

# LE MAG'

# 2 - OCTOBRE 2025 Qui envoie du PATé !

**Reportage(s)**  
Découvrez des  
récits de nos  
producteurs  
locaux

page 8 - 12

**Le Projet  
Alimentaire  
passe à la  
casserole**

Page 5

**la saisonnalité  
des fromages**

page 15

ce magazine vous est offert par le Pays de Chaumont

MAGAZINE DU PROJET ALIMENTAIRE DU PAYS DE CHAUMONT

Projet Alimentaire Territorial



**PAYS DE  
CHAUMONT**  
syndicat mixte

### UNE STRATÉGIE PENSÉE POUR ACCOMPAGNER LES DÉFIS DE NOTRE TERRITOIRE

Tendre vers un modèle alimentaire plus durable est un enjeu majeur pour notre société. Si se nourrir sainement est essentiel pour notre santé, le Projet Alimentaire Territorial porté par le Syndicat Mixte du Pays de Chaumont se caractérise par une approche systémique, en abordant également les enjeux de développement économique, de durabilité environnementale, de santé publique et d'équité sociale.

Les défis sont nombreux mais les opportunités existent. Notre agriculture opère déjà sa transition, nos filières locales se renforcent, et chacun d'entre nous participe à l'évolution des habitudes de consommation. C'est pour encourager cet élan et accélérer cette dynamique que le Syndicat Mixte du Pays de Chaumont, avec ses partenaires, a défini une stratégie et un programme d'actions aux objectifs clairs et mesurables. Parmi eux, la lutte contre la précarité, la promotion des métiers agricoles et agroalimentaires, la structuration des débouchés locaux et la réduction du gaspillage alimentaire. Ce programme d'actions, résolument tourné vers l'avenir, place l'alimentation au cœur d'une ambition plus grande pour le territoire. Le PAT est un catalyseur, reposant sur une gouvernance partagée, où l'ensemble des acteurs du système alimentaire local collabore avec une même vision pour une alimentation plus vertueuse, plus durable, plus résiliente.

Nous avons souhaité vous présenter à travers les récits de producteurs de notre territoire, la richesse des initiatives locales. De la graine à la baguette, des notions de cuisson du bœuf, de l'intérêt des légumineuses, de la saisonnalité des fromages, tout un programme que je vous laisse découvrir !



**Stéphane Martinelli**  
**Président**  
du Pays de Chaumont



Direction de publication : **Stéphane Martinelli** Rédaction : **Mélanie Vachet et SMPC**  
Conception graphique et mise en page : **La\_commande** Imprimeur : **Le Journal de la Haute-Marne**  
ISSN : 3073-293X Dépôt légal : à parution Cette publication est mise à disposition gratuitement en format numérique sur le site [www.pays-chaumont.com](http://www.pays-chaumont.com) et sur nos réseaux sociaux.

La reproduction et la diffusion totale ou partielle des textes de cette publication sont possibles pour toute utilisation non commerciale, en l'état et sans modification. Les illustrations ne peuvent être utilisées qu'en lien avec les textes auxquels elles se rapportent. Dans tous les cas, les contenus reproduits devront être crédités et porter la mention suivante : "Le Magazine du Projet Alimentaire du Pays de Chaumont"



## LE MENU DU PAT

### LE PAYS MONTRE PATTE BLANCHE 4

#### LE PAT PASSE À LA CASSEROLE

- 1- Un réseau national
- 2- Les secteurs d'action du PAT
- 3- Retour sur 2024 5

#### DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE, IL N'Y A QU'UN PAT

- 1- Le diagnostic de la balance alimentaire 6
- 2- La stratégie adoptée 7

#### PORTRAITS DU BARROIS AU BASSIGNY

- 1- GAEC Masselot Pascal 8
- 2- La succulente 9
- 3- Vachement bon 10
- 4- La chèvrerie d'Artemis 11
- 5- Ma graine d'orges 12

#### POUR TA SANTÉ, GARDE LA PATATE

- 1- L'éducation à la santé
- 2- Le contrat local de santé
- 3- Retours sur les actions de 2024 13

#### INFOS PRATIQUES

- Contactez-nous
- Jeu concours du PAT 14

#### UN GUIDE DE SAISON AUX PETITS OIGNONS

- La saisonnalité des fromages 15

## PRÉCAUTIONS D'USAGE

### La recette de "Manger local", un casse-tête au Pays de Chaumont ?

À première vue, la liste de course peut paraître complexe mais ce n'est qu'en apparence. De nombreux ingrédients sont issus du périmètre géographique laissant libre choix aux consommateurs sur ses envies. S'ajoute d'autres aromatiques comme le goût du terroir et la qualité des bons produits.

**Au final, ce n'est pas si compliqué !**

# LE PAYS DE CHAUMONT

## MONTRE PATTE BLANCHE

Le Syndicat Mixte du Pays de Chaumont a pour objectif de travailler à l'aménagement et au développement d'un vaste territoire : un bassin de vie composé de trois intercommunalités, 151 communes et une population d'environ 62 000 habitants.

Il est un « **TERRITOIRE DE PROJETS** », pensé comme un programme d'actions locales répondant au mieux aux attentes et aux besoins de la population de son territoire. Il mutualise les moyens et met en œuvre des projets pour les trois collectivités qu'il regroupe. Chacune d'elle est représentée par des élus membres, réunis en commissions et en comité syndical.

**Actuellement, le Syndicat Mixte du Pays de Chaumont porte 6 missions :**

- Le Schéma de Cohérence Territorial (SCOT),
- Les fonds européens LEADER,
- Le Contrat Local de Santé (CLS),
- Le Projet Alimentaire Territorial (PAT),
- L'animation du réseau Bistrot de Pays® (L'Europe à Bricon, Le Cantarel à Andelot et Inattendues à Vouécourt)
- La valorisation du patrimoine des Petites Cités de Caractère® du territoire (Bourmont, Châteauvillain, Vignory).

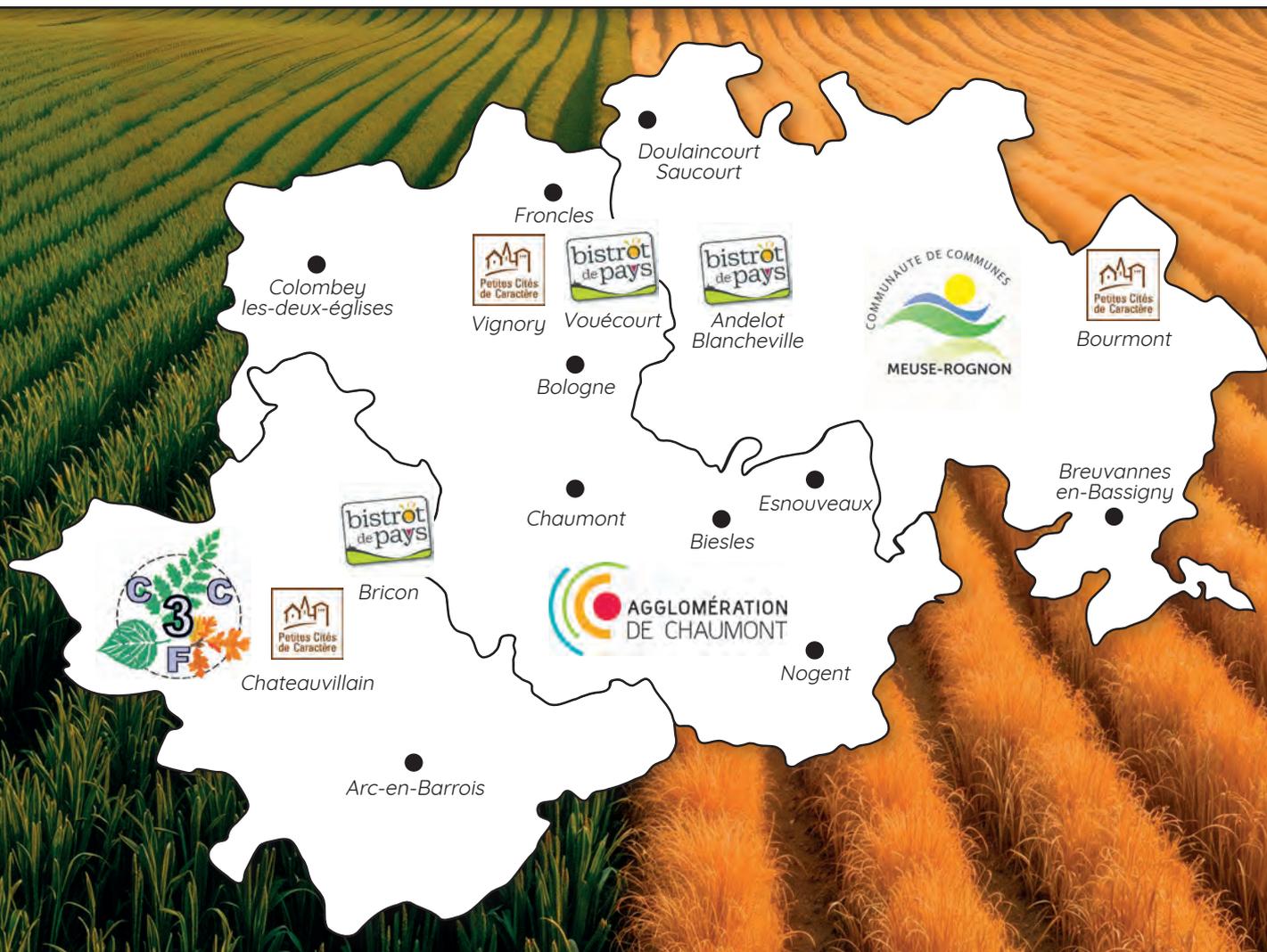


PAYS DE  
**CHAUMONT**

syndicat mixte

Une septième mission s'est clôturée au cours de l'année 2023 : la gestion du programme FISAC (Fonds d'Intervention pour les Services, l'Artisanat et le Commerce), un dispositif de l'État qui avait pour objectif de maintenir et dynamiser le commerce de proximité et de favoriser le développement territorial.

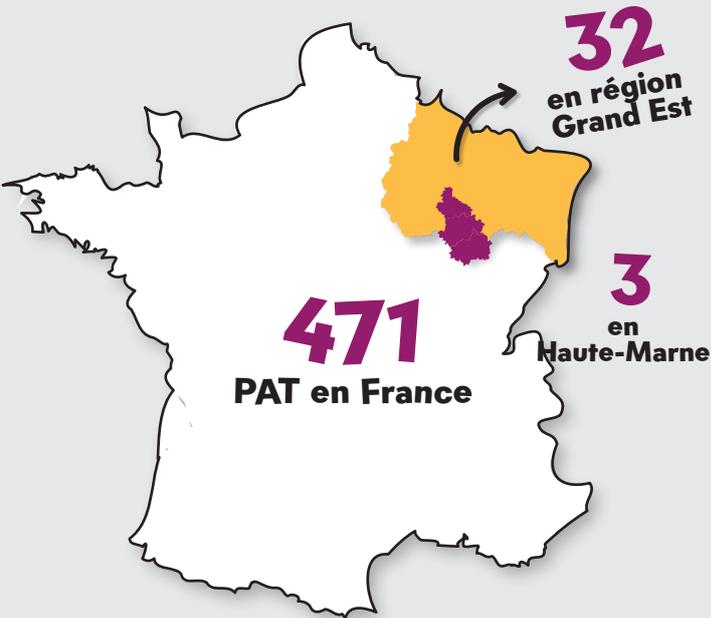
Le Pays de Chaumont a mis en place une commission dédiée à la thématique du Projet Alimentaire Territorial composée de 11 membres, présidé par Olivier Billiard.



# LE PAT PASSE

## À LA CASSEROLE

### 1 UN RÉSEAU NATIONAL



### 2 LES SECTEURS D'ACTION DU PAT

- ✓ L'installation et la diversification agricole
- ✓ L'agriculture vertueuse et rémunératrice
- ✓ L'agroécologie
- ✓ Les filières agricoles et leurs débouchés locaux
- ✓ L'alimentation de qualité
- ✓ L'accèsibilité alimentaire
- ✓ Les circuits courts et de proximité
- ✓ Le gaspillage alimentaire
- ✓ L'information et la communication
- ✓ Un projet inclusif et fédérateur

### 3 RETOURS DE L'ANNÉE 2024

#### 1<sup>ER</sup> FORUM ALIMENTAIRE

Lancé en 2024, le Projet Alimentaire Territorial poursuit son avancée. Un travail de réflexion a eu lieu le 27 juin 2024, à la salle Edgard Pisani du Pôle d'enseignement agricole à Choignes, avec l'organisation de son Forum : "Construire la stratégie agricole et alimentaire du territoire".

Ce forum a rassemblé plus de quarante acteurs du système alimentaire du territoire du Pays de Chaumont pour définir les chantiers prioritaires du Projet Alimentaire Territorial.



#### LES ATELIERS THÉMATIQUES

Le Pays de Chaumont a réuni en novembre 2024 un réseau d'acteurs de l'alimentation durable.

Ce temps fort a permis d'apporter une expertise sur deux thématiques précises mais également de co-construire une stratégie alimentaire du territoire.



# DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

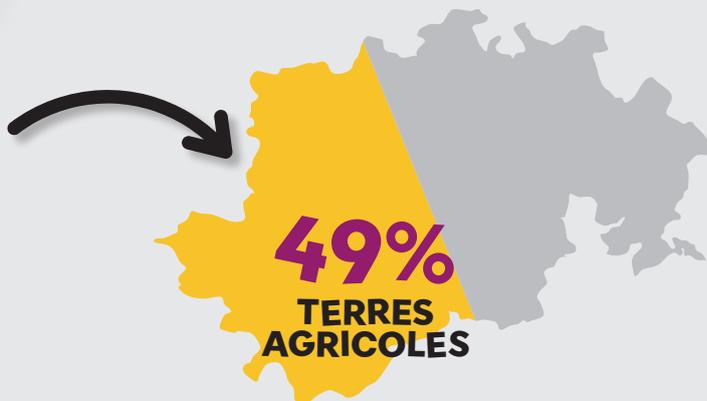
## IL N'Y A SOUVENT QU'UN PAT

### 1 LA BALANCE ALIMENTAIRE DU PAYS DE CHAUMONT EN UN COUP D'ŒIL.

#### NOTRE AGRICULTURE



**623**  
EXPLOITATIONS  
AGRICOLES

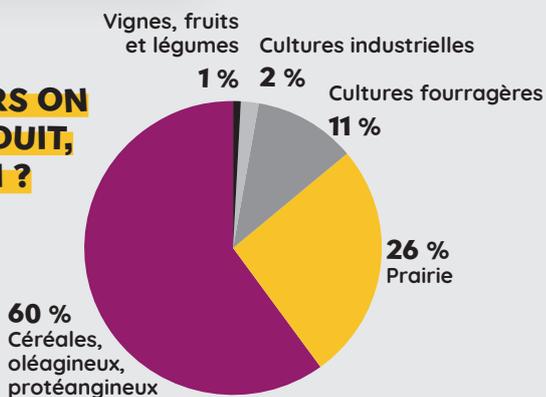


#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une surface agricole par habitant de 1,89ha (0,32 nécessaire pour le régime alimentaire actuel) rendant le territoire du Pays de Chaumont potentiellement autonome en alimentation !

#### NOTRE PRODUCTION

##### ALORS ON PRODUIT, QUOI ?



#### EXCÉDENTAIRES ET À L'ÉQUILIBRE :

Viandes, œufs et lait



#### DÉFICITAIRES :

Les fruits et les légumes  
Les céréales dont les autres cultures (lentilles, huiles, ...)  
La volaille de chair

#### NOS BESOINS



11 % de légumes  
5 % de fruits  
30 % de viandes, œufs, lait  
54 % de céréales et autres (pain, lentilles, ...)



#### 80% DES ACHATS ALIMENTAIRES

sont réalisés sur le territoire du SMPC dont 80% sur Chaumont. **La part de repas en restauration scolaire a augmentée de 11 %** (entre 2021-2022)



#### POURQUOI CONSOMMER LOCAL ?

- Valoriser les produits du territoire
- Renforcer l'identité alimentaire
- Soutenir les emplois locaux



#### POURQUOI PRODUIRE LOCALEMENT ?

- Maintenir les surfaces en herbes et le paysage
- Maintenir la population agricole

#### NOS ATTENTES

##### DE LA PART DES CONSOMMATEURS



- Accessibilité physique à une diversité de produits locaux dans un même lieu
- Information sur l'agriculture locale et les lieux d'achats
- Des espaces de partages d'expérience (jardin, cuisine, troc, ...)

##### DE LA PART DES PRODUCTEURS



- Faciliter les circuits de logistique
- Renforcer les maillages des outils de transformation
- Structurer les débouchés

## 2 LA STRATÉGIE ADOPTÉE : PLAN D' ACTIONS ET FEUILLE DE ROUTE

### QUOI DE NEUF AU PAYS DE CHAUMONT ?

Le Projet alimentaire territorial du Pays de Chaumont est avant tout un travail collaboratif avec les collectivités et acteurs qui œuvrent au quotidien au sein du système alimentaire, de la fourche à la fourchette.

Ce travail de concertation et de co-construction intègre les valeurs d'un PAT fédérateur, engagé et novateur. Le Pays de Chaumont est le pilote du PAT. En incluant des initiatives déjà en place sur le territoire et en suscitant de nouvelles au Projet Alimentaire territorial, le programme permet aux différentes démarches de prendre de l'ampleur, dans un cadre légitime et reconnu à l'échelle du territoire.



8 INSTANCES



1 FORUM  
DE L'ALIMENTATION



6 RENCONTRES  
THÉMATIQUES



150 CONTRIBUTEURS

### QUELLE STRATÉGIE ADOPTÉE ?

Le travail coopératif mené pendant plus de 18 mois a permis de définir un programme d'actions en 5 axes et 12 objectifs :



Favoriser l'accès à une alimentation saine, durable et de qualité pour tous et toutes



Contribuer au maintien et au développement des activités agricoles



Soutenir et accompagner la valorisation des filières locales et durable



Veiller à la protection de l'environnement



Socle transversal : Animer le PAT et diffuser ses actions auprès de toutes les parties-prenantes du territoire

### QUELS SONT LES GRANDS DÉFIS DE DEMAIN ?

- 1 Animer le PAT
- 2 Construire et mettre en œuvre une stratégie de communication
- 3 Animer un réseau d'acteurs locaux engagés dans le PAT
- 4 Lutter contre la précarité alimentaire
- 5 Renforcer le maillage alimentaire et l'accessibilité physique
- 6 Développer un projet éducatif global de sensibilisation à l'agriculture et l'alimentation
- 7 Préserver le foncier agricole
- 8 Promouvoir les métiers agricoles et agroalimentaires
- 9 S'appuyer sur la restauration collective pour contribuer à structurer des débouchés locaux aux productions du territoire
- 10 Accompagner la structuration de filières agricoles et alimentaires locales
- 11 Inciter les filières agricoles et alimentaires à la mise en place et au développement de pratiques agroécologiques
- 12 Réduire le gaspillage alimentaire



**GAEC MASSELOT-PASCAL**

*Anthony et Benjamin sont agriculteurs BIO à Vignes-la-côte, petit village traversé par le Rognon, la Sueurre et la Manoise. Avec leur cheptel de vaches charolaises, ils exploitent des prairies et produisent des céréales bio dont une dizaine de tonnes de céréales est transformée en 8 tonnes de farine.*

En 2018, c'est pendant ses vacances à Rocamadour dans le Lot, qu'Anthony découvre un moulin à farine. Parce que consommer régulièrement des noix est bon pour la santé, Anthony rencontre un producteur de noix.

*"Il me dit : viens, je vais te montrer le meilleur ouvrier de la ferme ! Tu lui donnes à manger le matin et tu ressorts des sacs de farine le soir". De retour en Haute-Marne, l'exploitant en agriculture biologique et éleveur de vaches à viande a eu le déclic : valoriser sa production céréalière. "Nous commercialisons déjà des lentilles à la ferme depuis 2012 auprès de particuliers, de restaurateurs et dans les épiceries. Cela permettait de diversifier l'offre de produit".*

**La farine est produite à la demande**

*"Quand j'ai des commandes, je me mets à fabriquer. En une journée, je peux faire 100kg de farine. Il n'y a pas de rythme régulier. Sur la toiture, il y a un panneau photovoltaïque, alors nous profitons des jours de soleil où la luminosité est présente pour faire tourner le moulin", précise-t-il. La farine est produite à la demande afin d'éviter les stocks, de garantir une qualité de produit et de limiter la problématique d'insectes, notamment les mites alimentaires. "C'est un réel soucis la mite alimentaire, dès que les températures extérieures augmentent. Il existe des fumigènes pour lutter contre les mites mais cela ne correspond pas à la démarche qualité de notre ferme. En fabriquant à la demande, les problèmes sont limités".*



**Plus de saveur, de vitamines et de minéraux**

L'exploitation produit des céréales, des légumes et de la farine, le tout en agriculture biologique. *"Nos céréales sont triées à la récolte par une machine qui sépare les mauvaises graines, les petites, la poussière, ... tout ce qui peut empêcher d'avoir une bonne conservation dans les céréales".* Ensuite, les graines partent en cellules au minimum trois mois pour être refroidies à une dizaine de degré environ afin qu'elles se conservent et d'écarter toute présence d'insectes. À l'issu, les céréales passent une seconde fois dans le trieur pour être de nouveau dépoussiérées. Puis, elles sont conditionnées en big-bag, stockées sur palettes. Toutes ces étapes permettent de garantir plus de saveur, de vitamines et de minéraux aux graines.

**Ici, rien ne se perd !**

Plusieurs variétés de farines sont produites à la ferme : blé ancien, seigle, épeautre, sarrasin et lentilles. Les big-bags sont accrochés au bout de la vis qui remonte les graines. Elles sont compressées contre une pierre de granite fixe. Le débit est d'une dizaine de kilo à l'heure. La pierre écrase la graine puis le tamis sépare le son - enveloppe de la graine issue de la séparation- de la farine qui atterrit dans les sacs « Ici, rien ne se perd ! le son est distribué

*aux vaches. Elles en raffolent !".* Ensuite, c'est conditionné en sac d'un, deux ou 25 kg. Puis les sacs sont tamponnés avec une DDM de 6 mois - Date de Durabilité Minimale ancienne DLUO.

**L'INFO EN +**

*Le GAEC Masselot est un élevage bio, qui propose des caissettes de bœuf de 5 et 10 kg ainsi que de la viande au détail, à la ferme et dans différents points de vente..*

**Différentes variétés de farine pour tous les goûts**

**La farine de blé**

Riche en fibres, vitamines et sels, le grain de blé bio renferme de nombreux nutriments, principalement localisés dans l'enveloppe et le germe de la graine.

**La farine de Seigle**

Riche en phosphore, soufre, fer, gluten et vitamine B, elle est recherchée pour ses propriétés panifiables - de qualité boulangère permettant le volume, la mie blanche et la croûte croustillante- et ses qualités nutritionnelles exceptionnelles. Riche en fibres, elle agirait contre les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer. Sa consommation améliorerait aussi la santé intestinale.

**La farine d'épeautre**

L'une des premières céréales cultivées par l'homme avant J.-C., la farine d'épeautre contient 17% de protéines. Riche en sels minéraux, sa forte teneur en magnésium participe activement à combler les besoins quotidiens.

**La farine de Sarrasin**

Riche en protéines et en acides aminés essentiels, la farine de Sarrasin est particulièrement digeste et convient aux personnes intolérantes au gluten.

**La farine de lentilles vertes**

La lentille verte est la légumineuse la plus riche en fer et en protéines de toutes les légumineuses et est naturellement sans gluten.



**GAEC MASSELOT PASCAL**  
**Anthony Masselot - Benjamin Pascal**  
5, route de Rimaucourt  
52700 Vignes-la-côte  
06.23.21.04.60 / 06.34.56.78.71  
gaecmasselotpascal@gmail.com  
[www.bio-hautemarne.fr](http://www.bio-hautemarne.fr)



# Le pain qui fait du bien !

## LA SUCCULENTE

*Enseignant en boulangerie et originaire de Saint-Etienne, Olivier SUC s'installe en Haute-Marne au début des années 90. Il pose ses valises avec son épouse dans une ancienne ferme qu'il rénove en habitation principale et en gîte. Après une vingtaine d'années, où l'esprit de créer quelque chose qui sorte de l'ordinaire en revenant au terroir lui trotte dans la tête, il se lance au moment du COVID-19 dans la production de pain au levain au blé ancien.*

Jeudi, 16h30. "Vous pouvez sentir, on sent la fermentation".

À Arc-en-Barrois, dans le hameau isolé au cœur du Parc national des forêts, Olivier dans son laboratoire de la Maison Paulin, a pétri ses pâtons de bonne heure le matin. C'est ce que l'on appelle une fermentation longue. Il prépare la cuisson pour son four à granulés. Des pains au levain, ronds pour le "Paulin", en couronne ou en bâtard pour le "Succulent", en cagette pour le "Douceur" à la farine de blé ancien, d'épeautre ou de seigle, avec des graines ou bien aromatisés au chorizo, aux fruits secs ou autres gourmandises.

### Plus de transparence avec les produits et avec bien entendu ceux qui les produisent

Depuis 45 ans, Olivier est dans ce métier qu'il a vu évoluer. Son crédo "plus de transparence, moins d'opacité avec les produits et avec bien entendu ceux qui les produisent" se confit-il. "Tous bloqués durant le Covid, tout le monde allait chercher ses produits à côté de chez soi. Je me suis dit, pourquoi on ne le fait pas pour un produit essentiel tel que le pain ! J'ai donc rencontré le céréalier du village et nous avons fait un contrat à l'ancienne avec une poignée de main, soulève Olivier". Il cultive du rouge de Bordeaux, sans additif, sans adjuvant. C'est un blé qui a deux fois moins de gluten que les blés modernes. Il mesure en moyenne 1,70m (cf. photo @oliviersuc) et est cultivé en association avec de la luzerne, limitant le risque que le blé se couche, et de



plus, apportant l'azote nécessaire pour le blé. "S'entendant bien, il a décidé d'investir dans un moulin sur meule de pierre et me fait toutes mes farines. Je commande. Il me livre. Désormais, il vend aussi sa farine en magasin, en sac de 1 kg, pour les particuliers. Côté vente, nous avons commencé doucement, ouvert ici tous les samedis matin. Puis au marché de Chaumont. Depuis, nous sommes dans certains magasins de producteurs et sur les marchés saisonniers". Ma maxime "il faut laisser le temps au temps. Une fermentation doit être longue et suffisante."

### Ce n'est pas juste pour mon sourire, c'est parce qu'ils n'ont plus de ballonnements !

Olivier travaille avec du levain liquide qui donnera à ses pains plutôt une saveur douce. C'est pour cela qu'il les appelle les pains "Douceurs". Il utilise aussi du levain ferme qui donne un goût un peu plus soutenu. Ces pains-là s'appellent les pains "Paulin", habitant la maison Paulin. Il fait également une lactofermentation de son, réduisant l'acide phytique et permettant au corps de garder tous les oligoéléments. "J'ai travaillé dans ce sens-là car mon fils est diabétique. Et ce pain-là, c'est le "Succulent". Il est conseillé aux diabétiques. Depuis une dizaine d'années, on parle de plus en plus de problèmes digestifs, d'intolérance au gluten et autres. Tous les pains ont une baisse de 20% de sel, comme recommandé par le ministère de la santé. J'ai une clientèle qui apprécie mon pain. Ce n'est pas juste pour mon sourire, c'est parce qu'ils n'ont plus de ballonnements", ironise Olivier.

### L'INFO EN +

**Je fais aussi des pains aux graines : 6 graines sont torréfiées à basse température pour garder les vitamines et les minéraux. Je fais également des produits salés comme des quiches, des pâtés lorrains et volailles (viandes de haute marne) ... ainsi que de la pâtisserie boulangère avec des amandines et des tartes.**



La Succulente  
Olivier SUC  
Maison Paulin 52210 Arc-en-Barrois  
06.04.40.72.45  
suc.olivier@yahoo.fr

### Le levain, un allié au quotidien

#### Le levain

C'est un agent de fermentation qui utilise des micro-organismes présents dans l'environnement pour faire lever la pâte. Contrairement à la levure commerciale, le levain favorise une fermentation plus lente, permet de développer des textures moelleuses et des croûtes croustillantes. Il contribue à un goût plus complexe et cette fermentation naturelle améliore également la digestibilité du pain.

#### Origine et propriétés

Selon plusieurs pistes, son origine serait égyptienne. Il aurait été inventé entre 4 000 et 5 000 av. J.-C. sur les bords du Nil. Une pâte à pain sans levain aurait été oubliée et la mixture aurait fermenté. Le pain au levain possède de nombreux atouts tels qu'une plus longue conservation, mais aussi et surtout des propriétés nutritionnelles intéressantes par un meilleur apport en fer, zinc et magnésium.





### VACHEMENT BON

C'est à Montribourg, hameau de 20 âmes - qui avait autrefois sur la montagne un château fort que Dimitri VESAIGNE propose à la vente, été comme hiver, des colis de bœuf, veau, porc, des colis barbecue mais également des produits fumés, conserves, saucissons et autres gourmandises salées pour l'apéro.

### Tel un certain personnage de BD, Dimitri est tombé dedans lorsqu'il était petit !

Au départ salarié d'exploitation agricole puis dans l'industrie, c'est en allant chercher un taureau chez un éleveur qui fait de la vente directe dans l'Aube, que Dimitri se dit : "pourquoi ne pas valoriser les bêtes de l'élevage familial. Et puis la boucherie, je connais ! Je fais ça depuis tout petit chez mes grands-parents avec le gibier et les saucisses. Famille de chasseurs, le gibier c'était tous les jours que l'on en mangeait. Il fallait bien innover dans les recettes ! Et vu que cela date de près de 30 ans, il n'y avait pas d'internet pour t'aider avec un tuto de recette. C'était à l'arrache avec les copains, on faisait des essais." Déterminé à valoriser les Blonde d'Aquitaine de ses parents et son frère Pierrick, Dimitri se lance dans une formation accélérée de boucherie au CFA, couplée de cours de cuisine et parallèlement, découvre le côté charcuterie en travaillant dans la boucherie d'Arc-en-Barrois.



un équilibre carcasse tout au long de l'année". C'est donc une dizaine de vaches et quelques veaux, une centaine de cochons mais également du gibier issu du parc national des forêts avec une vingtaine de sangliers, faons, chevreuils, ... qui passent entre les mains de Dimitri chaque année. Après 3 semaines de maturation, vient l'étape d'assaisonnement, de transformation, de cuisson... Adossé à son laboratoire, Dimitri a installé son espace vente et de retrait de commande. Il propose également à la vente d'autres produits de producteurs locaux.

### Ne pas mettre la charrue avant les bœufs

Le bœuf a de nombreux morceaux de viande à son répertoire avec des textures et des saveurs différentes. Sa cuisson peut être rapide ou longue permettant de répondre aux attentes des consommateurs. Les viandes sont généralement classées par les lettres et les chiffres :

- E U R O P A pour la conformation de la carcasse (développement musculaire de très épais à plat)
- 1 2 3 4 5 pour l'état d'engraissement (très faible à très fort)
- 1 2 3 4 pour la couleur de la viande (blanc à rouge)

### Comme pour la saisonnalité des légumes et des fromages, l'offre varie au fil de l'année

En 2016, Dimitri démarre son activité, à mi-temps, avec la découpe de viande bovine et la vente directe. À peine 6 mois après, Dimitri se lance dans les tests de saucisseries, conserveries et viandes fumées. "À sa sauce", comme il dit. "Moi j'aime bien essayer des trucs. On se retrouve avec les copains, une bonne bouteille et on déguste. J'améliore deux, trois trucs. En développant différentes gammes de produits, en créant de la nouveauté, la clientèle est diversifiée et plus nombreuse". Comme pour la saisonnalité des légumes et des fromages, l'offre varie au fil de l'année. A partir du mois d'avril, fini le bourguignon, pot au feu et autre morceaux braisés. Place au paleron mariné, la merguez et le steak haché. "Les gens raffolent du steak haché ! Et pour moi, cela me permet d'avoir une activité estivale et surtout de mieux valoriser la bête et tous les morceaux. C'est ainsi qu'on trouve

Il existe 3 types de cuisson :

- Les cuissons par concentration (cuissons rapides) pour les viandes de 1<sup>ère</sup> catégorie
- Les cuissons mixtes (on fait revenir la viande dans une matière grasse avant de finir la cuisson dans un fond de sauce ou un jus) pour les viandes de 2<sup>ème</sup> catégorie
- Les cuissons par expansion (cuissons longues) pour les morceaux de 3<sup>ème</sup> catégorie

### L'INFO EN +

**Le bœuf est un mâle bovin, castré, souvent abattu à 3 ans. La viande de bœuf désigne la viande de tous les gros bovins tels que les vaches, les génisses, les taurillons ou les bœufs !**



**Vachement Bon**  
Rue du Châtelet  
Montribourg 52120 Châteauvillain  
06 81 36 33 64

### Un nouvel outil moderne et innovant au service de producteur

Le Conseil Départemental accompagne l'agriculture locale sur différentes thématiques : la disposition d'un laboratoire départemental d'analyses, le soutien au monde agricole en partenariat avec la Chambre d'Agriculture de la Haute-Marne, la mise en relation d'acheteurs publics et de producteurs locaux via Agrilocal, des aides à la diversification en agriculture, aux dommages causés à la production et l'aménagement du territoire.

Dans le cadre de leurs compétences, il revient aux communes de gérer les abattoirs publics. La Ville de Chaumont a délégué cette compétence au Département en 2020. Le Département de la Haute-Marne est donc titulaire d'une convention de délégation de compétence relative à la réalisation et à la gestion d'un abattoir. Après concertation, le projet de création d'un nouvel outil moderne et innovant sort de terre en 2022 et est inauguré en 2024. Les enjeux de ce nouvel abattoir multi-espèce visent le soutien à l'agriculture et la structuration des filières, le développement des circuits courts et la présence dans notre assiette de produits de notre territoire.



# La chèvre, le fromage et la saison

## CHÈVRERIE D'ARTÉMIS

À Riaucourt, Estelle FOULON élève des chèvres de race Alpine et Poitevine. Installée depuis 15 ans, elle a réussi le pari de travailler seule en créant sa chèvrerie et en produisant elle-même des produits fromagers et cosmétiques.

Entre Bologne et Brethenay, juste à la sortie du village de Riaucourt, vous pouvez apercevoir des taches chamoisées. Dans la campagne Haut-marnaise, les chèvres d'Estelle sont chez elles. Ces animaux rustiques originaires du massif alpin, donnent un lait permettant de fabriquer des fromages, des yaourts et même des savons. "Le magasin est ouvert du mardi au samedi de 16h30 à 18h30. Chaque samedi, je suis au marché des Halles à Chaumont. Je fais également de nombreux marchés saisonniers" explique la jeune maman. Installée depuis 2009, Estelle élève entre 40 et 50 chèvres de race Alpine et poitevine, des espèces réputées pour leur lait "on va dire que c'est la Primolstein en vache. Après quelques années d'expérience, j'ai travaillé sur des croisements afin de garder la quantité de production tout en ramenant de la rusticité chez l'animal".



### Ces petites bêtes curieuses...

Non issue de famille agricole, Estelle s'oriente vers un BTS production animale sur Pau. Lors d'un stage en production laitière, elle se satisfait auprès des vaches et découvre les brebis et se dit : la brebis, jamais ! Son maître de stage lui dit avec humour : "Vu ton gabarit, je te verrais plutôt dans les chèvres ! Alors je me suis laissée convaincre par ces petites bêtes curieuses et très attachantes".

### Un équilibre entre le bien-être animal, ma vie professionnelle et personnelle

La période de reproduction naturelle des chèvres est saisonnière. Les mises-bas sont groupées en février. La production laitière saisonnière maximale est au printemps/été. La durée de tarissement -absence de lait- est d'environ

deux mois avant la mise-bas suivante, ce qui entraîne une rareté des fromages de chèvre sur les marchés. Cependant, pour répondre à la demande du consommateur moderne recherchant une accessibilité toute l'année, de nombreux producteurs sont poussés à adapter leurs méthodes de reproduction. "Cela signifie, une charge de travail plus intense également et davantage de quantité de lait à valoriser toute seule. Je préfère laisser la nature se faire. Les chèvres sont en vacances pendant deux mois. Certes il n'y a pas de lait, mais c'est un équilibre entre le bien-être animal et ma vie

professionnelle et personnelle", se confie Estelle. Les fromages, dont la saveur et la texture évoluent selon les mois, reflètent une richesse gustative liée à l'alimentation, aux conditions climatiques, voire aux traditions.

### En hiver, les fromages affinés prennent le devant de la scène

Pour trouver un moyen de dégager un petit peu de revenus sur les 2 mois de saison sèche. Estelle travaille un fromage qu'on appelle un fromage de garde, comme les tommes, dont l'affinage est long et permettant de faire des ventes plus tardives, avec plusieurs mois d'affinage. Voilà pourquoi en hiver, les fromages affinés prennent le devant de la scène.

### L'INFO EN +

Il n'y a donc pas que les fruits et légumes qui ont une saison, les fromages aussi ! Privilégier les fromages de saison, peut permettre de soutenir les producteurs locaux et leurs pratiques durables. Apprendre à apprécier la rareté des saveurs qui varient au rythme des saisons, c'est (re)découvrir la qualité et le goût authentique du fromage.

### + DE CONTENU

Rendez-vous en page 15 pour découvrir le guide de saison aux petits oignons pour consommer les fromages au bon moment, pour plus de saveur !



### La chèvrerie d'Artémis Estelle FOULON

Côteau des cotes 52310 Riaucourt  
06.85.17.65.22  
estelle.grange52@orange.fr  
www.la-chevrerie-dartemis.fr

### Un savon au lait de chèvre, cela peut être sympa !

"En faisant des recherches à l'époque sur internet, j'ai découvert qu'on pouvait faire du savon au lait de chèvre. Ah tiens, ça peut être sympa !"

Les propriétés de la gamme *Les Élixirs d'Artémis* sont riches en vitamine A, protéines, sels minéraux, oligoéléments, etc. Ils comblent les besoins en hydratation des peaux sensibles et allergènes. Ces savons hydratants et adoucissants conviennent à tous les types de peaux, des petits aux plus grands. Nature, verveine-citron, vanille-miel ou fraise-pavot, il y en a pour tous les goûts



### MA GRAINE D'ORGES

*Parce qu'ils connaissent la qualité de leurs produits et leur territoire, Pierre-Alexis Matuchet, Alexandre Dormoy, et Alexandre Geoffroy, s'associent afin de commercialiser ensemble leurs produits sous la société P3A. C'est sur le plateau du Barrois sur des sols argilo-calcaires riches en matières organiques, que le trio cultive leurs terres en association de culture, sans labour avec des couverts végétaux.*

Le travail du sol peu profond cumulé aux associations de culture et de couverts végétaux (trèfles, féveroles, sarrasin) produit de la matière organique vivante qui se transforme en humus, l'humus en engrais et l'engrais va vers la plante. Cette méthode de conservation du sol se traduit par une production de céréales enrichies en oligo-éléments et en vitamines que l'on retrouve dans les graines par la suite, tel que le sélénium, le phosphore, la magnésium, ... permettant aux consommateurs d'éviter les carences dans un premier temps mais également d'offrir un goût prononcé. De plus notre terroir ne produit pas plus que de raison, ces matières ne sont donc pas diluées. *"C'est le même principe qu'avec le sirop, plus on dilue avec de l'eau, plus le goût est dilué. De cette pratique de culture riche en matière organique, cela se retrouve dans les produits".* Historiquement, l'exploitation produisait des céréales, du chanvre, des lentilles et sarrasin en culture biologique. Partant du principe que leurs produits sont bons via des pratiques adéquates et un environnement favorable, la transformation de ces produits de qualités complète aujourd'hui leur activité et leurs débouchés, initialement exclusivement en circuit long. *"Ensemble, nous produisons de nombreuses variétés de graines, nous partageons nos savoir-faire, la transformation mais également la vente. À plusieurs, nous pouvons aller plus loin",* précise Alexandre.

### Parce que manger doit être un plaisir

*"Parce que manger doit être un plaisir, trois choses étaient primordiales pour nous : vendre des produits qui ont du goût, accessibles à tous et bons pour la santé. Il fallait donc proposer des solutions alternatives aux produits de base".*

- La gamme diversifiée de produits offre au consommateur le choix de goûts variés.
- Les circuits ayant pas ou peu d'intermédiaires,

rendent accessibles les produits au plus grand nombre : le grand public, les boulangers et les restaurateurs, les collectivités...

- La réduction du gluten et du lactose ainsi que la torréfaction des graines améliorent la digestibilité et l'absorption des nutriments.

### Apporter d'autres solutions

Par habitude, nous varions notre alimentation en consommant différents légumes, fruits, viandes, poissons, mais toujours le même beurre, la même crème, la même farine, ... En proposant une vingtaine de farines, Ma Graine d'Orges apporte d'autres solutions en gardant sa ligne de mire : le goût. *"Certaines sont sans gluten et moulues dans un moulin spécifique, créer pour ce type de produit. Ce qui est indigeste dans une légumineuse ou un protéagineux, c'est la peau. Grâce à ce moulin, nous fabriquons de la farine sans peau".* Ils proposent également des biscuits sans huile et des graines torréfiées. Sans exhausteur, sans conservateur, sans sel. Les conditionnements varient en fonction des attentes du consommateur de 100g à 5 Kg pour des graines de tournesol par exemple, permettant d'être dans un coffret cadeau pour la découverte et la dégustation ou bien en utilisation régulière avec son sachet refermable.



### Sublimer les plats

La plus grande partie des produits sont valorisés en alimentation humaine en circuit long. L'autre partie est transformée sur place : le blé, le petit épeautre, le Khorasan (d'origine égyptienne, ce serait le plus vieux blé domestiqué par l'homme) en farine par exemple. D'autres graines sont torréfiées, permettant d'améliorer l'absorption de leurs nutriments en activant les enzymes, sublimer les plats tels que les salades, soupes ou autres légumes. La graine de colza est quant à elle, torréfiée pour être transformée en huile. *"Elle est douce, agréable et sent la noisette. C'est impressionnant !".* Dans la presse, la vitesse de friction est maîtrisée pour ne pas chauffer les graines, c'est ce que l'on appelle *basse température*, permettant de garder les oligo-éléments et les vitamines. Les vitamines étant thermosensibles et photosensibles, l'huile doit, après ouverture, être conservée au frigo pour ne pas excéder 15-20 degrés. Elle doit être également à l'abri de la lumière, d'où le conditionnement en bouteille non transparente. Il existe plusieurs formats : 0.25, 0.50 L, 1 L et 5 L, garantissant une bonne conservation selon l'utilisation de chacun.



### Ma graine d'orges

Rue des Jardinot 52120 Orges

06 03 08 11 23

Sasp3a@gmail.com

Facebook : Ma graine d'Orges

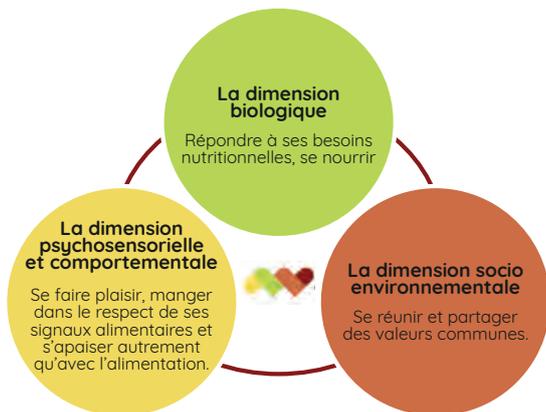
### Tous en cuisine !

Faire manger des légumineuses, comme les lentilles par exemple, auprès de ses enfants n'est pas toujours aisé. Si l'on ajoute une quarantaine de minutes de temps de cuisson, la motivation de cuisiner redescend vite !

Alors que si l'on fait des crêpes à base de farine de lentilles corail, d'abord la pâte à crêpe est rose donc c'est amusant et en plus les 100 g de lentilles crues sont mangées ! Tartinée et mangées !, voilà des crêpes 100% sans gluten et locales !

### 1 L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

Chaque personne conditionne ses choix alimentaires en fonction de son état psychologique, physiologique, de ses affects, de sa culture, de ses croyances, de sa vie quotidienne. L'éducation à l'alimentation est un ensemble de processus éducatifs basé sur la connaissance des aliments selon ces différentes dimensions qui influent les habitudes alimentaires :



Tridimensionnalité des éducations à l'alimentation

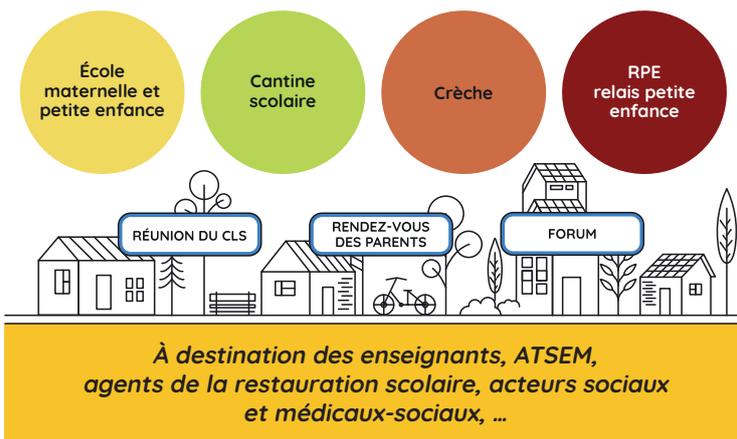
### 2 LE CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

Le Contrat Local de Santé (CLS) est un outil – porté conjointement par l'ARS\* et le SMPC\* visant à réduire les inégalités territoriales et sociales de santé sur le territoire. L'alimentation est un des thèmes abordés

La Maison de l'Alimentation et de la Nutrition en Grand Est (MANGE) met son expertise, centrée sur l'acte alimentaire, au service d'une approche globale et sur mesure. Partenaire du CLS, il porte régulièrement des actions sur le terrain, permettant à chacun d'exercer des choix éclairés sur ses comportements et ses pratiques alimentaires.

Elle a mis en œuvre le programme Nut&S (Nutrition et Sensorialité) et s'est associée aux acteurs locaux afin d'intégrer l'éducation alimentaire, sensorielle et nutritionnelle dans les pratiques quotidiennes des professionnels de proximité des publics.

Les environnements dans lesquels Nut&s peut être déployé :



### 3 RETOURS SUR LES ACTIONS 2024

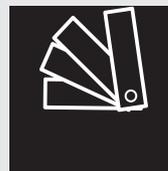
Parce que susciter l'envie de goûter de nouveaux aliments participe à augmenter la curiosité de l'enfant, il est important d'intervenir de façon préventive. **Varié son alimentation peut favoriser l'équilibre alimentaire et contribuer à la prévention de l'excès de poids.**

Ont participé aux actions 2024 :



**52 professionnels**

- dont 35 en cantine
- 17 en extrascolaire ALSH (accueil de loisirs sans hébergement)



**Thématiques abordées**

- Éducation au goût
- Le comportement alimentaire
- Les aliments

**Exemples de cas pratiques**

- Lire les menus, expliquer aux enfants ce que nous allons leur proposer et ne plus les rassurer systématiquement pour finir les plats mais attendre leur demande
- Ne pas forcer l'enfant à manger, lui demander pourquoi il n'aime pas. Proposer à chaque enfant de goûter au minimum
- Prendre + de temps, explication de ce qu'il mange, le questionner
- Simplification du menu, réduction des portions pour permettre aux enfants de goûter, formations des accompagnants

#### L'INFO EN +

100% des professionnels ont intégré partiellement ou totalement les acquis de la formation dans leurs pratiques quotidiennes.

#### MANGE

Organisme de formation  
[contact@maison-nutrition.fr](mailto:contact@maison-nutrition.fr)  
 03 26 48 00 00



#### POUR EN SAVOIR +

[cls@pays-chaumont.com](mailto:cls@pays-chaumont.com)  
[www.pays-chaumont.com](http://www.pays-chaumont.com)



**NOUS CONTACTER**

Vous êtes acteurs du système alimentaire, intéressés par la question de l'alimentation et vous souhaitez mettre en œuvre des solutions concrètes ?

[pat@pays-chaumont.com](mailto:pat@pays-chaumont.com)

**JEU CONCOURS**

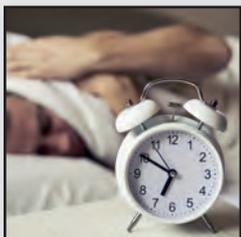
Participer à notre jeu concours et tentez de gagner des produits locaux ou des plants d'arbres fruitiers

Nom et Prénom :

Courriel :

Adresse :

Téléphone :

**Rebus**

proposition : .....

**Qui suis-je ?**

Je pousse dans le sol, je suis de couleur blanche, je suis courbé et pointu : .....

**Que signifie DLUO ?**

- 1** Date Logistique de l'Utilisation de l'Ouverture
- 2** Date Limite d'Utilisation Optimale
- 3** Durée Limite d'Utilisation Optimale

**Tirage au sort effectué le 10 novembre 2025 et remise des lots le 15 novembre 2025.**

Participation en ligne via le formulaire (en scannant le qr code) ou par coupon réponse à déposer dans la boîte aux lettres du Syndicat Mixte du Pays de Chaumont au 40 bis avenue Foch 52 000 Chaumont



# UN GUIDE DE SAISON AUX PETITS OIGNONS

*Voici une liste non exhaustive  
sur les fromages dont le goût  
est à son apogée selon la saison*

**PRINTEMPS :** Au lait de printemps et à affinage court



**ÉTÉ :** Apothéose des saveurs



**AUTOMNE :** Aux saveurs puissantes et corsées



**HIVER :** À affinage moyen ou long



# Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

## Réduire ↘



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.  
Pour les femmes enceintes,  
les enfants et les ados :  
zéro alcool.

MANGERBOUGER.FR



SYNDICAT MIXTE DU PAYS DE CHAUMONT 40 bis av. Mal Foch 52 000 Chaumont 03 25 35 36 94