)

- 200g de farine de blé (type 55 ou 65)
- 150g de sucre de canne
- 100g de beurre demi-sel
- 1 sachet de levure
- 4 oeufs
- 200g de pulpe de cynorrhodon
- 30g de noisettes en poudre

- 1 Dans un cul de poule, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le beurre fondu (tiède), la poudre de noisette, la pulpe de cynorrhodons
- 2 Dans un autre cul de poule, mettre la farine et la levure. Verser progressivement sur la farine le mélange aux cynorrhodons en remuant au fouet.
- 3 Laisser reposer 1h température ambiante
- 4 Remplir au $\frac{3}{4}$ les moules à madeleine beurrés
- 5 Préchauffer le four à 180°C (pour un four à chaleur tournante 160°C). Cuire pendant 7 min.
- 6 Démouler et déguster !



Madeleines aux cynorrhodons

PAYS CATHARE. LA MARQUE DE QUALITÉ AUDOISE

Depuis plus de trente ans, la marque Pays Cathare soutient la structuration et la promotion de filières économiques territoriales. L'objectif : générer de la valeur ajoutée, en lien avec l'identité audoise et ses patrimoines bâtis, paysagers, naturels et gastronomiques.

Une gamme diversifiée de trente-cinq produits locaux dont des biscuits, pâtes fermières, confitures, jus de fruits, moutardes, huiles d'olive et de nombreuses références dont la commercialisation est ciblée sur des boutiques de terroir du réseau, des box et des coffrets. Sous l'impulsion d'organisations professionnelles comme le syndicat caprin, l'association des volaillers de la Piège et du Lauragais,

ou les Viandes des Pyrénées Audoises, la gamme carnée s'étend du veau, du chevreau, de l'agneau à la pintade aux canards gras, ainsi que des œufs de plein air et des produits laitiers.

Le haricot de Castelnaudary reconnu en IGP depuis 2021, les pommes de terre du Pays de Sault organisées en coopérative, ainsi que les pommes, melons, cerises, oignons doux, asperges ou encore amandes complètent aujourd'hui une offre diversifiée en constante évolution.

Des grilles de contrôle harmonisées par le cabinet Qualisud, permettent des audits systématiques pour l'entrée dans la marque et son renouvellement tous les cinq ans, et consolident la garantie de qualité de la marque.

Plus d'infos :

Site internet : payscathare.com
aude.fr/la-marque-pays-cathare

Contact :

Département de l'Aude
marquepayscathare@aude.fr - 04 68 11 65 14



Crédit photo : Ludovic Charles



FOCUS SUR DES FILIÈRES AGRICOLES ET ALIMENTAIRES RÉGIONALES EXEMPLAIRES

Filière animale - CAMVA

La CAMVA (Coopérative Artisanale Métiers De La Viande De L'Aude) est une coopérative de bouchers et grossistes en viande basée à Carcassonne et présente sur le territoire audois depuis 1973. Elle pratique la découpe et le conditionnement de porcs, agneaux et bœufs. Elle s'approvisionne en direct auprès d'éleveurs ou groupements d'éleveurs. La plupart des animaux qu'elle achète sont élevés dans l'Aude.



Filière animale - Tendre d'Oc

Tendre d'Oc est une association d'éleveurs de bio répartie sur toute l'Occitanie qui propose une gamme de viande de jeunes bovins élevés avec leurs mères dans les conditions environnementales les plus respectueuses. La filière locale audoise est une fière représentante de cette marque avec notamment les élevages de la Montagne Noire ou du piémont pyrénéen.



Filière végétale - Flor de Pèira

Flor de Pèira est une association de dix agriculteurs occitans proposant une gamme de farine moulues sur meules de pierres et de produits transformés bio et locaux. Répartis sur tout le département, ces paysans, meuniers et boulangers valorisent un savoir-faire ancien et culturel de notre territoire audois.



Filière végétale - SCIC Graines Équitables

La SCIC Graines Équitables est une coopérative regroupant près de quarante agriculteurs bio d'Occitanie qui promeut une agriculture biologique et locale. Cette coopérative produit, transforme et commercialise des gammes de céréales, oléagineux et protéagineux en agriculture biologique à destination des animaux et de la consommation humaine. De plus, elle encourage le retour de l'élevage dans nos plaines viticoles par des ententes entre agriculteurs et éleveurs. Véritable renouveau de notre agriculture locale, la SCIC Graines Équitables est en plein essor à l'échelle de notre territoire audois.

SCIC Graines Équitables

CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS AGRICOLES

Janvier (Fin)	• Ampélofolies du Cabardès
Février (Fin)	• Salon à la ferme
Avril (Mi)	• Fête du printemps à Belpech
Mai (Début)	• De ferme en ferme Haute Vallée de l'Aude et Razès Lauragais • Fête des Plantes de l'abbaye de Fontfroide • Fête de l'asperge à Alzonne
(Fin)	• Promaude à Lézignan
Juin (Début)	• De ferme en ferme Val de Dagne • Fête de la cerise à Trausse Minervois
Juin (Mi)	• Fête de la Truffe d'été à Vinassan
(Fin)	• Fête d'été & terroir en Malepère à Roullens
Juillet (Début)	• Fête du PNR Corbière Fenouillèdes à Bugarach
(Mi)	• Fête du Melon 1 ^{ère} Fleur Pays Cathare à Pezens
(Fin)	• Fête de l'olivier à Bize Minervois • Un terroir, des hommes, une montagne et une culture à Camplong d'Aude

Été	• Marchés nocturnes
Août (Début)	• Foire bio à Couiza • Foire au Bestiaux à Missègre
Août (Mi)	• Fête du Cassoulet à Castelnaudary
Septembre (Début)	• De ferme en ferme Narbonnais & Corbières Mvois
(Mi)	• Fête paysanne à Limoux • Festival des "Saveurs Pyrénées Audoises" à Quillan
Octobre (Début)	• Foire de la pomme, du vin, et du riz
(Mi)	• Fête du vin
(Fin)	• Foire départementale de l'élevage • Fête des châtaignes et des produits de la Montagne Noire à Villardonnel • Fête de la châtaigne à Castans
Novembre (Mi)	• Foire de l'oignon Doux • Foire au gras de Limoux
Novembre	• Fête du Cassoulet à Castelnaudary
Décembre (Début)	• Fête de l'Arbre à Carcassonne • Foire au gras à Castelnaudary
(Mi)	• Foire au gras à Belpech et Rieux Minervois • Marchés aux truffes (jusqu'à mi janvier)

LABELS ET MARQUES DE QUALITÉ

La valorisation des productions est un enjeu clé pour l'avenir : **18 %** des exploitations audoises sont certifiées en agriculture biologique ou en cours de conversion et **61 %** des exploitations produisent sous d'autres signes officiels de qualité. Les démarches de certification environnementale complètent le panel des outils de valorisation.

Pour aller jusqu'au bout de leur démarche, **27 %** des agriculteurs audois mettent en place des activités de transformation et de diversification à la ferme tels que la vinification, le tourisme, la transformation de viande. **22 %** commercialisent en circuits courts.



Agriculture Biologique

Pas de produits chimiques de synthèse, sans OGM, limitation des intrants.



Flor de Peira

Certification concernant les farines bio d'Occitanie produites sur meule de pierre et sans additifs.



AOP/AOC

Toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.



IGP

L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé et le lieu d'au moins l'une des étapes de sa production et/ou transformation.



Nature & Progrès

Certification garantissant des produits respectueux du vivant, interdisant les OGM, les produits chimiques de synthèse, basés sur les équilibres naturels.



Haute Valeur Environnementale Niv. 3

Mesure de seuils de performance environnementale en matière de biodiversité et de faible dépendance aux intrants.



Label Rouge

Sigle national permettant d'identifier des produits bénéficiant d'un niveau de qualité supérieur en comparaison à des produits similaires.



Bienvenue à la ferme

Premier réseau français de vente directe

ANNUAIRE DES POINTS DE VENTE/PRODUCTEURS

Guide des circuits courts Manger audois

Dans l'Aude

- Réseau bienvenue à la ferme : bienvenue-a-la-ferme.com
- Guide BioCivam qui regroupe de nombreux agriculteurs certifiés bio : bio-aude.com/producteurs-distributeurs-et-marches
- Carte de la Maison paysanne de l'Aude : maisonpaysanneaude.fr/circuitscourts/
- Carte du Département : aude.fr/aude-producteurs-locaux-vacances
- AMAP du territoire : reseau-amap.org/amap-11.htm
- Agenda des jours de marchés de plein vent : Marchés de terroir - Aude Pays Cathare (audetourisme.com)

Zoom sur les territoires

- Carnets gourmands du Pays Lauragais édition 2024 : payslauragais.com/actualites/lancement-des-carnets-gourmands-du-pays-lauragais
- sites office de tourisme, par exemple Grand Carcassonne Tourisme : grand-carcassonne-tourisme.fr/votre-sejour/savourer-boire-et-cuisiner-local/producteurs-locaux/
- Le catalogue des producteurs de Corbières Minervois : tourisme-corbieres-minervois.com/cote-pratique/a-table/les-producteurs-locaux/
- Carte des circuits courts de Grand Narbonne : legrandnarbonne.com/vivre-au-quotidien/consommer-local-et-agir-au-quotidien/carte-des-circuits-courts-par-ici-les-produits-dici

ILS FONT L'AGRICULTURE ET L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE !



Depuis 2020 s'est constitué un espace d'échanges et de co-construction entre les différents Projets alimentaires territoriaux et structures accompagnatrices (Biocivam, Chambre d'Agriculture et Maison Paysanne de l'Aude) appelé "Espace inter-PAT". Cette communauté met en place un plan d'actions commun basé sur la mutualisation des informations et des expériences.

Ce document est un exemple de coopération entre nos territoires, car son élaboration a été réalisée conjointement avec les autres structures porteuses de PAT. Retrouvez l'actualité des PAT de la Haute-Vallée de l'Aude, de la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois, de Carcassonne Agglo, du Grand Narbonne et du Département de l'Aude sur :

www.interpat-aude.fr



Le projet est financé par :

