

LE MOUANSOIS GOURMAND



Mouans-Sartoux, une commune attachée à sa terre !

La commune de Mouans-Sartoux située dans le département des Alpes Maritimes, entre les villes de Cannes et de Grasse, recouvre aujourd'hui l'ancien terroir de Mouans et une partie de celui de Sartoux.

C'était une commune essentiellement agricole jusque dans les années 1950.

On cultivait les plantes à parfum, comme le jasmin ou la rose de mai, pour l'industrie grasse.

Mais, on cultivait aussi du blé et le battage avait lieu sur l'aire située devant et à l'emplacement de l'actuelle mairie.

Dès le XVII^{ème} siècle, les oliviers constituaient une des composantes majeures de l'agriculture de la commune, plus importante à Sartoux qu'à Mouans.

La campagne mouansoise était également couverte de champs de vignes.

Chaque famille possédait son « vignoble » et tout le nécessaire à la fabrication du vin dans la cave : pressoir, fouloir, cuve, mais aussi tonneaux et autres outils...

Ainsi, Jules Raybaud, une des mémoires vivantes de la commune et âgé de plus de 90 ans, aime redire que « *plus de la moitié du village était cultivée.*

Les Mouansois vivaient de l'agriculture et de l'horticulture, tant de raisins, de fruits et de fleurs que les quatre gigantesques alambics de cuivre restaient un mois sur la place Jean-Jaurès ».

Il existait aussi de grandes propriétés agricoles comme la campagne Fabre..



L'histoire de notre journal ?

C'est l'histoire d'une rencontre entre notre professeur d'Histoire-Géographie, Madame Luigi, Monsieur Huver, maître de cycle 3 mais aussi entre gourmands de Mouans-Sartoux. En effet, notre professeur nous a proposé de nous inscrire à ce concours organisé par « Arkéo Junior[®] » car elle avait envie d'y participer depuis plusieurs années.

Nous avons donc créé un club, qui s'est réuni tous les mardis et parfois les lundis entre 13h et 14h au CDI ou dans sa classe.

Ce projet nous a plu car nous aimons bien la cuisine, faire des recherches, écrire des articles et il nous a permis de nous lier d'amitié avec d'autres collégiens mais aussi avec Monsieur Huver et ses élèves.

Nous les avons invités à venir au collège au mois de janvier autour d'un goûter.

Nous avons découvert la fougassette, les Mendiants (nom donné aux fruits secs qui font partie de la tradition provençale des 13 desserts de Noël) et les navettes provençales, préparées par les élèves de l'école.

Par la suite, nous nous sommes envoyé des e-mails pour échanger nos articles, nos idées, notamment sur le choix du titre et pour organiser des sorties ensemble.

Enfin, la classe de cycle 3 a travaillé sur la mise en page du *Mouansois Gourmand* et nous a reçu à son tour dans son école, une fois de plus avec beaucoup de bonnes choses à manger !

lou fassum

Lou fassum est un chou farci cuisiné dans la ville de Grasse. Pour réaliser la recette, on utilise le fassumier. C'est une sorte de filet à provisions qui aide à reformer le chou lors de la préparation.

Ce qu'il faut pour réaliser la recette...

farce et chou :

un chou vert , 100g de lardons, 200g de farce de porc, 100g de jambon cru, 20g de riz, 2 œufs, 2 oignons paille, 5 gousses d'ail, 1 bouquet de basilic, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre et sel.

bouillon de cuisson :

1L de fond blanc de volaille, 1 carotte, un oignon paille, 1/2 fenouil, 1 branche de céleri

salade :

100g de lard gras, vinaigrette.

- 1) Effeuille le chou, séparer le cœur des belles feuilles vertes qui serviront à chemiser* le filet.
- 2) Blanchir* les grandes feuilles vertes ainsi qu'une moitié du cœur du chou, réserver le tout au frais.
- 3) Mettre à dessaler les lardons et blanchir le riz.
- 4) Hacher la moitié du cœur du chou cuite, ciseler* l'oignon, hacher l'ail et le basilic.
- 5) Mélanger tous les ingrédients de la farce dans un grand récipient, la moitié du cœur du chou cuite, les lardons, le jambon cru, la farce de porc, le riz, l'ail, l'oignon, le basilic, les œufs et l'huile d'olive.
- 6) Tailler les légumes pour le bouillon puis les faire revenir dans une casserole et verser le fond blanc de volaille.
- 7) Etaler le fassumier sur la table. Le chemiser avec les plus belles feuilles du chou, verser la farce par-dessus et terminer avec une dernière feuille de chou. Refermer délicatement le filet en rabattant les feuilles de façon à reformer un gros chou.
- 8) Dans une grosse marmite, mettre le reste des viandes. Couvrir largement d'eau, saler, poivrer et porter à ébullition. Ajouter les légumes et le filet contenant le chou puis laisser cuire comme un pot-au-feu 1h30.
- 9) Emincer finement l'autre moitié du chou et réserver dans un saladier, tailler le lard en petits dés, les faire revenir dans une poêle et verser chaud dans la salade de chou.
- 10) Servir le chou coupé en tranches accompagné de la salade.

Et voici ce que l'on disait à Grasse, avant de le manger :
**O bèu façun tant desia, gràci à Dièu ti sies pas creba,
Preguen bèn sou boun diou, avns de li coupa sou fiou.**
O beau chou farci tant désiré, grâce à Dieu tu as tenu.
Prions bien le Bon dieu avant de couper le fil.

la fougassette

le ratafia recette pour les adultes

C'est une boisson alcoolisée, sucrée, aux fruits qui se boit en apéritif.
Son nom vient de l'expression « *rata fiat* » : « Que le traité, le marché soit ratifié »... qui vient conclure une vente, une affaire en se tapant dans les mains et en buvant un coup.

Pour 1 litre :

1,5 kg de raisin muscat
100 g de sucre en poudre
50 cl d'alcool de fruits à 40 degrés

Presser les grains de raisin et filtrer leur jus.
Faire chauffer le jus de raisin avec le sucre à feu doux.
Laisser refroidir puis ajouter l'alcool.
Mettre en bouteille et laisser reposer deux mois dans un endroit frais avant de déguster le ratafia.

La Fougasse en Provence occidentale se déguste salée, nature ou par exemple aux olives.
A Grasse, commune voisine de Mouans-Sartoux, connue surtout pour ses parfums, elle est devenue la Fougassette .

Ainsi, cette spécialité grassoise est sucrée et parfumée à la fleur d'oranger.
Elle se grignote toute l'année et est encore distribuée lors de la messe qui inaugure la Fête du Jasmin au mois d'Août.

Nous en avons dégusté lors de notre rencontre avec la classe de l'école Aimé Legall : c'est un délice!

Vous pouvez en trouver à la boulangerie l'Epi d'Or qui se trouve Place Général Leclerc à Mouans-Sartoux.
Cette boulangerie est tenue par la famille Saluzzo depuis 76 ans et leur savoir-faire artisanal s'est donc transmis de grand-père en père et fils.

Chemiser : recouvrir les parois d'un récipient avec du papier sulfurisé, beurré pour faciliter le démoulage.

Blanchir : passer les légumes à l'eau bouillante en première cuisson.

Ciseler : hacher finement

Une recette de la fougassette...

Pétrir 100 g de farine avec 1/2 verre d'eau froide.
Faire une boule et la mettre dans un linge, au chaud, pendant six heures.
Détremper alors ce levain à l'eau tiède salée et l'ajouter à 1 kg de farine.
Pétrir le tout en ajoutant 50 g d'huile d'olive, une pincée de safran et **1 dl d'eau de fleur d'oranger**.
Lorsque la pâte est lisse et molle, la laisser reposer trois heures.
Retravailler la pâte et l'abaisser à 3 cm.
Y tailler six portions.
Rouler la pâte sur une plaque huilée et la tordre en « huit ».
Piquer les six fougassettes de long en long.
Les garnir de morceaux de cédrat confit ou (et)
de mandarines et cuire à four très doux.



la tapenade

Ingrédients :

200 g d'olives noires sans noyaux,
50 g de câpres, 50 g de filets d'anchois,
1 cuillère à café de Marc de Provence ou de Cognac,
15 cl d'huile d'olive.

Préparation :

Mixer les olives et les câpres et les filets d'anchois préalablement nettoyés.
Ajouter le Marc de Provence ou le Cognac à cette purée, puis l'huile en fin filets et monter en pommade (bien remuer).

Servir sur des tranches de pain ou des toasts grillés.

les navettes provençales

Ingrédients :

500 g de farine
200 g de sucre en poudre
75 g de beurre
3 oeufs
1 zeste de citron
1 pincée de sel
Parfumez suivant vos goûts avec de la fleur d'oranger ou de la fleur d'anis.

Préparation :

Disposez la farine en fontaine sur la table,
Mettez au centre le sucre 50 gr de beurre ramolli,
Ajoutez 2 oeufs entiers et le zeste de citron râpé, ainsi qu'une pincée de sel et un petit verre d'eau,
Travaillez du bout des doigts tous ces ingrédients en incorporant la farine au fur et à mesure,
La pâte doit être lisse,
Partagez-la en 5 morceaux et roulez chaque pâton sur la table farinée en gros boudins
Coupez chacun d'eux en 5 ou 6 morceaux réguliers et façonnez-les en pinçant les deux extrémités pour leur donner une forme ovale,
Disposez les navettes sur la plaque à pâtisserie préalablement beurrée,
Avec la pointe du couteau, incisez chaque navette au milieu, dans le sens de la longueur,
Laissez reposer 2 heures dans un endroit tempéré,
Dorez les navettes au jaune d'oeuf battu et mettez la plaque dans le four à température moyenne,
Laissez cuire 15 à 20 minutes.



Mouans-Sartoux, une commune attachée à sa terre...

Aujourd'hui, on trouve encore sur la commune une bastide du XIX^{ème} siècle, appelée domaine des Hautes Combes, où sont plantés, depuis l'origine, des vignes et des oliviers sur de superbes restanques.

Elle a appartenu à plusieurs familles. Surtout, depuis 2005, la commune a acquis cet ancien domaine agricole composé d'un terrain de 4ha et d'un mas provençal, à deux pas du centre ville.

Ainsi a germé l'idée de créer une régie municipale agricole sur une parcelle de 1 ha destinée à fournir en légumes biologiques les 3 cantines scolaires de la ville. Pari gagné puisqu'en 2012, la régie va fournir 100% de la production nécessaire à la restauration municipale.

De plus, les enfants des centres de loisirs et des écoles participent à ce projet en allant semer et récolter les patates qui leur sont servies à la cantine !



Le Moulin du Rossignol

Le Moulin du Rossignol est un des derniers moulins à huile du département en fonctionnement. Il a été construit en 1760.

Il est exploité par la famille Giorgis depuis 1932.

Aujourd'hui il y a une nouvelle machine sophistiquée qui côtoie désormais les meules en granit.

Il se situe 41 chemin des Paroires, route de Saint-Mathieu, 06130 Grasse.

Les visites se font de 9h à 12h et de 15h à 18h avec la projection d'un film sur la trituration des olives, et la dégustation des produits du moulin...

Il y a aussi le moulin de Saint-Anne, à Grasse également.

Au musée Reflets d'un monde rural...

Nous avons organisé le lundi 26 mars, une sortie dans ce musée avec nos camarades de l'école Aimé Legall. Il se trouve dans les anciennes écuries du château de Mouans-Sartoux, tout près du centre-ville. C'est Mado Giraud, une mouansoise très attachée à sa commune, qui est à l'origine de ce musée des traditions locales et de l'association Reflets d'un monde rural. Cette association organise plusieurs fois par an des veillées comme autrefois. Maxime et Estelle ont assisté à une de ces veillées au mois de décembre, où l'on parlait provençal et où on se rappelait le bon vieux temps. Par exemple, à Noël, Mado se souvient d'avoir mangé quelques fruits secs et des oranges mais pas la totalité des 13 desserts provençaux.

Ce musée retrace donc les activités agricoles traditionnelles de Mouans-Sartoux et du pays de Grassois de 1900 à 1950. Il est composé de trois salles d'exposition et a été réalisé grâce aux dons des familles mouansoises, sollicités par Mado Giraud et rassemblés depuis plusieurs années par le Centre d'Activités Culturelles Occitanes. Nous avons pu y voir des objets agraires et plusieurs objets de la vie quotidienne.

Nous avons vu une ancienne cuisinière et de vieux ustensiles de cuisine comme : un rouleau à raviolis, un moulin à café, une vieille balance, des plats en terre cuite, un batteur manuel, un fassumier...

Dans ce musée, une vitrine est consacrée à la culture de l'olive. On y trouve une sorte d'échelle en bois pour monter à l'arbre, des vieux sécateurs, des sulfateuses, des paniers pour la récolte..

Au cours de cette sortie, Jean-Charles nous a aussi fait découvrir des contes traditionnels. Nous avons aussi joué à reconnaître des légumes souvent utilisés dans la cuisine de notre région (blettes, chou, basilic..), des ustensiles de cuisine (pilon et mortier pour faire le pistou) et des recettes traditionnelles comme la tapenade.



Nous nous sommes régales !

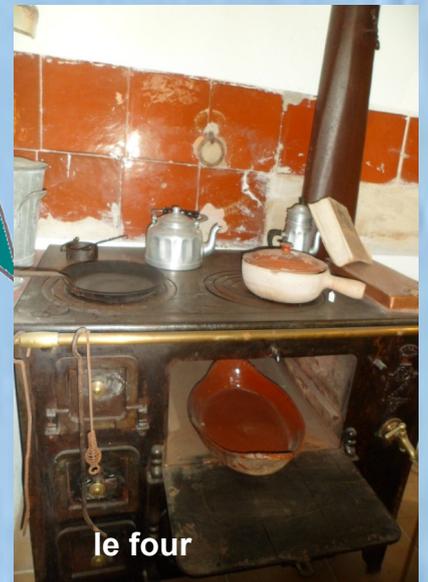
Au musée reflets d'un monde rural...



Le musée dans les anciennes écuries du château...



une ancienne cuisine provençale



Au musée Reflets d'un monde rural...

Pendant la visite



dégustations,
contes, jeux,...



A Mouans-Sartoux, nous avons aussi :

- une AMAP

(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) :

les jardins de nos campagnes

<http://www.amap-mouans.fr/>

- un jardin d'insertion bio :

les jardins de la Siagne

<http://lesjardinsdelasiagne.net/index.php>

- une régie municipale agricole



Le Moulin du Sainte-Anne, à Grasse.

Ce moulin à huile est de grande dimension mais a cessé de fonctionner en 1956 (année du gel des oliviers de Provence).

Le moulin a conservé une salle d'exploitation intacte avec tous les mécanismes en état de marche, deux meules en pierre, deux pressoirs à vis, la roue hydraulique, le cabestan ainsi que le chaudron.

Cette salle des meules permet de comprendre parfaitement la production de l'huile en partant de l'olive et se présente comme un écomusée dont vous pourrez profiter en suivant les explications du moulinier.

Le moulin a été sauvé de la ruine après son rachat et dix ans de travaux de restauration par la famille Walter.

On peut y voir une nouvelle roue en bois de 4,5m de diamètre, visible dans les souterrains, tournant sous l'effet de l'eau qui a été ramenée au moulin en 2006.

Quelques rendez-vous gourmands...

Toute l'année :

À Grasse et à Mouans-Sartoux, des confitures artisanales.

A Mouans-Sartoux, des glaces aux Délices d'Aurel et des fougassettes à la boulangerie Saluzzo.

A Grasse, la boulangerie-pâtisserie Venturini.

A Pont du Loup, la confiserie Florian.

Dans l'année :

A Mouans-Sartoux, en septembre, le marché gourmand.

A Mouans-Sartoux, en avril, la fête du miel, et aussi la fête du pain.

A Grasse, en septembre, Bio Grasse.

A Mougins, en septembre, le festival international de la gastronomie.



rébus



Z I



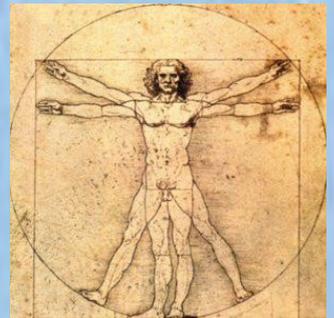
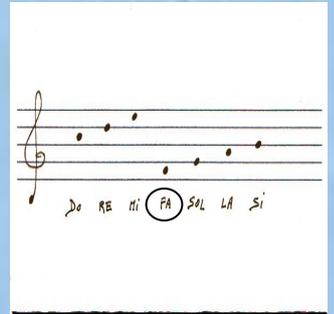
Cuit
cuit-z-neoud

Retrouve les légumes cachés sur ce dessin inspiré par le travail d'Archimbodo(peintre italien du XVIème siècle connu pour ses personnages réalisés avec des aliments, des objets...)

P	I	T	R	I	O	M	O	I	P
R	A	P	O	Y	I	T	P	A	I
O	M	Z	X	H	V	A	T	W	L
A	C	R	I	N	T	R	V	K	G
N	Z	P	K	R	I	A	C	A	M
K	M	A	I	M	Z	W	G	W	Z
H	I	N	O	Z	U	V	M	A	M
M	K	I	M	B	L	M	A	I	K
A	N	K	L	H	C	G	N	G	I
E	C	B	A	F	G	K	J	I	H

Trouve le mot : patrimoine

rébus



fa-SS-homme
fassum

rébus



7

fougassette
fou-gars-sept



Cherche l'intrus :

carottes blanches et violettes,
courge, violette,
tomates, citrouille, poivrons,
salades, choux, poireaux,
pommes de terre,
ail et oignons.



rébus



I	A	V	L	F	J	E	A	V	I	S	E	R	C	T
E	A	E	L	F	G	D	E	T	R	U	V	C	T	I
F	R	U	E	C	R	V	D	A	P	O	M	U	N	I
H	J	C	L	E	G	U	M	E	G	D	E	I	A	V
H	I	V	T	I	E	R	I	C	J	S	H	S	V	I
J	S	H	A	N	V	D	M	T	M	M	O	I	R	H
C	E	I	N	M	O	N	B	C	T	E	H	N	C	B
R	D	A	P	A	T	R	I	M	O	I	N	E	D	V
A	H	O	H	V	D	E	A	I	O	N	H	J	E	V
S	A	B	R	D	S	H	A	R	V	S	V	O	I	V
C	V	D	E	S	V	C	H	G	A	V	I	C	R	R
N	F	G	K	R	P	I	O	N	D	E	S	J	T	O
P	M	A	V	B	J	N	O	B	I	K	G	R	G	P

Trouve les mots :
patrimoine, cuisine, légume, fruit.

LE MOUANSOIS GOURMAND

Page 1 :
Découvrez,...

Pages 2 et 3 :
Régalez-vous...

Pages 4 à 7 :
Découvrez,...

Page 8 à 10 :
Jouez...

- Mon premier est un déséquilibré.
 - Mon deuxième est le nom familier du mot « garçon ».
 - Mon troisième est un chiffre.
 - Mon tout est une brioche provençale.
- Mon premier est le verbe taper, à la 1ère personne du présent.
 - Mon deuxième est la première syllabe du mot navet.
 - Mon troisième est un chiffre.



Les réponses des jeux :

Tape-na-deux... Tapenade
Fou-gars-sept... Fougassette.
Patrimoine culinaire
Olives

Dessin, montage photo : *Maxime / Titre : Manon.*

Jeux : *Chloé, Camille, Marine, Noémie, Eloïse, Héloïse, Margot.*

Textes, recherches, photos : *club patrimoine culinaire et classe du cycle 3 Ce 2, Camille, Mathilde, Mélanie, Malo, Nathan, et Noémie.*

Cm1, *Ryan, Thomas, Manon, Martin, Nicoline, Matteo, Amélie, Sarah, Léo, Emma, Lucas, Marine.*

Cm2, *Leo, Francesca, Farès, Dalip, Lula, Yohni, Alicia et Mélodie.*

Collège, *Maureen, Margot, Eva, Eloïse, Léia, Shana, Priscillia, Chaynnèze, Romane, Laure-Anna, Cloé, Camille, Maxime, Manon, Estelle et Eloïse.*

Les enseignants : *pour le collège, Sandra Luigi et pour le cycle 3, Jean-Charles Huver.*

Merci aux personnes qui ont répondu à nos questions, participé à nos recherches...

