

# DE LA TERRE À L'ASSIETTE



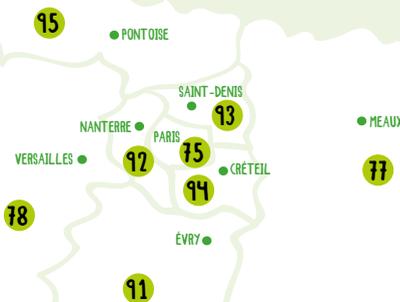
DÉCOUVRE L'AGRICULTURE BIO  
EN ÎLE-DE-FRANCE AU FIL DES SAISONS  
AVEC SAM ET CHARLIE



PROGRAMME  
À DESTINATION  
DES ÉCOLES.

Les jeunes enfants, tout particulièrement ceux de moins de 5 ans, ne doivent pas consommer de fromages au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite de type Comté, Gruyère ou Emmental), ni de lait cru.

# DANS CE LIVRET, ON TE FAIT DÉCOUVRIR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DE TA RÉGION, L'ÎLE-DE-FRANCE.



## MAIS AVANT TOUTE CHOSE, QU'EST-CE QUE L'AGRICULTURE ?

C'est l'ensemble des activités réalisées par les agriculteurs et les agricultrices, pour **produire des végétaux ou élever des animaux** qui permettront de nous nourrir, nous soigner, nous vêtir, ou d'autres choses essentielles pour la vie des humains.

Les différents métiers de l'agriculture touchent 4 domaines.



**Le maraîchage:**  
culture des légumes et des petits fruits (fraises, framboises...)



**L'arboriculture:**  
culture des arbres (fruitiers: pommes, poires, kiwis...)



**Les grandes cultures:**  
culture des céréales (blé, sarrasin...), des légumineuses (lentilles, haricots...)



**L'élevage des animaux (vaches, brebis, chèvres, poules):**  
pour le lait, la viande, les œufs...

## ET BIOLOGIQUE, QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

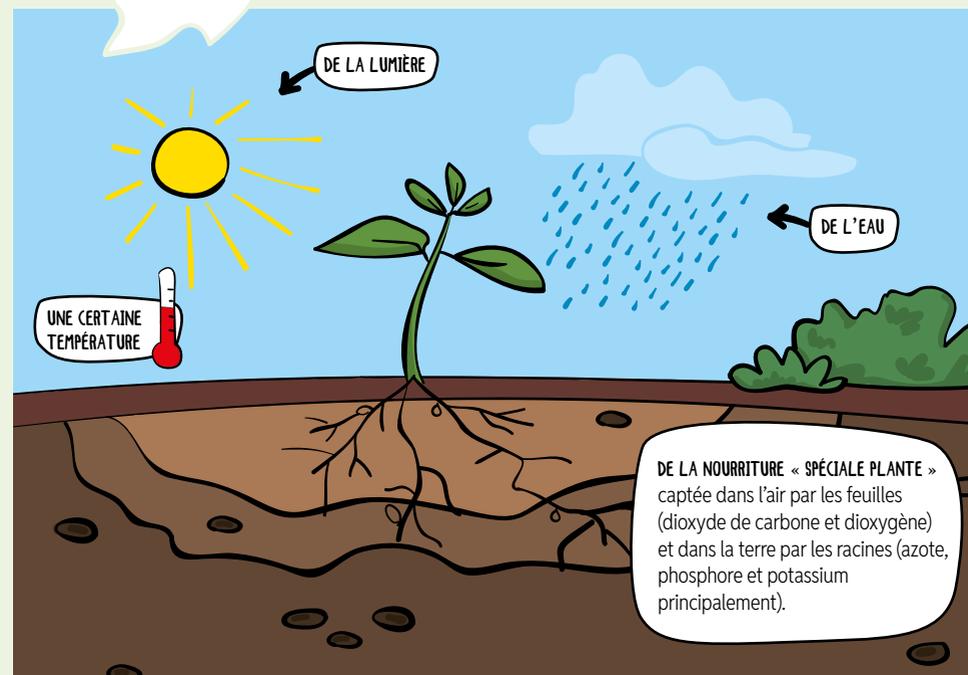
Bio, c'est la vie. L'agriculture biologique, c'est une manière de **cultiver la terre en respectant le plus possible l'environnement** (l'eau, le sol, l'air, les animaux, le rythme des saisons). Les règles sont très strictes. Il est par exemple interdit d'utiliser des produits chimiques de synthèse. Des inspecteurs viennent contrôler les fermes une fois par an.

On reconnaît les produits grâce à ces logos:



Il existe d'autres labels qui permettent de garantir l'origine et la qualité des aliments, ils sont nommés **SIQO (Signes officiels de la qualité et de l'origine)** : AOP/AOC, IGP, STG et Label Rouge.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, regardons les besoins de la plante. Pour grandir, il lui faut :



**Chaque plante a ses propres besoins:** plus ou moins de chaleur, plus ou moins d'eau etc. C'est pour cette raison que toutes les plantes ne poussent pas à la même saison, ni au même endroit!

**MAINTENANT QU'ON A POSÉ LES BASES, DÉCOUVREZ L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE AU FIL DES SAISONS !**

# HIVER



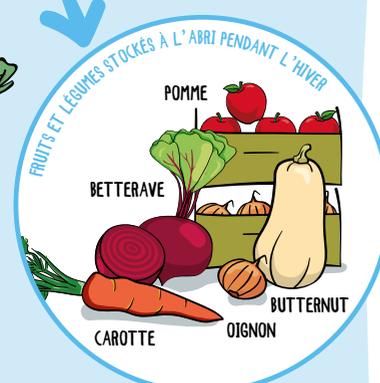
Il fait froid. Les jours sont courts et le soleil est bas: il y a moins de lumière. Comme l'eau ne s'évapore pas, le sol est gorgé et plus difficile à travailler. La terre se repose. Toutes les plantes sont au ralenti.

## QUE FAIT-ON À LA FERME ?

Comme les plantes, l'activité ralentit. Beaucoup de parcelles sont au repos. On fait le bilan de l'an passé. On choisit ce qu'on plantera dans l'année. On achète les semis et les plants. En bio, d'une année sur l'autre, on ne plante pas la même chose au même endroit. C'est la **rotation de culture**. On fait quelques semis pour les cultures qui poussent sous serre. Les vaches sont à l'abri du froid.

## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

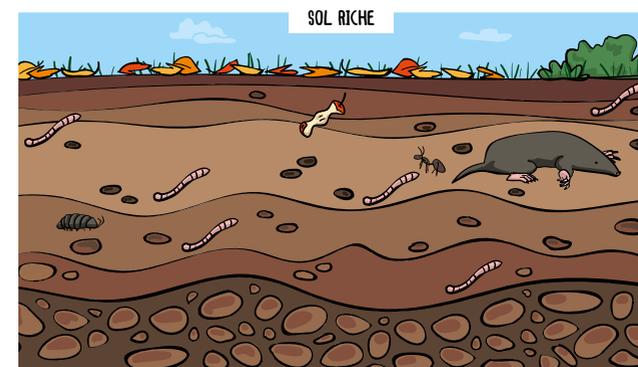
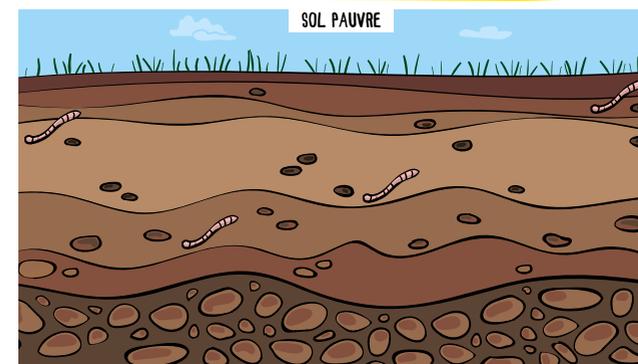
Les **légumes-feuilles** et **légumes-racines** qu'ils soient des champs (choux de Bruxelles, poireaux...) ou de la serre (fenouils, mâche, épinards, radis, blettes, céleris branche...). On mange aussi les **fruits** et légumes ramassés à l'automne: carottes, betteraves, courges, oignons, navets, pommes de terre... C'est pour cela qu'on les appelle des **légumes de garde** ou de conservation.



## JEU LA VIE DU SOL

Le sol doit être nourrissant pour les plantes: on l'enrichit donc avec des engrais. En bio, il est interdit d'utiliser des produits chimiques de synthèse, alors on ajoute des engrais naturels, comme des excréments d'animaux (lisier, fumier) ou du compost. Ce dernier est fabriqué grâce aux animaux (vers de terre...), aux insectes, aux champignons et aux micro-organismes qui transforment des restes d'aliments et de plantes en nourriture « spéciale plantes ».

→ Entoure les 8 différences entre un sol pauvre et un sol riche.



## UNE SOUPE D'HIVER : LE VELOUTÉ DE BUTTERNUT

Fais cuire dans l'eau bouillante une courge *butternut* coupée en cubes avec quelques oignons coupés en 4, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la courge. Mixe le tout. Ajoute du sel, du poivre et des épices (muscade, curry, cumin...) à ton goût! C'est prêt! Retrouve la recette détaillée en scannant le QR code.

# PRINTEMPS



Les jours s'allongent. Il y a plus de soleil et de lumière. Les températures sont plus douces. Le sol sèche et se réchauffe. On peut à nouveau travailler. La nature s'éveille: les arbres bourgeonnent et se couvrent de feuilles et de fleurs. Les animaux et insectes sortent de leur phase de repos (hibernation).

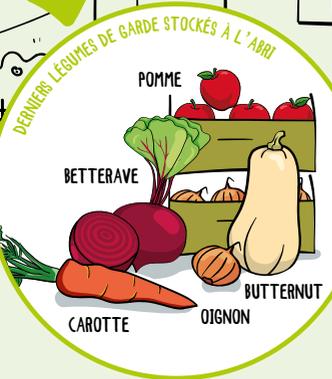
## QUE FAIT-ON À LA FERME ?

C'est la **saison des semis**. On prépare le sol en enlevant les restes des cultures passées, on le travaille pour qu'il soit souple et on l'enrichit. On met de la paille pour étouffer les mauvaises herbes et conserver l'humidité. On plante les légumes qui poussent vite: blettes, salades, radis, asperges, épinards. On prépare les semis des cultures d'été (tomates, aubergines, poivrons, concombres). Ces légumes poussent sous serre et seront

mûrs pour l'été. On sème aussi les légumes à récolter en automne. Ceux-là sont encore plus longs à pousser.

## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Les récoltes des premiers **légumes-feuilles** (blettes, salades, épinards) et **légumes-racines** (carottes, petites pommes de terre). On les appelle les **légumes primeurs!** On mange aussi les derniers fruits et **légumes de garde** (pommes, poires, courges, betteraves...).



## LE SAVAIS-TU ?

Le goût et la couleur du lait (et donc du fromage et du yaourt) varient au cours de l'année. C'est lié à ce que les vaches mangent au cours des saisons!



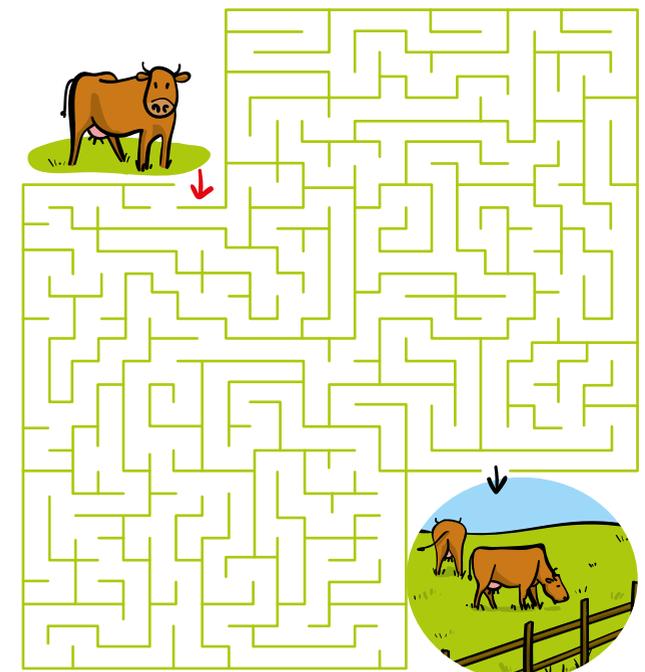
## LA RECETTE DE SAM



## JEU LE BIEN-ÊTRE ANIMAL

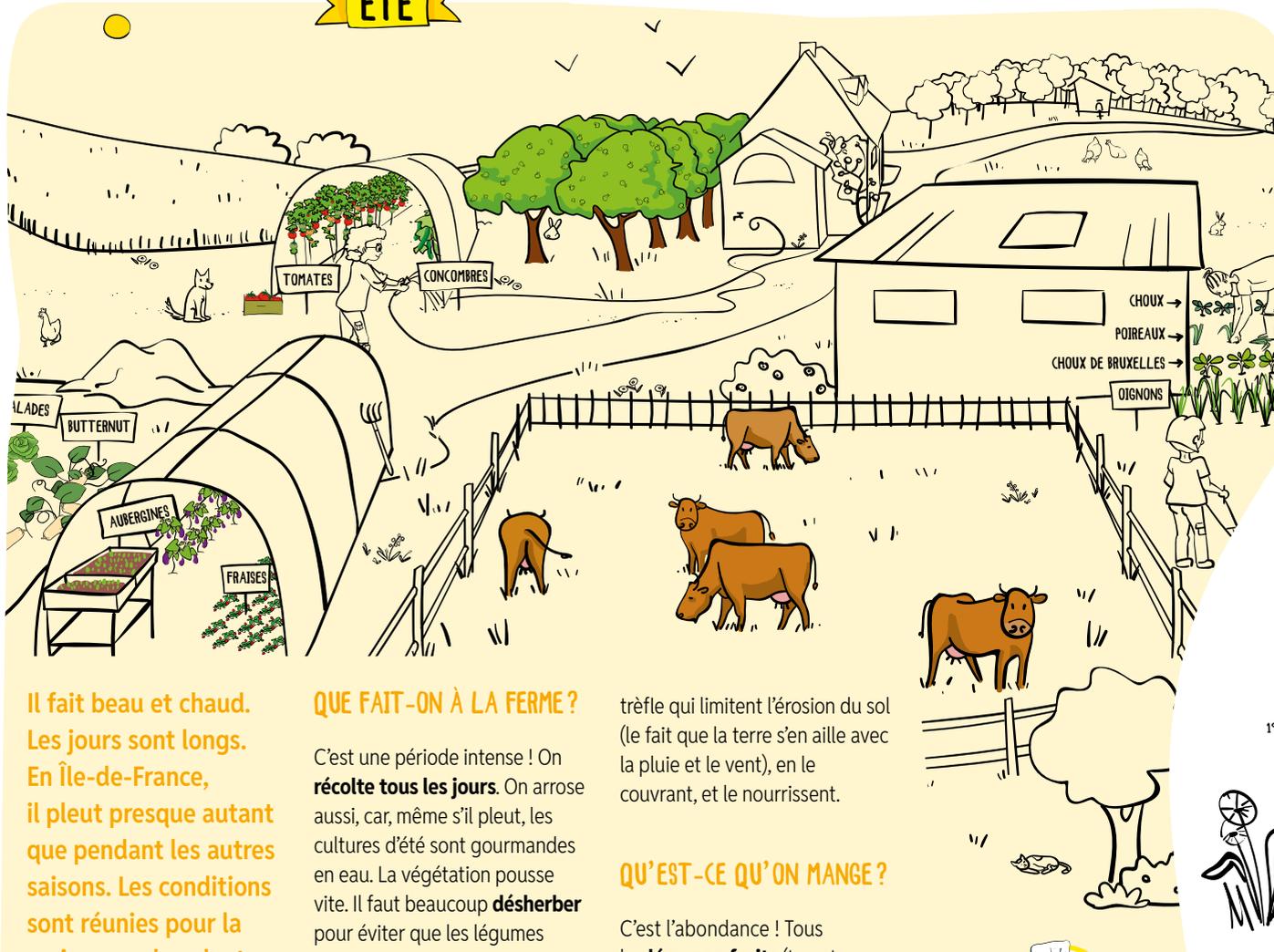
En bio, on respecte les besoins et le confort des animaux. Dès qu'il fait beau, ils sont dehors et ont de l'espace pour gambader. Les vaches broutent l'herbe des prairies du printemps à l'automne: on dit qu'elles pâturent. En hiver, elles sont dans l'étable et mangent du foin (plantes séchées) et des céréales bio récoltées majoritairement sur la ferme.

→ Ça y est c'est le printemps ! Aide Marguerite à rejoindre la prairie.



## GALETTES DE BETTERAVE, AVOINE ET POIS CHICHE

Dans un bol, mélange 3 petits pots de fromage blanc, 3 œufs, du sel, du poivre et du paprika fumé. Ajoute une betterave cuite râpée, 120 g de pois chiches cuits, 2 oignons émincés caramélisés. Mélange bien. Ajoute 2 verres de flocons d'avoine. Dépose des cuillères à soupe de pâte dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, fais cuire 2-3 minutes de chaque côté. C'est prêt ! Retrouve la recette détaillée en scannant le QR code.



Il fait beau et chaud. Les jours sont longs. En Île-de-France, il pleut presque autant que pendant les autres saisons. Les conditions sont réunies pour la croissance des plantes. Il y a beaucoup de fleurs, de fruits, d'animaux et d'insectes.

### QUE FAIT-ON À LA FERME ?

C'est une période intense ! On récolte tous les jours. On arrose aussi, car, même s'il pleut, les cultures d'été sont gourmandes en eau. La végétation pousse vite. Il faut beaucoup **désherber** pour éviter que les légumes soient envahis de mauvaises herbes. En bio, on désherbe sans produit chimique, à la main et avec des outils comme la binette. À la fin de l'été, on récolte les légumes de garde (oignons, échalotes, pommes de terre, patates douce, courges...) et on sème à la place des couverts végétaux. Ce sont des plantes comme la féverole et le

trèfle qui limitent l'érosion du sol (le fait que la terre s'en aille avec la pluie et le vent), en le couvrant, et le nourrissent.

### QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

C'est l'abondance ! Tous les **légumes-fruits** (tomates, aubergines, poivrons, concombres, courgettes, haricots...), les **légumes-feuilles** (salades) et les **finest herbes** (persil, basilic...). Beaucoup de **petits fruits** (framboises, fraises...) et des **fruits** comme les abricots, pêches, cerises, figes, prunes et en fin d'été, le raisin.

## JEU LES AUXILIAIRES DES CULTURES

En bio, on installe des haies pour protéger les cultures du vent et offrir des habitats aux animaux. Il n'y a pas que nous qui aimons les fruits et les légumes: les ravageurs aussi ! Les limaces, les larves d'insectes et les rongeurs (comme le campagnol) en raffolent. Pour éviter qu'ils ne mangent nos récoltes, en bio, on compte beaucoup sur les auxiliaires (les coccinelles, les chouettes, les chauves-souris, les abeilles...): ce sont des alliées des cultures car elles mangent les ravageurs ! Il y a donc beaucoup d'êtres vivants dans les fermes bio: des plantes, des animaux, des insectes... On appelle ça la biodiversité.

→ J'ai besoin d'aide, les limaces mangent mes salades ! Relis les points pour découvrir quel est l'auxiliaire qui va manger ces limaces.



### LA RECETTE DE SAM

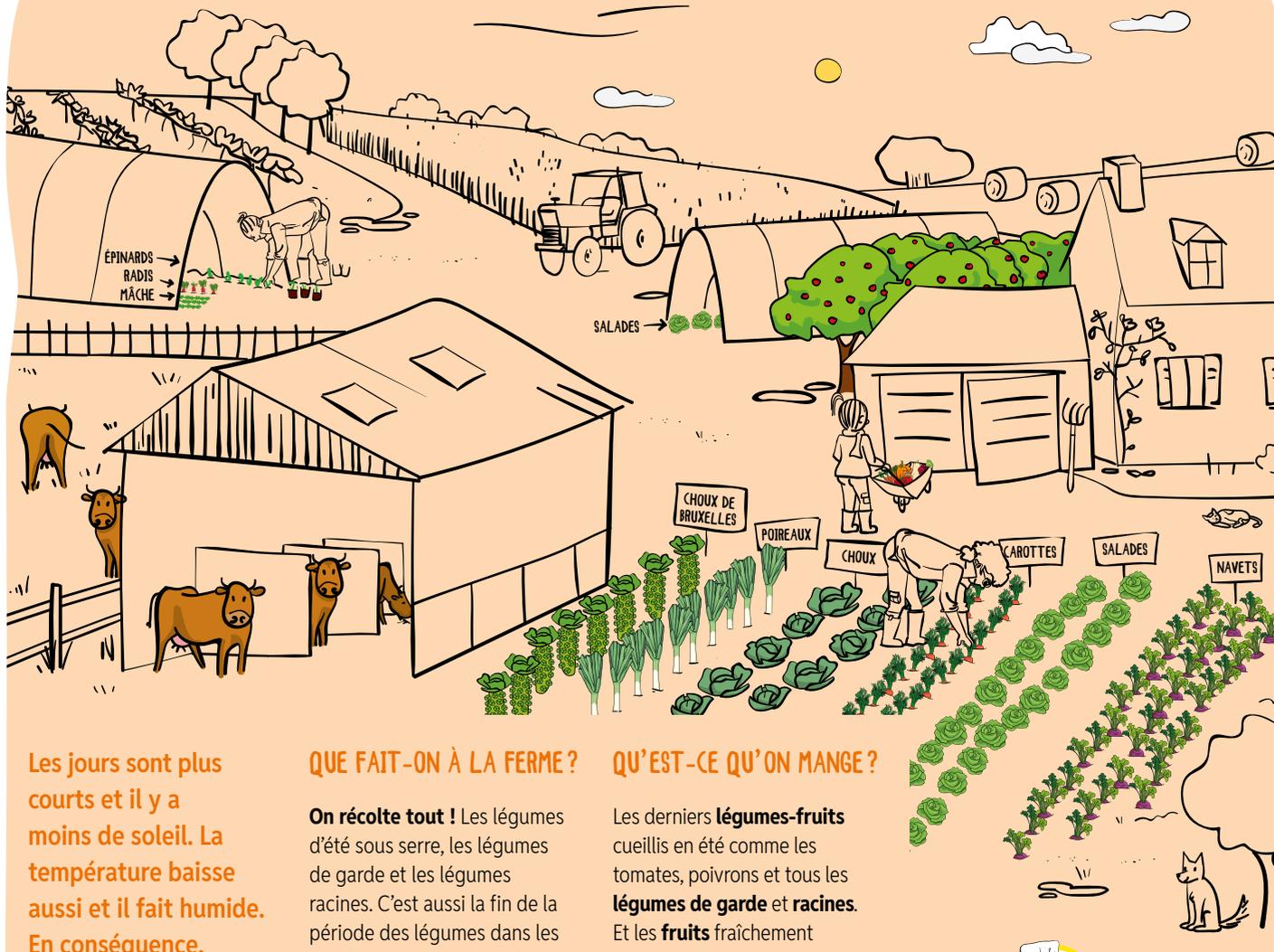


### UN ACCOMPAGNEMENT ESTIVAL : LA SAUCE "TREPETTE" TZATZIKI

Mélange 2 yaourts natures avec un peu de jus de citron, du sel, du poivre et de l'aneth émincé. Ajoute des petits dés de concombre. Goûte et réajuste l'acidité et les épices. Si tu aimes les goûts piquants et brûlants, ajoute une gousse d'ail hachée finement. C'est prêt ! Retrouve la recette détaillée en scannant le QR code.



# AUTOMNE



Les jours sont plus courts et il y a moins de soleil. La température baisse aussi et il fait humide. En conséquence, les plantes d'été ont du mal à pousser et les feuilles des arbres tombent.

## QUE FAIT-ON À LA FERME ?

**On récolte tout !** Les légumes d'été sous serre, les légumes de garde et les légumes racines. C'est aussi la fin de la période des légumes dans les champs. On va encore semer quelques légumes sous serre en début d'automne (salades, épinards) pour les récolter en début d'hiver. On récolte également tous les fruits. À la fin de l'automne, on va broyer les **couverts végétaux** et les laisser se décomposer sur le sol.

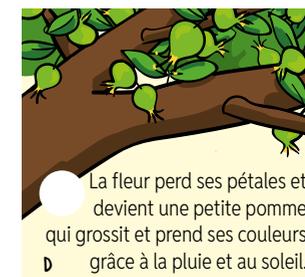
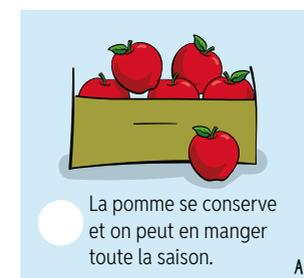
## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Les derniers **légumes-fruits** cueillis en été comme les tomates, poivrons et tous les **légumes de garde** et **racines**. Et les **fruits** fraîchement récoltés: le raisin, les pommes et les poires dont on va conserver une partie pour manger pendant l'hiver suivant... C'est le cycle des saisons qui continue!

## JEU ET LES FRUITS DANS TOUT ÇA ?

Les fruits sont des parties de la plante qui contiennent une ou plusieurs graines. Les pommes et les pêches poussent sur des arbres, les framboises et les groseilles sur des arbustes, les melons et les fraises sur des plantes au ras du sol. En bio, comme on n'utilise pas de produits chimiques de synthèse, on doit être aux petits soins pour les plantes: détecter très vite les maladies pour les soigner avec des produits naturels et tailler régulièrement les branches pour réguler la quantité de fruits.

→ Les images de la vie de la pomme se sont mélangées! Aide-moi à retrouver la saison de chaque image, puis à les numéroter. Un indice: commence par le printemps! Tu peux trouver d'autres indices dans les pages précédentes.

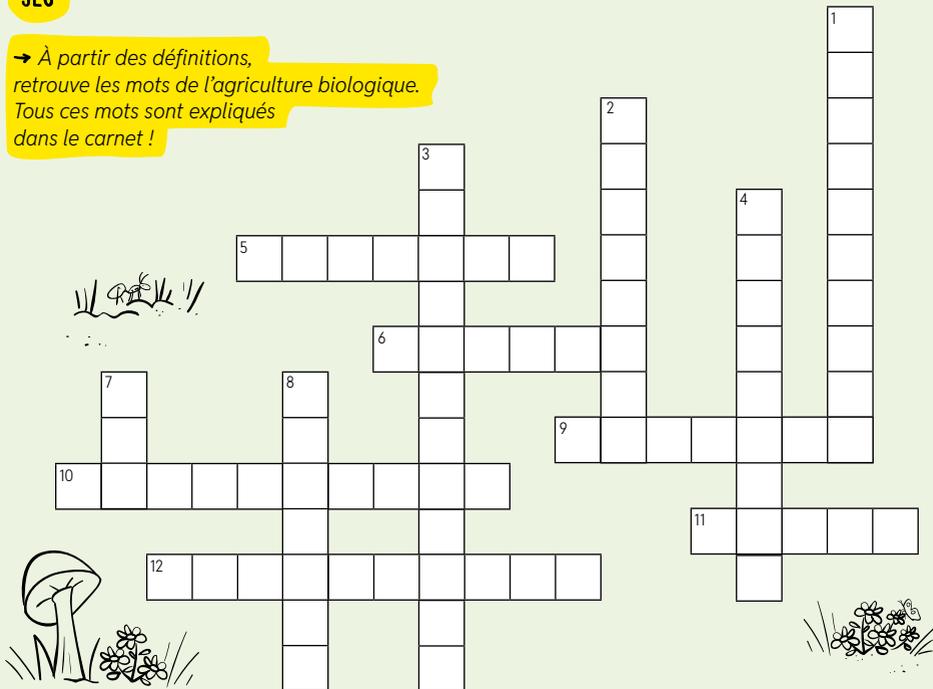


## UN DESSERT/GOÛTER D'AUTOMNE : LA PURÉE DE POMMES

Dans une casserole avec couvercle, fais cuire à feu doux des pommes coupées en morceaux (si elles sont bio, avec la peau !) jusqu'à ce qu'elles s'écrasent facilement. Mixe le tout. Ajoute des épices à ton goût (gousse de vanille pendant la cuisson ; cannelle, cardamome...) C'est prêt ! Retrouve la recette détaillée en scannant le QR code.

## JEU

→ À partir des définitions, retrouve les mots de l'agriculture biologique. Tous ces mots sont expliqués dans le carnet !



### Verticalement :

- 1 - Culture des légumes.
- 2 - Cueillir les plantes cultivées arrivées à maturité.
- 3 - Ensemble de tous les êtres vivants de la Terre.
- 4 - Action d'enlever les herbes qu'on ne veut pas récolter.  
En bio, fait manuellement ou avec des outils.
- 7 - Boisson universelle pour tous les êtres vivants.
- 8 - Action réalisée pour réguler la quantité de fruits d'un arbre.

### Horizontalement :

- 5 - Déchets végétaux, engrais naturel des cultures.
- 6 - Se dit d'un sol riche en nourriture pour les plantes, en animaux et en micro-organismes.
- 9 - Terrain couvert d'herbes pour nourrir les animaux, aussi appelé pâturage.
- 10 - Allié des cultures.
- 11 - Action de mettre des graines dans le sol.
- 12 - Nom d'une agriculture qui respecte le vivant.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Pour protéger l'environnement et notre santé, manger bio et local, c'est l'idéal !  
Pour privilégier les aliments récoltés proches de chez toi, tu peux aller les acheter sur les marchés ou directement dans les fermes. Pour les retrouver :



### Réponses aux jeux

**p. 5** : la taupe, la fourmi, le cloporte, les feuilles mortes, le bûisson, deux vers de terre et le trognon de pomme. **p. 9** : un hérisson. **p. 11** : A - 4, B - 1, C - 3, D - 2. **p. 12** : 1 - Maraîchage, 2 - Récolter, 3 - Biodiversité, 4 - Dêsherber, 5 - Compost, 6 - Vivant, 7 - Eau, 8 - Tailler, 9 - Prairie, 10 - Auxiliaire, 11 - Semis, 12 - Biologique.