



Ras le bol ?



Fête du potage

Samedi 20 novembre 2010

14h/20h, au CPS, 1 rue du Rachapt à Vitré (parking FJT)

Fête du potage

20/11/2010

Dossier presse

Contact : Alain Tortelier. 02 99 74 47 59

- Ras le bol ?

- Oui ras la tasse, la théière, la cafetière, la marmite, le chou, la calabasse, la patate, ras le cul quoi ! On nous a pris pour des bonnes poires voilà ! Et on s'est fait cueillir en beauté !

- Bon ben je vois que t'as pas la pêche quoi, pas la frite, pas la banane, tu prendras bien une p'tite soupe pour te remonter le moral ?

-Ouais ! Sous les pavés, l'potage !



Fête du potage ?

Redonner goût à la soupe

Le potage (la soupe) fait partie du patrimoine rural et donc vitréen. C'était le repas quotidien des paysans.

Face à une alimentation rapide de plus en plus déstructurée, il est important de revaloriser l'image des potages de légumes. Remettons au goût du jour le potage.

Pour des raisons de **santé** au moment d'une prise de conscience sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée, moins carnée, moins industrielle.

Pour des raisons **environnementales**, nous connaissons les effets néfastes sur le climat des transports, du chauffage des serres... la fête du potage promeut la consommation de légumes de saison et de produits frais locaux, sans pesticides.

Pour le soutien à une **économie agricole locale**, pour les circuits courts, pour valoriser les ressources locales et de préférence les filières bio respectueuses de l'environnement.

Pour encourager à préparer soi-même ses potages, à prendre **le temps de cuisiner** et à y prendre du **plaisir**. C'est une cuisine facile et qui peut laisser place à l'innovation et à l'originalité. Tous les goûts sont dans la soupe. C'est une cuisine pas chère, populaire et quasiment universelle.

Pour la **solidarité** avec les producteurs locaux, pour la **convivialité** des marchés, des AMAP, pour retrouver du lien entre les habitants d'un territoire. La soupe réchauffe au propre comme au figuré.



Du potager au potage, du jardin à la cuisine

Quoi de mieux que de faire sa soupe avec les légumes de son jardin ?

Redonner l'intérêt à la culture des légumes en découvrant leur grande diversité à l'entrée de l'hiver.

La fête du potage souhaite promouvoir le jardinage et les techniques respectueuses de l'environnement et des sols. Refuser d'utiliser des produits phytosanitaires, attirer les auxiliaires du jardinier, amender et fertiliser avec un compost naturel...

Recycler les déchets verts. Jeter le moins possible à la déchetterie ce qui peut servir à nourrir le sol, à pailler.

Le jardin est un lieu privilégié pour découvrir la nature, un lieu éducatif pour les enfants, un lieu de repos, mais aussi un lieu d'exercice physique régulier et soutenu, un lieu d'équilibre.



Menu du samedi 20 novembre

- 10h30 / 12h, **Apéri-soupes** au petit marché à Vitré. Dégustations réchauffantes, grands slurps autorisés.

- **14h au Centre AIS 35 (CPS) dans les locaux de l'ancien couvent des Augustins, 1 rue du Rachapt.** (parking FJT)

Entrée gratuite

- ✓ **Soupes à gogo et ateliers/soupes.** Venez déguster toutes sortes de soupes de légumes et venez participer aux ateliers soupes. De la pluche à la cuisson et à la dégustation.
 - ✓ **Troc de graines et de plantes.** Venez échanger avec d'autres participants vos boutures, vos graines, et vous enrichir des nombreuses variétés des jardins.
 - ✓ **Stands des associations locales :** Marjolaine, Vitré-Tuvalu, Les Mordus de la pomme, Graine d'AMAP...
 - ✓ **Maquillage et dessins pour les enfants**
- à 16h, **visite des jardins du centre**

✓ **Eco-jardinage avec**

- **La caravane Main verte :**

http://reepf.over-blog.com/pages/La_Caravane_Main_Verte-1705051.html

Les animateurs du réseau d'Education à l'Environnement du Pays de Fougères nous présenteront toute l'après midi les outils de l'éco-jardinier : broyeur de déchets verts, composteur, pailleuse, grelinette, aérobêche... Sans oublier toute une littérature spécialisée pour apprendre à se passer de produits chimiques tout en garantissant un beau jardin.

- **Les Mordus de la pomme :**

<http://www.mordusdelapomme.fr>

Le but de cette association est de sauvegarder et promouvoir les variétés anciennes et nouvelles de pommes de la région.

- à 15 h, **Pierre Gardan** nous parlera des techniques de **greffage**

✓ **Alimentation avec**

- **Muriel Le Liégar**, naturopathe, propose de prendre en charge sa santé à l'aide de moyens naturels (plantes médicinales, huiles essentielles, fleurs de Bach...).

"*Que ton aliment soit ton premier médicament*" (Hippocrate, père de la médecine)

installée 11, rue de Brest à Vitré (Affiliée à la Fédération française de Naturopathie)

à 17h, **Muriel Le Liégar**, "**Mettre de la vie dans son potage**"... Du cru au cuit, (Atelier/Animation sur les graines germées...)

- à 18h30, **cabaret-soupes. Grandes tablées et grandes louchées. On finit les soupières et on chante avec « Rue du bonheur »**

Bonus jeudi 25 novembre

Vitré Tuvalu s'inscrit dans la Semaine européenne de réduction des déchets (www.reduisonsnosdechets.fr/serd/presentation-objectifs.html) avec une soirée conviviale « *Manger mieux, pour jeter moins* », le jeudi 25 novembre à la salle du Mée à partir de 20h30.

En effet, le Syndicat des déchets constate qu'une grande partie de ce qui finit dans nos poubelles provient de nos frigos.

Nous faisons appel à Gaël Virlouvét, ancien Président de l'association Passiflore (lauréat du trophée Planète gagnante 2007 de l'ADEME pour son action sur les déchets à Fougères), qui viendra nous parler :

- ✓ de nos achats : sur-emballage, produits frais, eau du robinet ou eau en bouteille ?...
- ✓ des bons gestes : compostage, recharges, etc.
- ✓ des recettes : bon, frais, économique et sans déchets



Les associations partenaires

- ❖ **AIS 35** : Association pour l'insertion sociale gère le centre d'hébergement et de réinsertion sociale de Vitré. Le Centre des Tertres noirs à Vitré propose aux résidents des activités de jardinage, d'élevage de volailles... Elle accueille la fête du potage dans ses locaux pour la deuxième année.

Contact : 1 rue du Rachapt. Tél : 02 99 75 32 59

<http://adsao-revivre.pagesperso-orange.fr/prod01.htm>

- ❖ **SMICTOM sud-est 35** : Syndicat mixte intercommunal de traitement des ordures ménagères. Finance la venue de la caravane « Main verte » et la conférence sur la prévention des déchets du 25 novembre.

<http://www.smictom-sudest35.fr>

- ❖ **Vitré-Tuvalu** : association créée en 2006 ; Elle propose des activités et des sorties « nature », elle est présente pour porter des projets locaux sur les thèmes de l'environnement, de l'alimentation.

Contact : Vitré-Tuvalu, Centre social, 27 rue Notre Dame ou tél : 02 99 74 47 59

<http://vitre.tuvalu.free.fr>

- ❖ **Marjolaine** : association pour la promotion des plantes aromatiques et médicinales. Elle propose des ateliers et en partenariat avec la Ville de Vitré, elle va gérer un espace de cultures de plantes au jardin du Parc.

Contact : Marie Roze, 12 rue de Beauvais à Vitré. Tél : 02 23 55 28 11

- ❖ **Les Jardins familiaux de Vitré** : l'association propose pour une location modique à l'année des jardins potagers sur trois sites à Vitré : le Val, le Bourg aux Moines et la Mélinais.

Contact : Daniel Damon tél : 02 99 75 83 78

- ❖ **Graine d'AMAP** : Association pour le maintien d'une agriculture paysanne. Une trentaine de foyers de Vitré et Argentré ont passé un contrat avec des jeunes producteurs maraîchers de Montreuil de landes.

Contact : Stéphane Cloatre. Tél : 02 23 55 01 28

