



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural  
L'Europe investit dans les zones rurales



# 15 fruits et légumes d'Occitanie irrésistibles !

Illustrations : F. Dellerie.

Prunes Reine-Claude, Abricots rouges du Roussillon, Lucques du Languedoc, aulx du Sud-Ouest, les 15 fruits et légumes présentés dans ce numéro ont pour points communs d'être délicieux ! Ils sont élaborés selon des méthodes et savoir-faire minutieux, propres aux lieux où ils sont cultivés et récoltés. C'est pourquoi on parle de produits du terroir ! Tous ont été récompensés par un signe officiel, un label, garantissant leur authenticité et leur qualité. Pour comprendre comment poussent ces fruits et légumes et quelle est la meilleure saison pour les déguster... Voici un numéro spécialement conçu pour les gourmets.

L'info  
à la loupe

# Ça pousse où et comment ?

Sais-tu comment poussent ces 15 fruits et ces légumes ? Dans la terre ou sur un arbre ?  
On t'explique comment les plantes prennent vie dans la nature !

## 1 Tout est affaire de saison !

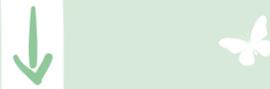
En **automne** et en **hiver**, l'agriculteur s'occupe de sa terre : il désherbe, bêche, taille ses arbres et prépare le terrain.

Le meilleur auxiliaire de jardin est le ver de terre. En digérant les petites particules de terre dont il se nourrit, il en améliore la qualité pour les plantes !



Certains fruits et légumes doivent se planter chaque année. C'est au **printemps** que l'agriculteur sème les graines, car sans graines pas de plantes ! Les arbres, quant à eux, continuent de grandir.

C'est grâce au vent, mais aussi aux abeilles et aux papillons qui butinent d'une fleur à l'autre qu'elle est fécondée et qu'elle se transforme en fruit : c'est la pollinisation !



Les plantes et les arbres poussent et développent des feuilles et des fleurs qui, une fois pollinisées, donnent le fruit (l'organe qui porte les graines) qui donne à son tour, selon les **saisons**, de délicieux fruits et légumes.



## 3 Alors qui pousse sur un arbre ou sous la terre ?

Pour simplifier, on dit que les fruits poussent dans un **verger**, dans les arbres fruitiers, et les légumes dans un **potager** ou dans un champ et, le plus souvent, sous ou sur la terre.



## 2 Mais alors, les fruits et les légumes, c'est pareil ?

Hormis quelques exceptions, comme l'ail (voir plus bas), les arbres et les plantes produisent des fruits. Les légumes, c'est en fait la partie de la plante que tu manges :

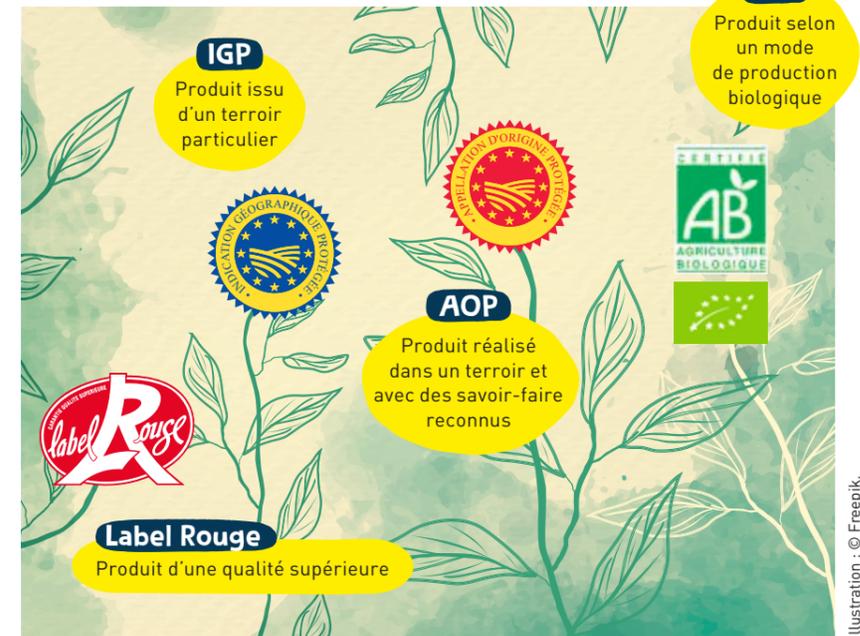
**le fruit** pour les tomates et les poivrons,  
**les feuilles** pour la salade et les épinards,  
**les racines** pour les radis et les carottes,  
**les bulbes** pour l'ail et l'oignon.



Pour **l'ail**, c'est un peu différent, on le sème en automne et au tout début de l'hiver. Contrairement aux autres fruits et légumes, il n'est pas pollinisé et ne fabrique pas de fruit. Il se présente sous la forme d'un bulbe appelé « tête » constitué de plusieurs petites gousses, les caïeux. On plante ces caïeux pour obtenir de belles têtes d'ail.

Les logos  
décodés

## Des signes de qualité



### Tu as sûrement déjà vu ces drôles de logos sur des produits alimentaires.

Ce sont des **signes officiels de qualité** aux noms parfois compliqués qui te donnent des renseignements sur ce que tu manges. Et tu peux t'y fier ! Ils te renseignent sur l'**origine des aliments**, leurs **modes de production** et leurs caractéristiques. Pour bénéficier de ces labels, les producteurs doivent se soumettre aux contrôles rigoureux d'organismes

spécialisés indépendants agréés par l'État. Ils garantissent la qualité des aliments élaborés selon un **cahier des charges rigoureux** et dans le respect de l'environnement. Comme les fruits et légumes présentés dans ce numéro. Ils sont, en quelque sorte, champions dans leur catégorie et font partie de notre patrimoine gastronomique. Chacun d'eux possède des saveurs propres au terroir sur lequel il est cultivé et récolté. Ce sont ces **goûts** particuliers, ces **arômes**, et le soin apporté à leur fabrication que récompensent ces signes officiels.

Photos : V. Baldensperger. Styliste culinaire : © H.Imbertéche.

À toi  
de jouer

Je pousse sur un arbre **a**, dans un arbuste **b**, sous la terre **c** ou sur la terre **d** et à quelle saison suis-je récolté ?

Tu n'as plus qu'à écrire la bonne réponse (a,b,c ou d) et la bonne saison (printemps, été, automne, hiver) sous la photo.

- |                                  |                         |                            |                      |                         |                    |                         |                    |                        |                                       |                              |                                     |   |                           |                        |
|----------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|------------------------|
| 1. Abricots rouges du Roussillon | 2. Ail blanc de Lomagne | 3. Artichaut du Roussillon | 4. Béa du Roussillon | 5. Chasselas de Moissac | 6. Haricot tarbais | 7. Lucques du Languedoc | 8. Melon du Quercy | 9. Ail rose de Lautrec | 10. Noix et huile de noix du Périgord | 11. Oignon doux des Cévennes | 12. Olive et huile d'olive de Nîmes | 13. La prune d'Ente dont est issu le pruneau d'Agen | 14. Ail violet de Cadours | 15. Prune Reine-Claude |
|                                  |                         |                            |                      |                         |                    |                         |                    |                        |                                       |                              |                                     |   |                           |                        |
| .....                            | .....                   | .....                      | .....                | .....                   | .....              | .....                   | .....              | .....                  | .....                                 | .....                        | .....                               | .....   | .....                     | .....                  |

Bonnes réponses : 1a, été ; 2c, été ; 3d, printemps ; 4c, printemps ; 5b, automne ; 6b, automne ; 7a, été ; 8d, été ; 9c, été ; 10a, été ; 11a, été ; 12a, été ; 13a, été ; 14c, été ; 15a, été.

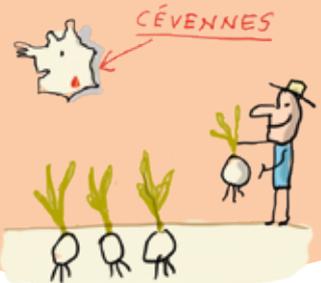
# ? C'EST QUOI UN PRODUIT DU TERROIR ?

C'est une notion tirée du mot « terre » qui évoque les terres sur lesquelles les fruits et légumes sont cultivés.



Prenons l'exemple de la béa du Roussillon, elle pousse dans des sols légers et sous un climat méditerranéen.

Ou encore celui de l'oignon doux des Cévennes qui a besoin de sols sableux et d'un climat sec et ensoleillé pour s'épanouir !

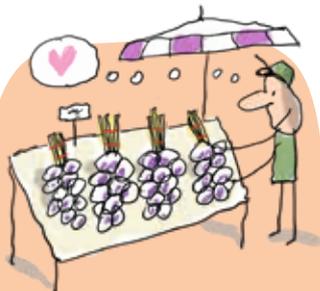


Mais la notion de terroir ne s'arrête pas au terrain, c'est avant tout une alliance entre les hommes et la terre.



Avec tout ce que cela induit d'histoires, de travail, d'échanges et d'attachements.

Entre le melon du Quercy, la terre et les producteurs, il existe une relation très forte depuis plusieurs générations.



C'est grâce à ce lien que les produits sont élaborés avec beaucoup de soins, de savoir-faire et d'attention.

Et qu'ils sont aussi fêtés, comme dans le village de Lautrec dans le Tarn...



... où, tous les premiers vendredis et samedis du mois d'août, ses habitants célèbrent l'ail rose pour annoncer la nouvelle récolte !

Illustrations : J. Azam.

Retrouve ce sujet en vidéo sur ton site [www.ljournalactu.com](http://www.ljournalactu.com) Abonne-toi sur [ljournalactu.com](http://ljournalactu.com)

ljournalactu c'est aussi les vidéos sur et Lumni. 1jour 1question

1 Jour 1 Actus est édité par Milan Presse SAS, 1, rond-point du Général-Eisenhower, 31101 Toulouse cedex 9. Tél : 0825 80 50 50. Site : milanpresse.com. Ce tiré à part a été réalisé en collaboration avec l'Irqualim.  
 Direction. Président et directeur de la publication : Bayard Presse représenté par Pascal RUFFENACH. Directrice générale : Marie-Anne DENIS. Actionnaire : Bayard Media International et Investissement (100 % du capital). Loi n°49956 du 16/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse. ISSN : 2269-2509. Dépôt légal à date de parution.  
 Rédaction. Directrice éditoriale licences et héros : Aurélya GUERRERO. Rédactrice en chef : Clara RECORDIER. Coordination éditoriale et textes : Bénédicte BOUCAYS. Graphiste : Graphicat. Correctrice : Auriane VIGNY. Fabrication : Stéphanie DUCHAMP.  
 Publicité. Bayard Media Développement : 01 74 31 60 60. Directrice Générale : Sibylle LE MAIRE. Directrice Générale Adjointe : Fabienne MARQUET. Directrice de publicité : Angelina PARCHITELLI (angelina.parchitelli@bayardmedia.fr) Directeur Cross Media & Digital : Jean-Jacques BENEZECH (jean-jacques.benezech@bayardmedia.fr) (48 49).  
 Vente au numéro. Responsable de la vente au numéro : Cécile BREMAUD. Pour les marchands de journaux, dépositaires – Tél : 0800 293 687. Relations abonnés. Milan Jeunesse : Milan – TSA 30031, 59714 Lille cedex 9. Pour vous abonner : 0 826 20 40 40 (0,18 € la min + prix d'appel). Pour gérer votre abonnement : 0 611 34 97 09 (coût d'un appel local). N° de téléphone de l'étranger : +33 5 61 76 64 11. Service Clients : http://milan-contact.bayardweb.com/. Gérez votre abonnement en ligne : https://milan-jeunesse.com/. Par mail : contact.mp@milan.fr.  
 Imprimeur : SIEP, 77590 Bois-le-Roi.  
 Belgique. Editeur responsable pour la Belgique : Sandrine VAN GOSSUM. Bayard Presse Benelux – Rue de la Fusée 50 – Boîte 10 – B 1130 Bruxelles. Tél : 0800 90028 (de Belgique. Gratuit) ou 00 32 87 30 87 32 (de France). Tél : 800 29 195 (du Luxembourg). Web : www.bayardmilan.be. Suisse. Edigroup SA – 39 rue Peillonex – 1225 Chêne-Bourg – Suisse. Tél : 00 41 22 860 84 02. Mail : abobayard@edigroup.ch.





# 15 fruits et légumes d'Occitanie

D'où viennent ces fruits et légumes du terroir ? Quelle est leur histoire ? Leur saveur ? Découvre quelques-unes de leurs particularités dans ce poster.

## Des fruits et légumes bio à côté de chez toi !

Les fruits et légumes bio sont issus d'un mode de production agricole naturel respectant la biodiversité et sans utilisation de produits chimiques de synthèse. Cultivés dans toute la région Occitanie par les producteurs bio, tu peux trouver une grande variété et diversité de fruits et légumes bio en toutes saisons à côté de chez toi. Alors n'hésite pas à en consommer sans modération !



### Olive et huile d'olives de Nîmes

La variété de l'olive cultivée autour de Nîmes s'appelle la Picholine. Elle porte le nom d'une recette inventée au 19<sup>e</sup> siècle par les frères Picholini. C'est une olive verte très craquante et excellente pour faire de l'huile d'olive aux arômes d'herbes fraîches et de fruits jaunes.



### Abricots rouges du Roussillon

On le reconnaît à ses jolies taches rouges. De petite taille, il est sucré, souple, aromatique et onctueux. Il pousse dans la plaine du Roussillon, entre les bordures de la Méditerranée et les contreforts du pic du Canigou.



### Béa du Roussillon

Cette pomme de terre primeur se reconnaît par sa forme lisse et allongée, sa couleur jaune pâle et sa peau très fine. Sa texture est fondante et son goût légèrement sucré. C'est un légume frais qui ne se conserve que quelques jours. Elle est cultivée dans la plaine du Roussillon et dans les Pyrénées-Orientales.



### Melon du Quercy

Son écorce est lisse et ornée de sillons verts plus ou moins marqués. Sa chair est ferme, juteuse et fondante, son goût est fruité. Les melons sont cueillis quand ils sont bien mûrs. Ils sont cultivés dans le Quercy blanc, le Pays de Serre et le Bas Quercy.



### Ail blanc de Lomagne

Son bulbe est blanc et rond. Il doit mesurer au moins 45 millimètres de diamètre pour prétendre à l'IGP. C'est parce qu'il pousse dans un terroir particulier, celui de Lomagne qui s'étend entre le Gers et le Tarn-et-Garonne, que son goût est corsé et parfumé.



### Chasselas de Moissac

L'origine de ce raisin remonte à la fin du 18<sup>e</sup> siècle où il était cultivé sur les coteaux de la ville de Moissac, dans le Tarn-et-Garonne. Ses grains sont dorés, fermes et craquants. Ils sont gorgés d'un jus frais et délicieusement sucré.



### Oignon doux des Cévennes

Il est utilisé dans de nombreuses recettes pour sa texture fondante et son goût sucré. Cru, sa chair est craquante et ne pique pas. Cuit, il est onctueux avec des arômes de châtaigne. Il est cultivé dans les Cévennes sur de petites parcelles aménagées en terrasses.



### Ail rose de Lautrec

Ses gousses sont toutes roses, ce qui donne à son bulbe cet aspect rosé. Il est cultivé et récolté autour du village de Lautrec, dans le Tarn. Il est vendu entre autres sous la forme de grappes appelées « manouilles » et peut se conserver longtemps.



### Haricot tarbais

Le haricot a été implanté dans la plaine de Tarbes au début du 18<sup>e</sup> siècle. Frais, il est vendu en gousse. Sec, ses grains sont lisses et de couleur blanche. Sa texture est fondante et sa chair moelleuse.



### Ail violet de Cadours

On le reconnaît à ses rayures violettes, à sa forme ronde, et à son odeur car il pique un peu le nez, ce qui lui donne du goût et une saveur légèrement sucrée. Il tient son nom du village de Cadours en Haute-Garonne.



### Noix du Périgord et Huile de noix du Périgord

Dans le Sud-Ouest on consomme la noix depuis des millénaires, on en retrouve la trace il y a 17000 ans dans des abris aménagés par l'homme de Cro-Magnon.

En pressant les cerneaux, on obtient une huile délicieuse aux reflets dorés et aux arômes intenses.



### Prune Reine-Claude

Découverte au milieu du 16<sup>e</sup> siècle, elle est baptisée « Reine-Claude » en hommage à l'épouse du roi François I<sup>er</sup>. Sa forme est arrondie et de couleur verte. Sa chair est à la fois ferme et juteuse. Son goût est sucré et légèrement acidulé. Elle est surtout cultivée dans le Tarn-et-Garonne.



### Artichaut du Roussillon

Il est apprécié pour sa douceur et tendreté. On le reconnaît aussi à ses feuilles bien serrées. Il est produit dans la plaine du Roussillon et dans les Pyrénées-Orientales. C'est le premier artichaut de la saison ! On en trouve au printemps et en automne.



### Lucques du Languedoc

C'est une belle olive verte entière en forme de croissant de lune. Elle se mange à l'apéritif, en salade ou dans les plats cuisinés. On la cultive sur des terres de Montpellier jusqu'à Carcassonne.



### Pruneau d'Agen

Ce pruneau est issu du séchage de la prune d'Ente, une variété ancienne à la chair juteuse, sucrée, de couleur violette. Il faut en moyenne 3 kilos de prunes d'Ente pour faire 1 kilo de pruneaux d'Agen. En séchant, il conserve toutes les qualités nutritionnelles et les saveurs de la prune dont il est issu.

