

mange ta Soupe!

Carentan du **14** au **18** octobre 2015

le
pro
gram
me

Ville de Carentan



www.mangetasoupe.eu

Mange ta sœur !

comment ça, "non" ?
Alors finis ta soupe.



J'en ai soupé de ces injonctions familiales qui résonnaient comme une menace autant que la promesse d'un ennui sans fin au bord du bol. Une soupe - à la grimace - servie chaude et finie à très petites lampées, froide. Devant la soupe, je ne savais que soupiner. Voir ou voire ? pire.

Mais ! Depuis qu'à chaque automne le GPS gourmand s'affole aux abords de Carentan, le "beurk" originel s'est mu en une envie vraie d'en découdre avec la soupe. C'est ainsi que, portée par la foi des nouveaux convertis, la soupe est devenue un best-seller des repas familiaux. Mon métier m'exposant à tous les appétits des communicants, je sais mieux que quiconque que les paroles n'ont que peu de poids - et aucun sens - si elles ne sont pas étayées par des actes.

Il me fallait donc éprouver mon nouvel amour soupier. Ce que j'ai eu l'occasion de faire lorsque, pour la première fois, j'ai posé mon rond de serviette à **MTS** (permettez que je vous appelle par votre petit nom). Venu en régional de l'étape pour présider le concours de l'édition 2010, je m'étais repu d'une "Soupe au cidre", étonné d'une "Soupe à la consoude", régalé d'une "Soupe à la surelle".

Ré-ga-lé, oui. Et bien au-delà de l'unique sens gourmand. Car **MTS** ne justifie pas sa nécessaire existence par le seul fait de renouveler l'imaginaire autour de la soupe. Son autre talent est de pouvoir prétendre à l'adhésion populaire. Populaire, oui. Le populisme, nous le laissons de bonne grâce aux procureurs médiatiques qui, en aboyeurs franchouillards, entretiennent leur fonds de commerce à grands renforts de "c'était mieux avant" ou de "la Terre ne saurait mentir". A ces relents d'ancien régime, **MTS** oppose une joie contemporaine, en mouvement, le temps d'un week-end.

Plus précieux encore est le discret travail de réconfort social mené toute l'année, auprès de tous ceux qui sont relégués à la marge, en un geste généreux et collectif, sans volet misérabiliste. Ici, on ne laisse personne sur le bord de l'assiette.

Mais si cet évènement manchois colle à son époque, ce n'est pas uniquement grâce à son format, très "cuisine de rue" (en 2015, prononcez "street food"). Non, **MTS** tire sa légitimité de ce que la soupe n'est que la partie visible de l'iceberg. "Pas de soupe sans légumes, pas de légumes sans producteurs, pas d'avenir sans savoirs".

Une petite musique susurrée toute l'année à l'oreille des écoliers, des collégiens qui, revenus dans le giron familial, se meuvent auprès des autres générations en prescripteurs d'un manger sain et gai. Le tout conjugué au présent et au futur.

"Tu as faim ? Mange ta main ... et garde l'autre pour demain" Ainsi **MTS** 2015, est un millésime "Carotte". Même pas peur : la carotte, j'en ai fait un encas de luxe pour mes enfants. Quelques caresses avec un économe, trois traits de couteaux et quelques secondes plus tard, de fiers bâtonnets orange font figure de grignotis (préparez 2016, dites "finger food"), pour patienter pendant que les parents finissent d'en venir aux mains avec la préparation du dîner. Sauf que, de la carotte, d'autres n'ont retenu que "la carotte ou le bâton". La peste ou le choléra, merci. Pour certains, soupe et carotte, sonne comme une double peine. Vous qui avez la soupe triste, cette joviale carotte l'imaginiez-vous violette, la saviez-vous jaune, l'aviez-vous dévinée blanche, connaissiez-vous le modèle "Carotte de Carentan", parfois décrit en une "variété ancienne, précoce, à chair rouge bien colorée et... sans cœur" ? "Sans cœur" ! Nous sommes convaincus que pareille assertion ne peut être le fait que d'un boutiquier à triste figure, à des années-lumière du riant Jean-François Brix, charcutier perché plus au nord, casquette au crâne et sourire en coin, chez qui on trouvera la vraie "la graisse à soupe" pour ceux que "la soupe agresse".

Si vous buvez mes paroles, attention ! Avez-vous pensé à vous réhydrater ? C'est important, vous le savez. Soit. Mais avec quel liquide accompagner la soupe ? Parce qu'avec "liquide plus liquide", je crains qu'il ne faille envisager un entonnoir de gros calibre. Laissez-moi vous souffler une piste naturelle pour un normand de naissance comme moi : laissez-vous aiguillonner par le cidre (en 2016, 2017, 2018... pensez "Cidre Cotentin").

Soyez des nôtres, je remplirai votre verre mais avant, rappelez-vous que ce fief "MANGE TA SOUPE" nourrit l'anagramme "SATANÉ OGM PUE".

Oui, manger, c'est faire des choix, et ce, chaque fois que l'occasion vous en est donnée.

Dominique Hutin

Vit à Agon-Coutainville
Journaliste à France Inter
("On Va Déguster", les dimanches, 11h / 12h)

La carotte, ça vous botte ? Nous on est fan(e)s !

Après le biscuit ou pain à soupe en 2013, et l'eau en 2014, il était temps que nous ajoutions un légume à notre soupe. Et quel légume ! Il rend aimable et donne les cuisses roses... la carotte bien sûr. Cultivée depuis des temps immémoriaux, plus d'abord pour ses valeurs thérapeutiques que pour sa saveur, et longtemps confondue avec le panais, la carotte fut des siècles durant méprisée et reléguée à la table des plus pauvres, comme l'ensemble des légumes racines d'ailleurs.

Elle en a vu de toutes les couleurs avant d'adopter l'orangé. Ce serait des Pays-Bas, au 17^e siècle, que lui serait venue cette couleur désormais caractéristique. Sa culture se généralise en France au début du 19^e siècle seulement, dans la Manche particulièrement. Notre département s'illustre aujourd'hui encore par la renommée carotte des sables de Créances, et il est un des plus importants producteurs de carottes qui soient (3^{ème} rang national).

Cette racine est à Carentan comme chez elle puisqu'une variété, *"la carotte de Carentan"*, figure en belle place dans les catalogues des grainetiers du 19^e et du 20^e siècles. Une belle racine demi-longue, bien colorée, cylindrique et bien boutée, sans cœur et de très fine qualité, que l'on cultive, tôt dans l'année. Si on la décrit "obtuse" ce n'est pas qu'elle soit plus stupide que ses cousines, mais que l'on remarque ses rondeurs. *"Variété excessivement recommandée pour la régularité de sa racine et sa qualité parfaite"* lit-on dans le catalogue des établissements Truffaut en 1933. **Mange ta soupe !** ne pouvait ignorer cette honorable filiation avec notre cité.

Mange ta soupe ! est la réunion d'ambitions généreuses pour rapprocher les multiples usagers d'un territoire original, le pays de Carentan au cœur du Parc Naturel Régional des marais du Cotentin et du Bessin, selon des principes respectueux de l'environnement, pour revisiter et réfléchir ensemble à notre alimentation et à nos consommations.

Organisée autour de l'alimentation quotidienne, dans ses dimensions culturelles, économiques, écologiques et sociales, l'action de **Mange ta soupe !** est pédagogique, interactive et festive.

Pourquoi la soupe ? La soupe est un instant introductif aux agapes, un acte rassembleur, un partage, une pratique particulière. Vous aurez remarqué que la soupère ne passe pas entre les convives à l'instar d'un quelconque plat où l'on se sert un morceau particulier, mais que la soupe, commune, se reçoit, offerte par le maître des lieux ou un invité. Manière partagée, presque recueillie de commencer un repas, la soupe réunit les amis autour de la table familiale et introduit chaleureusement la suite du menu.

La soupe est aussi un mets populaire, familial, souvent économique et sain. Simple à réaliser, composée selon la saison et les ingrédients disponibles, elle incarne à merveille la relation entre nature et nourriture, entre culture et alimentation.

Par ces dimensions culturelles, culinaires et gustatives, la soupe réconforte. Ce n'est pas le moindre de ses mérites. Dans ces conditions, la soupe est le vecteur idéal d'une réflexion individuelle et collective sur les pratiques alimentaires de nos sociétés, et au-delà sur nos comportements courants et de leurs impacts environnementaux, économiques et sociaux. Du local au global, la réflexion proposée par **Mange ta soupe !** n'est cependant ni doctrinaire, ni moralisatrice, mais selon le caractère normand que l'association ne renie pas, sage et pragmatique.

Mange ta soupe ! veut être à l'image du souper qui réunit autant les ingrédients que les convives ; manifestation d'un accord gustatif et social.

L'équipe organisatrice



pour ouvrir l'appétit !

GRATUIT Du 5 au 19 octobre
Un œil sur le bouillon,
opus 5

Vitrines des commerçants partenaires
Exposition photographique en partenariat avec l'UCAIPC

Avec l'Union des Commerçants, Artisans et Industriels du Pays Carentanais, retrouvez chez les commerçants les photos de nos photographes soupiers de l'édition 2014 : Hedi El Boughanmi ; Ambra Di Liberto, Marion Jouault.

GRATUIT Du 5 au 17 octobre
Des yeux sur le bouillon
Maison de l'action sociale et de l'emploi
Exposition photographique

Retour en images sur les précédentes éditions de **Mange ta soupe !**

GRATUIT Du 6 au 24 octobre
La bonne mine de Michel
Bibliothèque municipale de Carentan
(12 rue de la 101^e Airborne)
Exposition de dessins de Michel Le Blanc, croqués dans des bars et des restaurants

Michel Le Blanc roule sa bille depuis belle lurette. Un carnet toujours à portée de la main, il croque avidement les clients des cafés et restaurants, se délectant autant du voisinage que du contenu de son assiette ou de son verre. Rien ne l'arrête ; si le papier à dessin vient à manquer, un coin de nappe ou la page du journal du jour font l'affaire.

GRATUIT Du 5 au 17 octobre
Manger en 14-18

Lycée Sivard de Beaulieu

Exposition conçue par Patrick Fissot et Olivier Jouault, professeurs d'histoire-géographie, auteurs de recherches historiques variées. En partenariat avec la Ville de Carentan, CANOpé et l'ONAC, avec le soutien du comité départemental du Centenaire.

Photographies, affiches et documents d'archives illustrent l'ampleur du défi que fut pour les autorités le ravitaillement régulier des troupes et des civils, durant la Grande Guerre, en France, et les solutions imaginées pour y faire face.



GRATUIT Du 5 au 17 octobre
Les Momestibles
CDI du collège Gambetta

Voir p. 12



pour ouvrir l'appétit !

GRATUIT

Du 5 au 17 octobre Du champ à l'assiette

Hall de l'EHPAD des Tilleuls (centre hospitalier de Carentan)

Exposition conçue par Inter Bio Normandie

Une exposition, ludique et abordable pour les petits curieux, qui revient sur l'origine des aliments, la notion d'équilibre alimentaire, la saisonnalité des produits, les travaux de la ferme, la transformation des produits et l'exemple du blé.

GRATUIT

Du 5 au 17 octobre Bio is biotiful

Hall du collège Gambetta

Exposition conçue par Inter Bio Normandie

Exposition qui aborde les grands principes de l'agriculture biologique, comme les produits bio et la santé, les différents modes de production, le prix des produits bio, ou encore pourquoi manger bio.

Publics : collégiens, lycéens, adultes.

GRATUIT

Du 5 au 17 octobre Le bio jardin solidaire de Carentan

Hall de l'EHPAD des Tilleuls (centre hospitalier de Carentan)

Exposition photographique

Des photographies de légumes prises au fil des saisons dans le jardin solidaire de Carentan par les jardiniers. Créé par la ville de Carentan en 2010, le jardin solidaire a vocation à promouvoir la culture et la consommation de légumes cultivés dans l'esprit de l'agriculture biologique, et à tisser du lien social autour de cette activité.

GRATUIT

Du 12 au 18 octobre Concours de vitrines

Vitrines des commerçants partenaires

Les commerçants se mettent en quatre pour réaliser une vitrine spéciale **Mange ta soupe !** Votez pour votre préférée avant 13 heures, dimanche, heure de proclamation des résultats. Les bulletins et l'urne se trouveront au chalet, place Vauban. Après celles de la quincaillerie Brière en 2013 et V. S. Coiffure l'an dernier, quelle devanture sera plébiscitée ?

Du 5 au 17 octobre Papilles et méninges : animations scolaires

Ecoles primaires et collèges

Visites de jardins, préparation de soupes, recueil de recettes, rencontre avec les aînés, découverte du marché, visite d'une exposition, projection scolaire, activités sensorielles, recherche documentaire, etc.

Les écoles maternelles et élémentaires de la communauté de communes, les collèges et lycées participent à **Mange ta soupe !** en menant un travail pluridisciplinaire autour des légumes de saison, de la confection de soupes, des défis de l'alimentation. Autant d'efforts pour associer chez les jeunes, plaisir et alimentation, rétablir le lien entre agriculture et nourriture et, pour les plus grands, envisager l'éco-responsabilité, dans le cadre d'un développement durable partagé.

A partir des expositions **Du champ à l'assiette** et **Bio is biotiful** confectionnées par Interbio, les jeunes débiteront sur les conditions de production de notre alimentation. L'Institut régional de la qualité agroalimentaire (IRQUA) proposera, lui, des ateliers sensoriels et dévoilera les enjeux des labels de qualités.

Dans le cadre du 9^{ème} festival de films documentaires ALIMENTERRE, des projections sont proposées pour *mettre des images et des mots sur les désordres alimentaires du monde* et sensibiliser le jeune public aux paradoxes de la faim.
Web : www.alimenterre.org

Les carottes
sont cuites...



Illustration 2010

©Pauline Amelin

6 octobre, 8h15 > 17h Ateliers éducatifs

Collège Gambetta (Carentan)

Dans le cadre du Programme national pour l'alimentation (PNA), le collège public organise deux ateliers d'éducation au goût et d'éducation nutritionnelle pour l'ensemble du niveau 6^{ème} et les élèves de la classe ULIS (Unité localisée pour l'inclusion scolaire). Repasant sur les interventions d'une diététicienne (Marjolaine Vedel), d'un cuisinier (Emmanuel Marie) et d'un maraîcher (Gérard Legruel), ces ateliers visent à développer l'envie de bien manger et de mieux manger, à sensibiliser à la connexion entre alimentation et santé. Valoriser les légumes, encourager à leur consommation, ce n'est pas le moindre des défis que vont relever nos animateurs, face à un public scolaire réticent à les manger. Une tâche cependant facilitée par l'important travail fait en amont, dans les écoles primaires partenaires. Un travail qui porte ses fruits... et ses légumes !



06



Carotte rouge
demi-longue de Carentan

07

ZOOM SUR... l'école maternelle des Hauts Champs

L'école des Hauts Champs compte cette année 164 élèves répartis en 7 classes : TPS/PS/MS, MS/GS, CP/CE1, CE1, CE2, CM1, CM2.

Notre école a toujours été partie prenante du festival **Mange ta soupe !** depuis ses débuts, et cette année encore, nos classes renouvellent leur participation en concoctant des soupes variées.

Ces activités permettront d'initier ou de finaliser des projets porteurs de sens pour nos élèves dans de nombreux domaines : lecture, production d'écrit, mathématiques, sciences, éducation à la santé...

De plus, cet investissement dans la vie locale favorisera une ouverture de l'école vers l'extérieur, notamment par le biais de l'intervention des différents partenaires dans les classes, que je remercie pour leur disponibilité.

Delphine Hébert, directrice

Interview : Isabelle Chorin, institutrice à l'école maternelle des Hauts Champs

MTS : Cette année encore toute votre école se met aux couleurs de **Mange ta soupe !**

- En effet, nous remettons le couvert cette année encore. Emmanuel Marie, cuisinier indépendant à Carentan et membre de **Mange ta soupe !** viendra faire des soupes salées et sucrées avec les deux classes: mercredi, ce sera avec ma classe de toute petite section, petite section, moyenne section (soupes sur le thème du rouge : soupe de betteraves et soupe de fruits rouges) ; jeudi, ce sera avec la classe de moyenne section, grande section (soupe carottes-citrouille et soupe de poires).

Ces deux jours, il y aura dégustations des soupes avec tous les élèves à chaque séance, dans la salle de jeux. Nous avions invité l'année précédente le cuisinier de la cuisine centrale et le représentant du jardin solidaire, Didier. Cette année, l'inspectrice se déplacera, si elle est disponible, pour déguster nos soupes.

MTS : En amont de cette véritable fête des saveurs, vous avez programmé d'autres activités ?

- Oui, les grands réaliseront des toques pour se mettre dans la peau de vrais cuisiniers. Et puis les deux classes de maternelle visiteront le jardin solidaire.

MTS : A propos de jardin, ne vous êtes-vous pas lancés dans l'activité potager ?

- En effet, depuis trois ans, nous faisons pousser dans notre jardin des légumes en prévision de **Mange ta soupe !** : des carottes, des citrouilles, des courgettes et des betteraves rouges. Dans notre jardin, nous avons également semé des radis que nous avons goûtés, tous ensemble. Nous avons aussi fait des jus de carottes et de betteraves pour toute l'école. De plus, les classes élémentaires viendront visiter le jardin de la maternelle et pourront repartir avec des légumes pour les soupes réalisées dans leurs classes.

MTS : Votre participation à **Mange ta soupe !** et votre implication remarquable pour éduquer au bien manger ont-ils des effets mesurables ?

- Depuis que nous participons à **Mange ta soupe !** nous avons remarqué que le vocabulaire des élèves, dans ce domaine, s'était enrichi de façon très nette. Emmanuel a l'art et la manière, avec ses créations artistiques, de rendre attractifs les légumes et les fruits.

mercredi
14
octobre

GRATUIT

18h : inauguration du 7^{ème} couvert de Mange ta soupe !

Maison de l'Action sociale et de l'emploi autour d'une soupe préparée et servie par les élèves de l'IME La Mondrée (La Glacerie), suivie de **bavardages et régales**, conférence gustative autour de la carotte, **de la fourche à la fourchette**, grâce à trois fan(è)s de carotte

Crée en 2007, à l'initiative de la Fondation Bon Sauveur, l'IME La Mondrée est un établissement qui accueille neuf jeunes et adolescents avec autisme, âgés de 6 à 20 ans. La mission principale de l'IME est d'apporter une éducation adaptée aux jeunes en vue de les préparer à la vie adulte.

Leur troisième participation à **Mange ta soupe !** s'inscrit dans ce cadre. Guidés par le chef Emmanuel Marie, ils vont vous préparer l'après-midi durant, dans des cuisines mises à leur disposition par la mairie de St Hilaire-Petitville, une soupe savoureuse. Ils seront encore là en début de soirée pour la servir. Puis, un maraîcher, un cuisinier et une diététicienne conjugueront leurs talents pour vous livrer les secrets de la carotte, légume vedette du 7^{ème} couvert. La carotte sous toutes les coutures : origines, culture, nutrition, recettes... Parmi les préparations culinaires que vous pourrez goûter : un sorbet (froid, sucré), une bavaroise (froide, salée), une mousse (chaude, salée)...

jeudi 15
octobre

GRATUIT

20h30 : ciné-débat autour du film documentaire "Ceux qui sèment"

Cinéma Le Cotentin

Dans le cadre de la 9^{ème} édition d'Alimentation, festival de films documentaires organisé par le CFSI.

En partenariat avec le cinéma Le Cotentin, le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin.

Mais quelle est donc cette agriculture familiale qui emploie à ce jour plus de 40 % des actifs mondiaux et produit 80 % de l'alimentation mondiale ? C'est la question à laquelle 40 étudiants en agronomie ont choisi de répondre en réalisant un film documentaire à travers le monde.

... / ...



**vendredi 16
octobre**

GRATUIT

10h30 > 15h30

Centre hospitalier de Carentan
Partenariat entre **Mange ta soupe !**
les résidents de l'hôpital de Carentan et l'ESAT

Le Centre hospitalier de Carentan et l'Association des résidents poursuivent leur partenariat avec **Mange ta soupe !** Sous la direction experte d'Emmanuel Marie, chef cuisinier à domicile carentanais, les résidents prépareront une soupe à partir des légumes du Jardin solidaire, cueillis par les travailleurs de l'ESAT.

Après un repas partagé avec les résidents, du personnel de l'hôpital, des membres de l'association **Mange ta soupe !** les travailleurs de l'ESAT, et du jardin solidaire, viendra le temps d'un intermède musicale avec le groupe **A Fond d'cale** autour d'une soupe sucrée.

Le jeune réalisateur Pierre Fromentin a mis en image cette agriculture familiale, en passant par l'Inde, la France, le Cameroun, l'Equateur et le Canada. Ce film évoque les avantages ainsi que les limites associés au caractère familial de l'agriculture. Une invitation au voyage et à la réflexion, pour un public de tous âges et de tous horizons.

Un tour du monde agricole, esthétique et pédagogiquement réussi. Réalisé par de jeunes étudiants, il devrait parler aux plus jeunes comme aux plus vieux.

Web : <http://agriculturefamiliale.com>

Lancée en 2000 par le Comité français pour la solidarité internationale (CFSI) afin d'informer et de sensibiliser les décideurs et l'opinion, la campagne *Alimenterre milite en faveur d'une agriculture familiale viable et durable au service d'une alimentation pour tous.*

Web : www.alimenterre.org



**vendredi 16
octobre**

**20h30 : Concert, avec
A fond d'cale**

Théâtre municipal de Carentan

Un groupe formé à Cherbourg en 2003

Formation éclectique où la musique règne en partage, **A fond d'cale** est un groupe généreux qui trébale depuis plus de 10 ans bonne humeur et convivialité.

Mêlant la chanson française, le rock ou encore le folk irlandais, ces 6 joyeux lurons nous offrent un mélange festif et visuel haut en couleur.

Web : www.afonddecale.com

Tarif sur place : 9€ / en prévente : 7€ / gratuit - 16 ans / préventes à la maison de la presse de Carentan, au chalet de **Mange ta soupe ! (place Vauban, dès le lundi 12, de 11h à 12h et 16h à 18h) ou en renvoyant avant le 14 octobre le bon de commande à découper dans ce programme)**

GRATUIT

**A partir de 20h :
Des yeux sur le bouillon**

Théâtre municipal de Carentan

Exposition photographique

Retour en images sur les précédentes éditions de **Mange ta soupe !**

GRATUIT

22h : Aux p'tits oignons !

Théâtre municipal de Carentan

A l'issue du spectacle, la désormais traditionnelle soupe à l'oignon, préparée et servie par les adhérents de **Mange ta soupe !**

A fond'cale en concert bon de commande à découper

Vendredi 16 octobre, 20h30 • Théâtre municipal de Carentan

Tarif : 7€ en prévente / gratuit pour les moins de 16 ans.

Nom Prénom

Courriel Téléphone

Nombre de places payantes souhaitées : Nombre de places gratuites (-16 ans) souhaitées :

Joignez un chèque à l'ordre de **Mange ta soupe !** du montant de votre commande. Elle sera honorée dans la limite des places disponibles (dans le cas contraire nous vous contacterons). Les billets seront à retirer au guichet avant le spectacle. Ce bon est à envoyer avant le **mercredi 14 octobre** à : **Mange ta soupe !** 3, impasse du collège - 50500 Carentan





samedi
17
octobre

GRATUIT

11h : les Racontines, spéciales soupes !

Bibliothèque municipale de Carentan (12, rue de la 101^e Airborne)

Durée : 30mn. Pour les enfants de 3 à 6 ans.

Des histoires de soupes et de légumes pour les petits et les grands.

GRATUIT

à partir de 14h : Manger en 14-18

Grande tente, place de la République
Exposition conçue par Patrick Fissot et Olivier Jouault, professeurs d'histoire-géographie, auteurs de recherches historiques variées. En partenariat avec la Ville de Carentan, CANOPé et l'ONAC, avec le soutien du comité départemental du Centenaire.

Voir p. 5



12

GRATUIT

A partir de 14h : Des yeux sur le bouillon

Théâtre municipal de Carentan
Exposition photographique

Voir p. 5

à partir de 15h : Bar à soupes et c^{ie}

Grande tente, place de la République

Réchauffez-vous avec les soupes de nos adhérents ou un cidre chaud, ou bien désaltérez-vous.



à partir de 15h : Boutique Mange ta soupe !

Grande tente, place de la République

Cette année encore les adhérents ont préparé des modèles uniques, estampillés **Mange ta soupe !**

Demandez nos tabliers, éplucheurs, badges, sacs, chap'eaux...

14h > 17h15 : Librairie

Grande tente, place de la République

Jardinage, cuisine... les petits et les grands trouveront leur bonheur à la librairie, annexe de la maison de la presse de Carentan.

Séance de dédicaces d'*A la soupe ! Le repas du poilu*, par les auteurs Anne-Elisabeth Groult et Jérôme Delile.

GRATUIT

14h > 17h : atelier floral

Village éphémère, place de la République
Avec l'association Flore Art de Carentan, pour les enfants à partir de 4 ans (1h).

Atelier découverte de l'art floral pour les enfants. Création de compositions de saison avec des courges et des coloquintes.

GRATUIT

14h > 17h : La carotte des sables de Créances

Village éphémère, place de la République

Cultivée artisanalement sur la côte ouest du Cotentin, autour de Créances, la carotte des sables de Créances Label Rouge (1967) est un produit haut de gamme qui présente des qualités organoleptiques bien supérieures aux variétés standard. Elle est cultivée depuis le début du siècle dernier dans les "mielles", petites parcelles sableuses à l'abri des vents, la carotte des sables a une saveur toute normande. Découvrez son histoire, son mode de production, sa commercialisation, sa saveur... grâce à ses producteurs



Carotte rouge demi-longue de Carentan

13

GRATUIT

14h et 15h30 : atelier musique verte

Village éphémère, place de la République
Pour les enfants à partir de 7 ans (1h).

Les enfants sont invités à fabriquer des instruments de musique avec des végétaux. Les sifflets et autres, seront réalisés à partir de sureau, cardères, noisetier... cueillis dans nos haies. Alors n'hésitez plus, devenez un musicien de la nature !
Proposé par le Parc dans le cadre du Festival **Mange ta Soupe** ! Sur réservation au 02 33 71 65 30 (nombre de places limité).



GRATUIT

14h > 18h : Ateliers culinaires

Grande tente, place de la République
Quatre ateliers d'une heure pour découvrir des préparations culinaires et goûter le résultat.

14h-15h : Des adhérentes de **Mange ta soupe** ! au piano pour ouvrir le bal et composer une soupe à quatre mains, sous vos yeux.

15h-16h : Pierre Lecœur, chef du restaurant Les Capucines, à Saint-Lô, déplace sa cuisine.

16h-17h : Préparation d'une soupe par Christelle Tonti et la Cuisine centrale de Carentan.

17h-18h : Emmanuel Marie, cuisinier adhérent de **Mange ta soupe** ! décline la carotte.

14

GRATUIT



14h > 17h : atelier avec l'illustratrice jeunesse Pauline Amelin

Village éphémère, place de la République

Atelier dessiné autour de la fabrication de drôles de légumes en paper toy, et autres animations créatives pour les petits et les plus grands!

Découvrez l'univers d'une talentueuse bidouilleuse sur <http://cargocollective.com/paulineamelin/Bio>

GRATUIT

14h > 17h : animations pédagogiques sur le bien-manger en Normandie

Village éphémère, place de la République
Avec l'IRQUA-Normandie

Pour les enfants de 5 à 12 ans : Découvertes sensorielles des produits normands, expériences de jury de dégustation et épreuve des boissons mystères. Tous les participants repartent avec une dotation pédagogique sur le Bien-manger en Normandie

Pour les plus petits (moins de 5 ans) : ateliers coloriage en autonomie avec mise à disposition de coloriage sur l'agriculture et les produits normands, chaque enfant peut repartir avec son cahier pour le finir à la maison. Les parents auront à leur disposition des livrets recettes, des cartes gastronomiques de la Normandie et des outils d'information sur les signes de qualité.

GRATUIT

14h30 > 16h30 : Une soupe de cuivres, par la Fanfare de la touffe

Salle des fêtes (atelier) et place de la République (parade)

Atelier de 14h30 à 16h30 et représentation à 16h30. Sur inscription.

Première fanfare immédiate de musique improvisée, destinée à tous ceux, de 8 à 88 ans, qui n'ont jamais soufflé dans un instrument à vent et rêvent de défiler sans se défilier.

Vous participez d'abord à un atelier répétition avec le chef de fanfare pour découvrir tous les instruments de la famille des cuivres et apprendre quelques signes faciles à mémoriser. Vous allez faire ensuite une parade publique, accompagnés par des solistes. La fanfare devient alors un immense moment de plaisir partagé et de réunion (re)créative. Inscrivez-vous au 02 33 71 12 71 (maximum 60 personnes).

Un aperçu : www.lafanfarede-latouffe.net

16h > 20h : Loca Terr', marché de produits locaux

Village éphémère, rue de la Halle

Un marché du terroir sur deux jours, exclusivement organisé autour de l'offre de produits alimentaires locaux et de qualité, afin de mettre en relation producteurs et consommateurs dans le cadre de circuits courts de distribution.



15



GRATUIT

18h > 19h30 : Faîtes de la soupe, LE concours de soupes !

Village éphémère, place de la République

L'immanquable concours de dégustation de soupes préparées par des collectifs d'amis, collègues, parents ou voisins. La dégustation est offerte par les généreuses et joviales équipes.

Goûtez et votez pour la meilleure soupe, récompensée par le **prix du public**. Les nombreux concurrents seront également soumis au jugement d'un jury d'experts. Pensez à apporter cuillère et bol, mais si vous avez oublié vos couverts, la "banque du bol" vous en confiera gratuitement. Proclamation des résultats à 20h... Ambiance assurée ! Inscription au concours : 02 33 42 46 40. Bulletin d'inscription sur : www.mangetasoupe.eu





20h > 22h : Mêm'pô froid, une veillée dinatoire animée par le groupe Les Carottes râpées

Village éphémère, place du marché aux
pommes

Six musiciens à savourer ! (spectacle gratuit)

A partir de 20h, poursuivez votre souper,
sous la tente, avec des grillades et des
frites bio, des crêpes et des galettes, le
tout arrosé d'un coup de cidre bio. Côté
musique, nous vous confions à un sextet
amoureux de la musique New Orléans qui
n'hésite pas cependant à revisiter des
standards de la chanson française : les
Carottes râpées.



16

dimanche 18 octobre



GRATUIT

à partir de 10h :
les Momestibles,
3^{ème} série : à la racine

Grande tente, place de la République

Voir p. 12

GRATUIT

A partir de 10h :
Des yeux sur le bouillon

Théâtre municipal de Carentan
Exposition photographique

Voir p. 5

GRATUIT

à partir de 10h :
Manger en 14-18

Grande tente, place de la République
Exposition conçue par Patrick Fissot et
Olivier Jouault, professeurs d'histoire-
géographie, auteurs de recherches histo-
riques variées. En partenariat avec la
Ville de Carentan, CANOPé et l'ODAC,
avec le soutien du comité départemental
du Centenaire.

Voir p. 5



GRATUIT

10h > 17h : Soup'herbes,
le vide-jardins de
Mange ta soupe !

Village éphémère, place de la République

Parce qu'il n'y a pas de potage sans
jardinage, **Mange ta soupe** !
organise un vide-jardins. Une occasion
de partager nos plants, nos talents,
nos arrosoirs, de participer à un troc de
graines. Parmi les nouveautés, un mobilier
de jardin original, écologique et pas cher.
Pierre le potagiste de la ferme des
Gourdiflots, futur centre de formation
à la permaculture, sera de la fête, ainsi
que l'association des Jardiniers de la
Manche, le syndicat mixte du Point fort
(animations et informations sur le tri
ménager et le recyclage)...
Inscriptions : 06 16 10 81 46. Emplace-
ments gratuits. Bulletin d'inscription sur
www.mangetasoupe.eu

10h > 17h : Librairie

Grande tente, place de la République

Voir p. 13

10h : Poivre et selle,
balade à vélo

Village éphémère, place de la République
(départ et arrivée)

2€ par personne (gratuit pour les moins
de 12 ans)

Mange ta soupe ! propose pour
les cyclistes un parcours "aventure et
découverte tout près de chez vous". Un
périple d'environ 20km, au cœur du
bocage carentanais. Départ du village
Mange ta soupe ! et retour vers
12h au même endroit. Utiliser de préfé-
rence un V.T.T. (en bon état) et penser aux
vêtements de pluie. Apéro à l'arrivée au
village. Réservation : 02 33 42 23 08 ou
06 82 17 19 06.

10h : Coup d'pommes,
promenade pédestre
familiale

Village éphémère, place de la République
(départ et arrivée)

2€ par personne (gratuit pour les moins
de 12 ans)

Mange ta soupe ! et l'association
des diabétiques de la Manche vous ont
préparé une belle promenade dominicale
au départ du village éphémère. 8 km de
chemins qui vous conduiront entre haut
pays et bas pays. A l'arrivée au village,
une boisson vous sera offerte. Rensei-
gnements et inscription : 06 80 91 36 56.

à partir de 10h :
Boutique **Mange ta soupe** !

Grande tente, place de la République

Voir p. 13

17

11h > 12h et 14h > 17h : Ateliers culinaires

Grande tente, place de la République
Quatre ateliers d'une heure pour découvrir des préparations culinaires et goûter le résultat.

11h-12h : Pour le plaisir de vos papilles, Michael Marion, chef du restaurant gastronomique *Intuition*, à Saint-Lô, fidèle participant de **Mange ta soupe !**, revient.

14h-15h : Les établissements Lacolley de Carentan composent des jus de légumes sous vos yeux.

15h-16h : Mark Vernon, chef du *Monde sans faim*, restaurant à Sainte-Mère-Eglise, cuisine les légumes de Pierre le potagiste, sous le chapiteau.

16h-17h : Fabrication d'une préparation "maison" pour bébés à base de carottes, par Saveurs du monde, un groupe d'amateurs de cuisine qui se réunit chaque mois pour des ateliers ou des sorties culinaires (vainqueurs du concours de soupes en 2013).



à partir de 11h : Bar à soupes et c^o

Grande tente, place de la République

Voir p. 13

à partir de 11h : Loca Terr', marché de produits locaux

Village éphémère, rue de la Halle

Voir p. 15

12h > 14h : Pique-nique en musique

Village éphémère, place de la République

La place de la République vous ouvre ses arcades. Dans un décor exceptionnel déjeunez selon votre goût. Apportez votre panier et vos couverts, partagez votre repas, ou achetez sur place ce qui vous fera plaisir, auprès de restaurateurs qui ont fait le déplacement et des producteurs du marché du terroir. Grillades et frites bio, tripes maison, burgers locaux (*L'atelier du chef* venu de Gathemo, propose des burgers totalement réalisés dans le camion, à base de produits frais), soupes (*Le bar à soupes*), crêpes...

13h > 17h : Soup'sons

Village éphémère, place de la République

Un dimanche après-midi musical en compagnie de Valdrague et Worshipped Pheasant, deux groupes bas-normands pleins de promesses. On vous promet un événement qui vous mettra en état de confusion, en valdrague, quoi.

Valdrague Alliant swing, chanson française, jazz et bossa nova, Valdrague vous propose un petit tour d'horizon musical à travers des reprises alléchantes pour vous faire chanter et danser !

Valdrague



Jean Baptiste Cosnefroy (contrebasse), Geoffrey Groult (guitare), Nicolas Bompont (guitare), Mélodie Duchesnay (flûte traversière) et Célestine Roland (chant).

Worshipped Pheasant a pris son envol à Caen, en décembre 2012. En 2014, il y était finaliste du tremplin Phénix. Revenant d'une escapade en Pologne - le faisant vénéré est voyageur - il vous enchantera avec ses compositions puisant aux sources celtique, hispanique, psychédélique et folk. Ne ratez pas le "faisant vénéré", ils sont si rares ! Un drôle d'oiseau au chant envoûtant. Fermez les yeux et envollez-vous, suspendus à leurs voix. Que c'est bon...



Worshipped Pheasant

Miléna Martin (voix, violoncelle), Laura Zanetti (voix, guitare), Marceline Malnoé (voix, accordéon), Ambra Di Liberto (guitare), Jimmy Lee (percussion).
Pour se préparer les oreilles : <https://soundcloud.com/worshipped-pheasant>

10h > 12h : atelier avec l'illustratrice jeunesse Pauline Amelin

Village éphémère, place de la République

Voir p. 14

14h > 17h : Fabriquons des couleurs !

Village éphémère, place de la République
"Je crée des encres avec ce que je mange". Qui, bambin, n'a jamais fait ses propres mixtures en mélangeant de l'eau avec des feuilles ou des pétales de rose ? Fabriquez vos propres encres avec ce que vous pouvez trouver dans le jardin ou sur le marché.

Estelle Mauger vous propose une déclinaison de toutes les étapes de la fabrication d'encres végétales. A partir de chou rouge, de pelures d'oignon, d'épinards, de thé ou encore de curcuma, vous allez obtenir des encres jaunes, bleues, marron, roses, rouges, orange, vertes...

Petits et grands pourront participer à leur élaboration et faire de nombreuses expériences pour faire ressortir les teintes et découvrir cette chimie naturelle.

14h > 16h30 : Bricolage nature

Village éphémère, place de la République
Atelier avec Christophe Legrand, de l'association l'Adame des Marais.

L'automne c'est aussi des glands, des marrons, des pommes de pins... Christophe Legrand nous fera le plaisir de fabriquer avec les petits et les grands, personnages, animaux et fleurs grâce aux fruits glanés dans nos campagnes.

14h > 17h : animations pédagogiques sur le bien-manger en Normandie

Village éphémère, place de la République
Avec l'IRQUA-Normandie

Voir P. 14

11h > 12h et 14h > 17h : Didier Revert, jardinier en agriculture biologique, vous livre ses secrets

Village éphémère, place de la République

Echanges sur le jardinage écologique : préparation des sols, rotation des cultures, "culture de fainéant" de la pomme de terre, variétés locales, complantage, engrais verts, culture sur butte... ou l'art de gérer un jardin potager familial, en accord avec dame nature, sans trop se fatiguer.



14h18 > 15h30 : Manger en 14-18, l'exemple manchois

Théâtre de Carentan

Une conférence, soutenue par le comité départemental du Centenaire, par Olivier Jouault, professeur d'histoire, responsable du service éducatif des Archives départementales de la Manche, membre de l'association carentanaise Les Arcades de l'Histoire, et Patrick Fissot, auteur de l'ouvrage de référence sur la période, *Les Manchois dans la Grande Guerre* (Eurocibles, DGC Communication, 2008). En complément de l'exposition portant le même titre ; suivi de la dégustation d'une "soupe du poilu".

L'alimentation des troupes, mais aussi celle des civils, fut un enjeu considérable de la Première Guerre mondiale. Dès août 1914, il fallut tout à la fois :

- ravitailler prioritairement les combattants,
- éviter la pénurie alimentaire qui pouvait résulter de l'absence des millions de cultivateurs et de la perturbation, plus ou moins intense, des échanges tant sur le plan national qu'international,
- organiser la survie de la population civile dont le pouvoir d'achat risquait de fondre rapidement, et éviter la montée des mécontentements.

Pour faire face, on imagina, en France, diverses stratégies portant nom de réquisition, taxation, rationnement, "jours sans", jardins scolaires, potagers militaires, etc.

Le conflit fut aussi l'occasion d'innovations techniques dans l'industrie agro-alimentaire ou les modes de conservation, et d'expériences gastronomiques que les soldats prolongeront, une fois démobilisés.

La Grande Guerre fut donc aussi une épreuve alimentaire ; chaque jour, les autorités livraient une bataille pour calmer l'appétit de l'ensemble de la population, au front comme à l'arrière. La victoire était aussi à cette condition. Le bilan fut jugé si satisfaisant que, deux décennies plus tard, l'expérience de 1914 sera reconduite.



Théâtre de Carentan (50) - Entrée gratuite
Conférence d'Olivier Jouault et Patrick Fissot,
servie par Mange la soupe !

14h30 > 17h : Démonstrations et dégustations culinaires "sous les étoiles" avec de nombreux toqués

Salle des fêtes

Les chefs ne dédaignent pas la soupe, bien au contraire ils mettent leurs talents au service de légumes parfois oubliés et pourtant si dignes d'intérêt.

Venez profiter d'un bel instant de convivialité et de partage pour découvrir et déguster de superbes soupes, sucrées ou salées, toutes plus originales les unes que les autres, conçues par des chefs restaurateurs locaux et aux inspirations si variées. Un bon moment plein de saveurs et de découvertes.

À l'heure où nous mettons sous presse le programme nous pouvons déjà vous annoncer la présence de :

- Mike Allen, *La Ferme des Mares*, Saint-Germain-sur-Ay
- Olivier Briand, *Le Gibus*, Caen
- Antoine Fernandes, *Le Moulin à Vent*, Saint-Germain des Vaux (sous réserve)
- Valentin Doraphé, *L'escale des sens*, Carentan
- Philippe Hardy, *Le Mascaret*, Blainville-sur-Mer (sous réserve)
- Emmanuel Marie, cuisinier indépendant, Carentan
- Mickael Marion, *Intuition*, Saint-Lô (sous réserve)
- Lambert Provost, chef indépendant, Barneville-Carteret
- Caroline Vignaud, *Le Goût Sauvage*, Saint-Lô

La liste des chefs sera mise à jour sur le site www.mangetasoupe.eu

MAISON DU PARC
Direction Cherbourg / Barneville / Carteret,
1 km de la sortie de Carentan

Infos et réservations

Mange ta soupe !

Mairie 50500 Carentan

Courriel : mangetasoupe.carentan@gmail.com

Web : www.mangetasoupe.eu

06 52 45 37 60



PORT

P
MAISON DE L'ACTION SOCIALE

Chalet-info du lundi 12 au vendredi 16

P
PLACE VAUBAN

OFFICE DU TOURISME

RUE DE LA HALLE
THÉÂTRE
SALLE DES FÊTES

LYCÉE

COLLÈGE GAMBETTA

Déplacements, transports en commun pour venir au festival

Co-voiturage : • www.covoiturage-basse-normandie.fr
• <http://commentjyvais.fr/index.php/crbn>
• www.123envoiture.com

Train : www.ter-sncf.com/basse-normandie

P
GARE SNCF

DIRECTION SAINT-LÔ / BAYEUX / CAEN et RN13



Quelques
ingrédients
du 7^{ème}
couvert...



Vendredi 16, 20h30

A fond d'cale

Concert

Samedi 17 et
dimanche 18,
en continu

Ateliers culinaires

Samedi 17, dès 18h

Faites de la soupe

LE concours
de soupes !

Samedi 17, 20h

Mêm'pô froid

Veillée
dînatoire avec
les Carottes
râpées

Dimanche 18, 14h30

Démonstrations
culinaires

"sous les étoiles"

Dimanche 18, dès 10h

Soup'herbes - Soup'sons

Vide-jardins
et ateliers en
musique, avec
Valdrague et
Worshipped
Pheasant

(concerts dès 13h)

Programme complet & renseignements :
www.mangetasoupe.eu /// 06 52 45 37 60