

# SOMMAIRE

Accueil Social2	
La com'	
L'asinerie d'en Manaou 2	
Ferme équestre de Vispens 3	
L'AG régionale à venir3	
Texte d'un vacancier 4	
A.R.T.S5	
L'instant tutoriel5	,
Aides à l'investissment6	,
Les formations à venir6	)
Le coin des recettes7	,

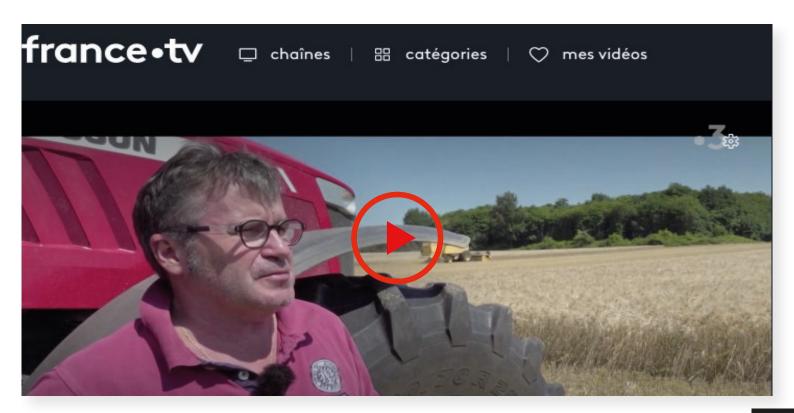
## PESTICIDES: DOUZE ANS DE COMBAT

Paul François, le paysan charentais qui se bat contre Monsanto, est venu faire une conférence à Saint-Chels, petit village des Causses du Quercy. Il a présenté ses problèmes de santé, causés par un herbicide de Monsanto en 2004 et son combat judiciaire contre la firme. Une bataille qui dure depuis plus de douze ans.

Il a créé et il préside l'association Phyto Victimes pour réunir et aider les paysans empoisonnés. Adhérer à cette association, c'est le soutenir dans cette longue et difficile lutte.

Il a écrit un livre : «*Un paysan contre Monsanto* » publié aux éditions Fayard, dans lequel on découvre son charisme, son humanisme. Un livre à mettre à disposition de nos hôtes. Il a été hébergé dans un Accueil Paysan lors de cette soirée riche d'échanges respectueux, avec un public composé de convaincus autant que de sceptiques. Merci à Paul, pour l'éveil des consciences qu'il suscite et pour les sacrifices qu'il a consentis pour cette cause. Vous pourrez bientôt le découvrir dans un documentaire : «La vie est dans le pré », qui a été diffusé le jeudi 27 février à 23 h sur France 3 (pensez au Replay) : <a href="https://lc.cx/mriw">https://lc.cx/mriw</a>

Dominique Pourcel (46)





# Dépliant régional 2020

Le nouveau dépliant est sorti! Contactez votre référent local ou Armandb pour recevoir des dépliants.

Verion numérique : https://lc.cx/mrig

#### Calendrier des salons nationaux



#### **Destination Nature Paris:**

Organisée part Accueil Paysan Centre, la région Occitanie sera représentée (dépliants départementaux + régional) au salon Destination Nature et du Tourisme à Paris, du 12 au 15 mars 2020 à Paris Porte de Versailles. Vous souhaitez participer à la tenue du stand «Accueil Paysan»? Contactez Sandra, salariée d'Accueil Paysan Centre:

centre@accueil-paysan.com

Info sur le salon : www.destinations-nature.com



#### *Vivre Nature Toulouse :*

Accueil Paysan Occitanie participera à ce salon du 27 au 29 mars 2020 aux Parcs des Expositions - Hall 7 - Toulouse.

Nous comptons sur vous pour tenir le stand! Inscription des permanences sur ce lien : https://framadate.org/rBddz5KCOkttP6SJ

# Un réseau d'accueil social EN OCCITANIE

En cohérence avec sa charte éthique, le réseau Accueil Paysan se veut ouvert et accessible à tous et toutes. C'est pourquoi depuis une dizaine d'années, le réseau, en lien avec les CIVAM, pratiquel'accueil social pour un public précarisé et fragilisé.

Il s'agit d'offrir un temps de répit et de partage de notre activité et/ou de notre vie quotidienne, de notre environnement par des séjours de rupture, de vacances ou de relais, avec ou sans hébergement, sur des périodes plus ou moins longues.

À l'échelle nationale, des formations pour les accueillant-es labellisé-es accueil social et des partenariats avec des structures sociales sont d'ores et déjà mises en place. Plus localement, Accueil Paysan 11-66 a lancé une dynamique en mettant, entre autres, les accueillant-es en lien et en organisant des formations.



La dynamique étant lancée, AP 32-65-31 s'en est emparé et s'est proposé de faire un guide des accueillant-es en accueil social de toute la région. Ce quide devrait ensuite permettre d'aller à la rencontre des structures sociales afin de connaître leurs besoins en matière d'accueil à la ferme, de montage des projets, de partenariat et... de chercher des financements.

Ce projet a rencontré un écho favorable chez les accueillant-es. Maintenant, y'a plus qu'à!

Laurence SHRU (32)

# DEUX NOUVEAUX GUIDES **EN ACCUEIL SOCIAL!**

Pour qui ? Pour tous ceux qui souhaitent découvrir ce qu'est l'accueil social tel que pratiqué par les réseaux CIVAM et Accueil Paysan.

Le contenu (Livret 1): définition, objectifs, historique, démarche, modalités d'accueil, témoignages ; mais aussi des réflexions sur l'activité d'accueil, la ferme comme support, le lien au travail social; activités et accompagnement proposés par les réseaux CIVAM et Accueil Paysan





Le contenu (Livret 2): ce livret reprend les méthodes d'accompagnement « de l'idée au projet », adapté à l'activité d'accueil. Il donne les grandes étapes de la création d'activité, des points de vigilance, des conseils, des témoignages, des ressources.

Plus d'info: www.accueil-paysan.com, rubrique «la Boutique»

# Bienvenue à l'asinerie d'en manaou

Nous organisons une journée portes ouvertes à l'asinerie d'en manaou le samedi 6 juin 2020 dès 15 h à Thil (31), avec un marché de producteurs locaux et bien sûr si des paysans d'Accueil Paysan veulent participer en vendant leurs produits, ils sont les bienvenus! N'hésitez pas à vous manifester!

En 2019, nous avons relevé 200 passages sur l'après-midi et les producteurs qui ont vendu étaient assez contents pour

une première!

Asinerie d'en Manaou: asineriemanaou.jimdofree.com

Florence (31)













# Du nouveau au départ de la Ferme équestre de Vispens!

Nous vous invitons à nous rejoindre pour une randonnée de cinq jours à cheval. Elle nous emmènera sur le plateau du Larzac, le plus vaste et le plus méridional des Grands Causses, pays des Templiers et des grands espaces.

Nous chevaucherons dans ces paysages magnifiques et lunaires entre chaos ruiniformes, lavognes et vestiges templiers, dolmens, orchidées, aigles royaux et vautours fauves, délices au roquefort...

Autant de bonnes raisons de venir galoper avec nous! Et toujours, les week-ends équestres tout confort vers le Rougier de Saint-Izaire et les randonnées estivales vers les Raspes du Tarn...

Retrouvez toutes les informations sur le site :  $\underline{www.fermeequestrevispens.fr}$ 

Retrouvez le programme de nos randonnées équestres :

- » Rando Saint-Rome: consulter la fiche
- » Entre Causses et Rougier : consulter la fiche
- » Rando Templiers: consulter la fiche
- » Rando Estivale: consulter la fiche

Claire et Laetitia (12)
Ferme équestre de Vispens Aveyron cheval Saint-Affrique
www.fermeequestrevispens.fr



# Assemblée Générale d'Accueil Paysan Occitanie

Cette année, notre assemblée se déroulera sur 2 jours, du 19 au 20 mars 2020 à la ferme de la Blaquière (12).

Plan du site: www.accueil-paysan.com/fr/catalog/structure/1138/

Nous comptons sur votre présence!

Vous recevrez très prochainement des informations complémentaires ainsi que les rapports et les thématiques abordés.

Merci de nous informer de votre participation en contactant Armandb : <a href="mailto:occitanie.pm@accueil-paysan.com">occitanie.pm@accueil-paysan.com</a> / 06 51 01 88 71

## Accueil Paysan, des vacances autrement ...



## AU-DESSUS DE LA CÈZE

Après avoir virevolté dans la montagne

Tu m'as dit, c'est là, tourne à gauche!

En faisant un geste impérieux de la main

On s'est enfoncé sur un chemin pierreux

Bordé de pins, de châtaigniers et de fougères

La forêt vaporisait ses parfums d'humus et de sauvage bruyère

Dans le vacarme a capella des cigales

On a quitté le bitume pour un sentier plein de cailloux

Sur le côté, une pancarte en bois façon totem nous ouvre la voie

Tiens, une serre ici, puis une caravane verte accroupie, sur le côté gauche

Où m'emmènes-tu dans ta forêt profonde?

J'ai rangé la voiture sur le petit terre-plein à l'entrée

Sous une poignée de pins

Pas mécontents d'être arrivés à bon port

Où ça, je te le demande

À la Baraque pardi!

On descend un escalier

Bois, terre, granite,

On entend le bruit de l'eau qui coule en contrebas

Les murettes courent sur le flanc des collines

Formant des portées qui rythment les versants des massifs

Frêles murailles de Chine

Fragiles retenues de mémoire paysanne

Debout face aux vents, aux orages et au temps de diables

Bâties, démolies, remontées, éboulées, rafistolées depuis des siècles.

La baraque...

Ça sonne comme un nom d'île perdue au milieu de l'océan,

Une oasis de civilisation mineure au bord d'un monde à l'envers

Un lieu de senteurs pour demain,

Un lieu loin des villes

Un lieu pour tes rêves de nature et de sauvageonne

Ma douce extrême

Nous voilà bien arrivés!

Lysanne, brunette au regard brillant nous accueille,

Et nous salue de son accent d'outre-Atlantique

Le cœur, estuaire grand ouvert

Elle écarte les lanières du rideau en plastique rose de la cuisine

Où s'active Jonas, torse nu, barbu, écureuil trappeur au regard malicieux

Garçon de pays, rêveur égaré en plein champ

Chant du père, chante mère

Dîner de fleurs, bourrache, mauve et soucis

Nous savourons ensemble fragrances et couleurs

Table ouverte, offerte, dépliée

Elle et lui, redessinent leurs terrasses intérieures

Quelques moutons, deux ânes

Lysanne et Jonas

Tout vivants avec trois fois rien

Tu m'emmènes sur les traces de leur vivifiante utopie

Nous descendons le val pour aller à la Cèze, quelques centaines

de mètres en contrebas

On lézarde au soleil finissant

En se trempant dans l'eau fraîche de la rivière,

Paumes tendues d'onde pure

Des poissons se faufilent entre nos jambes

On se prélasse sur le dos généreux

Que forment les blocs de granite

Venus du fond des temps

Batraciens immobiles et bienveillants

À la peau rugueuse et chaude

Dis, on est bien arrivés là?!

Oui oui, on est bien, arrivés.

Tu ne rêves pas.

Dans ce coin de paradis arraché à la dureté du sol

Depuis quelques jours,

Nous admirons les campanules,

Les hêtres tordus aux masques grotesques

Les chenilles multicolores,

Les libellules qui se posent avec une délicatesse de ballerine sur

ton chemisier cambodgien

Et qui diamantinent ta peau

D'or et de turquoise

Nous ramassons des petits cailloux satinés

Qui écrivent de leurs déliés l'alphabet de notre chemin à venir

Un renard dans la nuit,

Une étoile filante

L'appentis d'une magnanerie effondrée,

L'azur merveilleux d'un ciel en juillet

Les rides des portes anciennes

Le parchemin craquelé des platanes

Les courbes d'un portillon d'église romane

Le ver luisant niché sous une lauze

Les grosses marches d'ardoises toutes chaudes

Entre ton souvenir enchanté... et demain

Il y a ce lieu-dit,

Dis, on est bien arrivés là?

Le 16 juillet 2019 – texte d'un vacancier à la ferme de la Baraque (30)

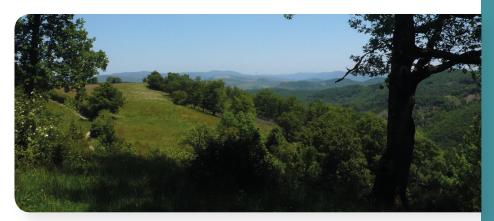
## Accueil Paysan, la campagne à bras ouverts!

# A.R.T.S: QUÉSACO?

L'association ARTS existe depuis 19 ans, son activité a démarré au Pays basque. Avec de nombreux bénévoles, et acteurs associatifs locaux, elle fut à l'initiative d'évènements importants tels que : «De l'Humus à L'Humain» avec Pierre Rabhi et les Colibris en 2003 et 2007, un Forum ouvert à Bayonne, des ateliers avec les associations locales sur l'environnement, des portes ouvertes, des ateliers créatifs... etc. Depuis son installation dans l'Aude, l'association a permis d'accueillir et d'organiser les sessions suivantes :

- Jardin co-créatif Peralendra avec Élie Audureau (2015)
- Ateliers d'initiation à la permaculture
- Ateliers de cueillette & cuisine avec les plantes sauvages comestibles
- Stages de Gong Fu Shaolin avec le maître Wang Zili (2017-2018)
- Soirée de soutien pour le Népal avec l'association Les Sentiers du Yak (2017)
- Danse dans la nature avec des danseuses tchèques. (2019)
- Séjours des Scouts de Limoux, des Scouts et Guides de France d'Angers, des Éclaireurs de la Nature de Montpellier (2019)

Pour l'association A.R.T.S Christine Jermann



# ÉVEIL ET NATURE EN HAUTE VALLÉE DE L'AUDE

Agréé refuge LPO, Stella Gaia est une réserve naturelle pédagogique située à 25 min de Limoux et Couiza, à 40 min de Carcassonne, sur la petite commune de Bourigeole. Porté par l'association A.R.T.S (Arts, ressourcement, techniques d'accompagnement, solidarité) le projet se déploie dans un vallon préservé de treize hectares de prairies, forêts, étangs, sources et des bâtis en pierre traditionnelle du pays. En souvenir de l'ancienne route de Limoux à Chalabre, le «Liaison chalabrais », ce chemin de randonnée répertorié vous conduira jusqu'à la propriété ou, pour les bons marcheurs, vers Machore à Saint Benoit.

Au cœur d'un «Espace Naturel Sensible» de la Haute Vallée de l'Aude, nous œuvrons à créer un refuge de biodiversité, de préservation de l'écosystème local. La découverte et la connaissance des animaux familiers et sauvages, des végétaux, des milieux naturels présents (bois, prairie, étangs, mare, minéraux, etc.) permet de transmettre aux plus jeunes la connaissance des espèces qui les entourent et le respect de l'environnement nécessaire à leur survie.

Nous vous invitons à des rencontres conviviales, familiales, à des évènements originaux, des ateliers, des journées à thèmes, etc. Nous favorisons une approche ludique, sensorielle et créative pour prendre conscience de l'importance vitale aujourd'hui durespect de la nature au quotidien, de l'interaction et l'interdépendance du vivant, pour rendre également chacun acteur de son apprentissage (méthode active et participative, écologie relationnelle) et développer ainsi un comportement écocitoyen et écoresponsable.



# Tutoriel: renommer sa Page FaceBook

Au lieu d'avoir par défaut lien de type : www.facebook.com/ferme-paysanne216845-55526

Transformez-le facilement et gratuitement pour arriver à : www.facebook.com/ferme-paysanne

Beaucoup plus simple et cela évite les erreurs!

Vous devez être <u>administrateur</u> pour demander la modification du nom de votre page.

Pour demander la modification du nom de votre page:

- 1. Cliquez sur À propos à gauche de votre page.
- 2. Cliquez sur <u>Modifier</u> à côté du nom de votre page.
- 3. Entrez le nouveau nom de votre Page et cliquez sur Continuer.
- 4. Vérifiez votre demande et cliquez sur Demander un changement.
- Si l'option de modification du nom de votre Page n'apparaît pas :
- Votre rôle ne vous permet pas de modifier le nom de votre page. Découvrez comment connaître votre rôle sur une Page.
- Le nom de votre Page a récemment été modifié par vous-même ou un autre administrateur.
- Des limites s'appliquent peut-être à votre page.
- Vous ne pouvez pas modifier le nom d'une page régionale si elle est rattachée à une page internationale.

Notez que le fait de changer le nom de votre page n'aura aucune incidence sur son nom d'utilisateur. En savoir plus sur les règles relatives au nom des Pages.

Retrouvez ce tutoriel «Pas à Pas» sur ce lien : https://lc.cx/mric

## Aides à l'investissement

La Région vient de mettre en place de nouveaux dispositifs régionaux PASS et Contrat Agritourisme qui ont été votés lors de la Commission permanente du 19 juillet 2019. Ces dispositifs permettent une meilleure lisibilité et une cohérence de l'accompagnement régional sur ce secteur avec une ligne de partage plus claire des dispositifs:

- le **Contrat Agritourisme** accompagne des projets structurants sur deux ans et vise une montée en gamme, la création d'emploi et la performance économique.

Plus d'info sur le site de la Région : www.laregion.fr/Contrat-Agritourisme

- le <u>PASS Agritourisme</u> permet de répondre de manière ciblée et réactive à des besoins à court terme et ponctuels.

Plus d'info sur le site de la Région : www.laregion.fr/PASS-Agritourisme

ou contactez Armandb pour plus d'info!

# Formations à venir

<u>Dans les Pyrénées-Orientales:</u>
<u>Mettre en place un petit rucher de diversification:</u> 3 jours: de mars à avril <u>contact: aude.po@accueil-paysan.com</u>

## <u>Dans l'Aude</u>:

Début Avril : Formation Réglementation du tourisme en milieu rural contact : occitanie.pm@accueil-paysan.com

<u>Territoire : Gers, Ariège, Aude & PO Courant</u>
Avril :

Diagnostic Pas à Pas - labellisation FNAP contact : occitanie.pm@accueil-paysan.com

#### Voici quelques propositions d'activités à partir de mai 2020 :

- . La création de sentiers thématiques (ex : botanique, aromatique, sensoriel, chemin de l'eau, sentier des étoiles...)
- . Le balisage de ballades et circuits sur le lieu et sur la commune en lien avec les associations locales et les habitants intéressés (observer, repérer, répertorier, parcours, jeux...).

#### . Ateliers :

- fabrication de nichoirs, nourrissoirs, créations naturelles dans la nature (land art) ou à partir de récupérations sur place (liane, pierre, branche, feuilles...), patouilles créatives collectives, herbiers...
- de la cueillette à la fourchette (du potager de saison, du jardin aromatique et médicinal, des plantes sauvages comestibles à la cuisine)
- soins aux ânes, relaxa'ânes.
- écologie relationnelle : se poser et se reposer dans la nature, apprendre à respecter ses cycles à l'images des cycles des saisons; écouter, s'émerveiller; s'autoriser à expérimenter, créer, s'exprimer (ex. : fabrication d'un bâton de parole), partager sous l'arbre à palabres, raconter, imaginer...
- activités avec la LPO et les associations locales de protection de l'environnement.
- accueil pour école dans la nature, des centres de loisirs, des groupes de scouts, éclaireurs de la nature... (accueil déjà mis en place en 2019).

En famille, en groupe ou seul pour un temps de reconnexion, nous vous accueillons en gîte, chambre, camping, tente inuit, pour des vacances au bout d'un vallon magnifique, un véritable havre de paix et de reliance!

Renseignement et inscription - Programme sur demande

A.R.T.S association 1901 - Stella Gaia contact@voyageaucoeurdesoi.fr

## LE COIN DES RECETTES

Créatrice à Toulouse de l'un des premiers restaurants bio de France de spécialités végétariennes et macrobiotiques, aujourd'hui Christine et sa fille Joéva vous invitent à découvrir des délices de saison, sauvages et fleuris dans un vallon préservé de l'Aude à vingt-cinq minutes de Limoux, à Bourigeole.

L'Assiette «La Sauvagine » à Stella Gaia Voici quelques recettes d'hiver à découvrir pour un menu végétarien.



# Rillettes de lentilles aux noix de Grenoble Ingrédients :

200 g de lentilles vertes cuites, 80 g de noix, 1 gros oignon rouge, 2 à 4 c.à.s. de sauce soja (tamari), 4 c.à.s. de jus de citron, 1 c.à.s. de sucre (roux c'est mieux), Huile d'olive, 1/2 c.à.c. de piment doux fumé ou du paprika fumé, sel, poivre.

#### **Préparation:**

Préchauffer votre four à 200 °C.

Faites-y torréfier les noix 8 minutes environ au four à 200 °C. Vous pouvez aussi le faire à sec dans une poêle.

Émincez très finement l'oignon, ce qui vous permettra d'obtenir, entre autre, la texture en filament des «rillettes».

Faites dorer les oignons dans une

poêle avec de l'huile d'olive, ajoutez la cuillère à soupe de sucre et laissez un peu caraméliser. Mettez ensuite tous les ingrédients : les lentilles, les noix torréfiées, les oignons cuits, le jus du citron, le tamari dans le bol de votre mixeur.

Mixez, mais pas trop finement, de manière à avoir une texture pas trop lisse.

Si le mélange est trop sec à votre goût, ajoutez de l'eau, éventuellement celle issue de la cuisson des lentilles. Salez et poivrez, ajoutez la pointe de paprika fumé. Corrigez l'assaisonnement au besoin. Disposez en bocal ou en une terrine. Servir avec du pain, des cornichons, n'oubliez pas éventuellement le petit coup de rouge... bio!

#### Galettes de millet aux épices

Cuire du millet (1/2 verre par personne – 1 vol pour 2 volumes d'eau) dans un bouillon de légumes maison ou cube bio, soit dans une casserole, soit au cuiseur à riz. Mélangez le millet cuit avec des champignons de Paris coupés fins, une carotte râpée, des oignons rouges ciselés fins, des herbes fraîches. Ajoutez sel, poivre noir, masala sans piment ou du curry ou des épices à couscous. Ajoutez un œuf, une belle cuillère de maïzena ou de l'arrowoot pour les véganes. Mélangez le tout avec 1 cuillère d'huile d'olive, un peu de tamari. Façonnez des galettes avec une grosse cuillère et disposez dans une poêle huilée bien chaude. Retournez quand c'est bien doré. Servir avec une salade composée.

#### Crème rose et verte à la russe

Cuire des betteraves rouges crues avec des pommes de terre, un oignon doux, une gousse d'ail. Sel et poivre. Mixer. Verser de la crème de soja ou crème fraîche. Servir avec de la menthe ou coriandre hachée finement.

### Salade surprise février 2020

Cueillir les pâquerettes, les fleurs de bourrache. Dans un joli saladier, disposez : des feuilles d'endives, de salade d'hiver, d'épinards frais, de jeunes feuilles de chou kal, des boutons de chou ou de fenouil montés, les fleurs. Assaisonnez avec une sauce à base de tahin (purée de sésame), citron et huile d'olive.

Pour l'association A.R.T.S Christine Jermann

## Crackers au thym citron

#### *Ingrédients*:

- 15 g de thym citron frais
- 30 g de crème de soja
- 40 g d'huile d'olive pimentée Soleil Levant de Naturellement Simples
- 60 g de farine bise
- 60 g de farine de riz
- 5 g de poudre à lever
- 2 g de sel

Retirer les tiges dures du thym citron, puis placer les feuilles et les fleurs dans le bol d'un blender. Ajouter l'huile d'olive et la crème de soja et mixer finement.

Dans un saladier, mélanger les farines avec la poudre à lever et le sel, puis ajouter la préparation précédente. Ajouter un peu d'eau si besoin et former une boule.

Étaler cette boule au rouleau sur un plan de travail fariné, puis la couper en losanges. Les placer sur une plaque à pâtisserie huilée.

Enfourner à four chaud (200 °C) pendant 12 minutes.



Astuce : vous n'avez pas de plantes fraîches sous la main? Pas de souci, utilisez 4 g de thym citron sec à la place. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du thym frais ou sec.

Recette tirée du livre «Ma Table Paysanne» Tome 1" de Séverine Pioffet Livre sur ce lien : <u>https://lc.cx/mriN</u>



Remerciements pour le soutien de nos partenaires sur l'ensemble de nos actions







## Et retrouvez nous sur :



