

# mange ta Soupe!

Carentan-  
les-Marais  
**14** ❖ **16**  
octobre 2016

8<sup>ème</sup> couvert

.....LES.....  
**LÉGUMINEUSES**

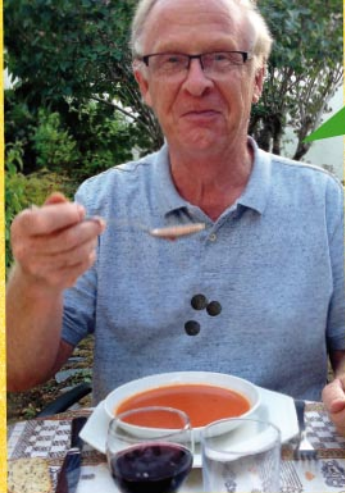
Le Programme  
du week-end



[www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



# l'édito



... par Bruno Parmentier,  
Mangeur de soupe depuis plus de  
65 ans, et 300 jours par an !  
Auteur de *Nourrir l'humanité* et  
*Faim zéro*, aux éditions La Découverte,  
ainsi que de *Manger tous et bien*,  
aux Editions du Seuil... et animateur  
du blog <http://nourrir-manger.fr>

**Mange ta soupe...** c'est la fête aux légumineuses,  
Crâneuses, flâneuses et enquiqueuses,  
Huitième couvert ! Mais pourquoi ces légumineuses ?  
Question vertigineuse, mais réponse lumineuse !  
Qui m'a choisi ce nom totalement abscons ?  
Déjà la soupe, ça fait bailler, ça fait graillon,  
Alors s'il faut y mettre lentilles, fèves et pois,  
Flageolets, haricots, blancs, noirs, rouges, pintos : pouah !  
"Mange ta soupe et va au lit" et bien quel programme !  
"La soupe, ça fait grandir" : on va droit au psychodrame !  
Renversons le regard, la soupe c'est fun, tendance  
Indépendance, résilience, pétillance !  
La soupe : fini le gâchis, rien d'artificiel  
Expérience sensorielle, pas industrielle.  
Quand il ou elle s'en mêle, Danielle ou Mikael  
Les pluches du dimanche deviennent cérémonielles !  
Jamais pareille, et sans cesse renouvelée  
Dans la soupe, inventer les goûts entremêlés :  
En laissant les légumes enfin se dévoiler,  
On s'amuse, on exprime sa créativité !

La soupe, c'est top, meilleure que tous ces raviolis,  
Bonne pour la santé, anti mélancolie,  
Et rien de mieux pour passer de la table au lit,  
Tout comme un voyage de noces en Italie !  
Bonne pour sa bourse, sa santé, et la planète  
Plus besoin d'aller chercher des exo planètes :  
Elle crée des liens locaux tout comme un vrai poète :  
Nos voisins maraîchers se rapprochent de l'assiette.  
Tous en une, pas d'ostracisme ni de gâchis  
Car tous les restes y trouvent une nouvelle vie :  
Légumes avachis, rabougris ou défraîchis,  
Enfin ne rien jeter, nouvelle fantaisie !

Rappelons-nous que quand on achète un produit  
On achète le monde qui va avec lui !  
Dans notre soupe, on raccourcit tous les circuits,  
Et les capitalistes n'y font aucun bruit.  
Nous mangeons trop de viande, nous buvons trop de lait ;  
Les légumineuses peuvent prendre le relais :  
Manger des protéines, oui mais végétales !  
Pour l'environnement, la santé, c'est idéal.  
Parfois elles semblent tristes et rébarbatives  
Mettons-les dans la soupe, prenons l'initiative  
Avec légumes, qualités multiplicatives,  
Et céréales, incidences bien positives !

**Mange ta soupe...** c'est la fête aux légumineuses,  
Bonne idée de fête, résolument lumineuse  
D'une profondeur carrément vertigineuse  
Vive la soupe et ces honnêtes travailleuses !  
Longue vie à votre soupe, bravo Carentan,  
Militants des légumineuses c'est épatant,  
Tendant, éclatant, réhydratant, palpitant !  
Dégustons vos soupes pendant encore quarante ans !

# Les légumineuses

## des graines nutritives pour un avenir durable

La carotte cède sa place aux légumineuses, ces végétaux dont le fruit est une gousse. Elles s'appellent fèves, haricots, pois, lentilles, mais aussi arachide, soja, dolique, lupin, et forment une très grande famille, puisque les botanistes répertorient plus de 15 000 variétés réparties dans plus de 600 genres.

Consommées depuis des millénaires, les légumineuses ont longtemps composé une grande part de l'alimentation humaine et sont encore largement consommées aujourd'hui en Asie, Afrique et Amérique du sud. En Europe, les légumineuses se sont éloignées de nos tables ; rappelant des temps d'incertitude alimentaire, ils ont fait les frais - un comble pour des légumes secs - de la diversification des menus quotidiens, qui accompagna l'élévation générale des niveaux de vie. Notre ingratitude fait peine à constater.

Face au défi alimentaire planétaire, il faut pourtant renouer avec ce trésor. L'Organisation des Nations Unies, qui a fait de l'année 2016 l'année internationale des légumineuses, nous y invite. La culture et la consommation des légumes secs présentent de multiples avantages : source de protéines sans équivalent, la légumineuse, associée à une céréale, dispense de consommer fréquemment de

la viande ; riche en fibre, en minéraux et vitamine B, pauvre en matières grasses, elle veille sur votre santé ; moins chère que la viande, pour un même apport protéinique, elle préserve le budget familial... Côté culture, la légumineuse est une providence : elle capture l'azote de l'air, la fixe, fertilise le sol et améliore la biodiversité ; peu gourmande en eau, en engrais et traitements chimiques, elle ménage l'environnement ; séchée, elle se conserve des mois quand un tiers de la nourriture produite dans le monde pour la consommation humaine est perdue ou gaspillée. Solution à la sous-alimentation qui met en danger encore 800 millions de personnes dans le monde, alternative aux mauvaises habitudes alimentaires qui menacent les sociétés modernes, moyen de réduire le réchauffement climatique, la légumineuse est la plante anti-gaspi et anti-pollution par excellence. L'inviter à sa table ou à celle des cantines est un acte de civisme. Encore faut-il les rendre savoureuses pour que responsabilité rime avec plaisir ; **Mange ta soupe !** vous montre le chemin.

## vendredi 14 octobre

**14h > 17h : nos potes âgés :  
une soupe  
intergénérationnelle**

Lycée Notre-Dame

9 résidents de l'EHPAD de Carentan, encadrés chacun par deux élèves en seconde année de BAC pro ASSP (Accompagnement Soins et Services à la Personne), collaborent lors d'un atelier cuisine. Une soupe de légumineuses sera confectionnée sous le regard attentionné des membres de **Mange ta soupe !** puis dégustée ensemble.

**18h : inauguration  
du 8<sup>ème</sup> couvert de  
Mange ta soupe !**

Salle des Fêtes

**Autour d'une soupe préparée et servie par les élèves de l'IME La Mondrée (La Glacierie), et des résidents du Foyer d'adultes médicalisé de Carentan, et de mises en bouche préparées par les stagiaires de l'atelier du Greta.**

Créée 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 quatrième participation à **Mange ta soupe !** s'inscrit dans ce cadre.

GRATUIT

**19h : la faim des haricots**

Salle des Fêtes

Conférence dégustation inaugurale.

Qui a dit que c'était la "fin" pour eux ? Nous chez **Mange ta soupe !**, on préfère en dire la "faim" !

Venez découvrir ou RE-découvrir toutes ces jolies petites perles de légumes, aux qualités culinaires et vertus nutritionnelles aux mille facettes. Venez réapprendre à les utiliser dans votre cuisine ... et dans vos soupes et potages bien sûr. Nos aïeux, eux, ne les rataient sous aucun prétexte ! Emmanuel Marie, cuisinier indépendant, va vous concocter une délicieuse dégustation qui se déroulera tout au long de la conférence. Les légumineuses dans tous les états : sucrées, salées, chaudes, glacées... Parallèlement, nos deux diététiciennes, Sylvie Detrigne (diététicienne à Carentan) et Marjolaine Vedel, vous dévoileront, en collaboration, les secrets nutritifs que vous apportent ces délicieux petits mets. On vous attend nombreux pour partager un délicieux moment !

En partenariat avec La Patte Jeanjean, producteur de pâtes artisanales bio et légumes secs bio du Perche (lentillons, pois cassés, quinoa).



**samedi  
15 octobre**

GRATUIT

### 11h : les Racontines spéciales soupes !

Bibliothèque municipale de Carentan  
Durée : 30mn (sous réserve)

Des histoires pour les enfants de 3 à 6 ans autour de la soupe et des légumes.

GRATUIT

### à partir de 14h : les MOmestibles, opus 4 : on a souvent besoin de petits pois chez soi

Village éphémère, place de la République  
Fèves, pois, haricots, fayots ont donné naissance à de savoureuses locutions. Plusieurs sont tombées en désuétude, à mesure que la consommation des légumineuses baissait, mais quelques-unes restent courantes, à l'instar de "la fin des haricots" : découvrez leur sens et leur origine.

### à partir de 14h : Boutique Mange ta soupe !

Village éphémère, place de la République  
Cette année, les adhérents ont reçu l'aide très précieuse de l'association L'Utile et l'Agréable pour préparer des modèles uniques, estampillés **Mange ta soupe !**  
Demandez nos tabliers, éplucheurs, badges, sacs **Mange ta soupe !**, chap'eaux...

06

GRATUIT

### 14h > 17h : atelier 5 sens

Village éphémère, place de la République  
Venez découvrir, au travers de l'alimentation, nos 5 sens (goût, toucher, ouïe, odorat, vue) au cours de mini jeux. Trois ateliers d'une heure. Tout public.



GRATUIT

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

Village éphémère, place de la République  
Durant cet atelier créatif, les enfants pourront fabriquer et décorer des caches-pots rigolos et personnalisés. Ils seront élaborés sur la base de bouteilles plastiques récupérées. Une fois découpés, peints et omés, les caches-pots prendront l'aspect de petits animaux ou de personnages selon l'envie et la créativité des enfants. Enfin ils apprendront la germination des graines de légumineuses dans de petits pots à placer dans leur création. Pour prendre soin d'une plante, décorer la chambre ou pourquoi pas la manger ! Découvrez l'univers d'une talentueuse bidouilleuse sur : [cargocollective.com/paulineamelin/Bio](http://cargocollective.com/paulineamelin/Bio)



GRATUIT

### 14h > 16h30 : Tricote et Papote mijotent

Village éphémère, place de la République  
L'association carentanaise de tricoteuses, Tricote et Papote, expose différents légumes réalisés au crochet ou aux aiguilles et propose, aux personnes intéressées, une initiation à cette technique. Faites un crochet par leur stand.



GRATUIT

### 14h > 16h30 : atelier floral

Village éphémère, place de la République  
Avec l'association **Flore Art de Carentan**. Confection d'une petite présentation dans une coloquinte. Activité réservée aux enfants à partir de 7 ans.

GRATUIT

### 14h > 18h : l'atelier culinaire

Pôle cuisine, sous la grande tente, place de la République  
Quatre ateliers d'une heure pour découvrir des préparations culinaires et goûter le résultat

14h > 15h : Dans l'association, c'est bien connu, Nathalie et Isabelle ont le "sens de l'houmous" (découvrez leurs préparations à base de pois chiches).

15h > 16h : L'établissement Lacolley de Carentan compose des jus de légumes sous vos yeux, et vous les offre à goûter.

16h > 17h : Emmanuel Marie, cuisinier adhérent de **Mange ta soupe !** et conférencier (voir vendredi) poursuit sa déclinaison des légumineuses.

17h > 18h : Intervention de la Cuisine centrale de Carentan-les-Maraix (Christelle Tonti).

GRATUIT

### 14h > 16h : bricolage nature

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

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.

07



### 14h30 > 16h45 : l'atelier jardin

Village éphémère, place de la République  
Des rencontres pour découvrir ou approfondir des pratiques au jardin

14h30 > 15h : piégeage écologique des taupes, par Eric Hierro, de la Herberie de la Belhomière. Comment se débarrasser des taupes, sans fumigènes, sans pétards, sans ultrasons, sans puñin de sureau... tout simplement en sachant se servir efficacement du bon vieux piège Putanges.  
15h > 16h15 : insectes, amis de nos jardins. Venez réaliser des petits aménagements pour les auxiliaires du jardin (abeille sauvage, perce-oreille, coccinelle...).

À l'aide de matériaux naturels et d'un petit temps de bricolage... les abris pour nos amis seront prêts pour le printemps ! Atelier encadré par un animateur de la Maison du Parc. Proposé par le Parc. RDV à 15h. Durée 1h15. Gratuit. À partir de 6 ans. Sur réservation au 02 33 71 65 30.

16h15 > 16h45 : piégeage écologique des taupes (voir 14h30).



GRATUIT

### 15h > 16h30 : déambulation contée et théâtre d'improvisation, par les Lavandières du Cotentin

Village éphémère, place de la République  
et rue de la halle

Les Lavandières du Cotentin, duo comique avec L'Augustine et la Charlotte. Elles s'ingénient à faire rire sur des sujets du quotidien, de la famille aux petits potins du matin sur "Radio Lavoïr". Elles évoluent dans un nouveau type de spectacle comique, très interactif, mettant en scène autant de personnages, de situations où le rire n'est jamais très loin...

### 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.



08



GRATUIT

### 18h > 19h30 : Faites 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 joyeuses 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. Ambiance assurée ! Proclamation des résultats à 20h...

Ne partez pas... on enchaîne avec une soirée musicale révolutionnaire.  
Inscription au concours : 02 33 42 46 40  
ou [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)

### 18h > 22h : restauration sur place (de la République)

S'il vous reste un peu de place pour une grillade ou si vous aimez tremper les frites dans la soupe, nos stands vous accueillent. Savourez également les falafels des Champs du possible, les pâtes fraîches maison de Patesâcel, les beignets de pommes de Christian, les glaces de la famille Mauger et les crêpes d'Odette.

### à partir de 20h45 : Soup'sons, une soirée, deux spectacles, deux euros !

Salle des fêtes de Carentan

Mange ta soupe ! innove en vous proposant une soirée à la manière d'un 'caf'conc'. Sur la piste ou bien installé à une table, écoutez successivement Semolina tribute to Téléphone et The Goggs, avec la possibilité de vous désaltérer.

Semolina tribute to Téléphone : En septembre 2012, quatre Saint-Lois décident de faire revivre le mythe rock des années 80 et reprennent le répertoire du groupe Téléphone. Depuis, les dates s'enchaînent avec toujours autant d'énergie.



Les guitares saturées et les riffs ciselés sont au service de ces textes qui n'ont pas pris une ride. Fermez les yeux et vous remontez le temps.

[facebook.com/semolina.tributetotelephone](https://www.facebook.com/semolina.tributetotelephone)



2€!

09

The Goggs rassemble cinq musiciens issus d'univers très variés. Faisant de leurs différences une force, le quintette s'applique à proposer un projet orienté rock auquel il ajoute la chaleur, l'efficacité et la puissance des cuivres, renouant ainsi avec les racines d'un rock racé, cuivré et surtout dansant ! Courant 2012, The Goggs remporte une série de tremplins et affirme un style toujours plus pêchu avec la sortie de son EP intitulé "Save Our Souls". L'année suivante, un nouveau line-up se forme et concentre tous ses efforts dans la réalisation d'un 1<sup>er</sup> album. C'est après plusieurs résidences et une série de concerts que le groupe se retire en studio de mai à juin 2015 afin de donner naissance à son premier album "Deadly Sins" le 10 octobre 2015. Retrouvez leurs clips *Wandering* et *Wasted It All* sur YouTube... du grand art. [www.facebook.com/TheGoggsBand](http://www.facebook.com/TheGoggsBand)  
Une soirée qui devrait tenir ses promesses !  
Tarif : 2€



### 23h30 : aux petits oignons !

Salle des fêtes de Carentan

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

## dimanche 16 octobre



### 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.  
Inscriptions : 06 16 10 81 46. Emplacements gratuits. Bulletin d'inscription sur [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)

### 10h > 17h : librairie

Village éphémère, place de la République  
Jardinage, cuisine... les petits et les grands trouveront leur bonheur à la librairie tenue par Adélaïde de la Maison de la Presse de Carentan.

### 10h : poivre et selle, balade à vélo

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

**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 préférence 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.

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

### GRATUIT 10h > 12h30 : coup d'pommes, promenade familiale pédestre

Village éphémère, place de la République (départ et arrivée)  
Activité proposée par le Parc des Marais du Cotentin et du Bessin

Les plantes sauvages comestibles : sureau, aubépine, prunelier... de nombreuses plantes des marais et du bocage sont comestibles et se prêtent à la cuisine. Cette sortie, qui vous permettra de mieux connaître la diversité de ces plantes et leur intérêt, se terminera par une dégustation.

Proposé par le Parc, animé par le CPIE du Cotentin. RDV à 10h sur le village du festival. Distance : 3/4 km. Gratuit. Sur réservation au 02 33 71 65 30.

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

Village éphémère, place de la République  
Voir page 06.

### GRATUIT 10h > 13h : atelier avec l'illustratrice Pauline Amelin

Village éphémère, place de la République  
Voir page 06.

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

Village éphémère, rue de la Halle  
Voir page 08.



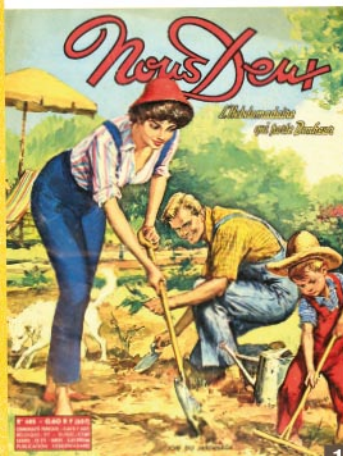
### GRATUIT 11h > 12h et 14h > 17h : l'atelier culinaire

Grande tente, place de la République  
Quatre ateliers d'une heure pour découvrir des préparations culinaires et goûter le résultat. De 11h à 12h, Lambert Provost, cuisinier indépendant, préparera devant vous une recette à base de produits de la mer et de légumineuses. L'après-midi sera animé par Nathalie, Isabelle et Isabelle, trois adhérentes de **Mange ta soupe** !

## 11h > 12h : L'atelier jardin, causerie

Village éphémère, place de la République  
Des rencontres pour découvrir ou approfondir des pratiques au jardin

Causerie autour de l'agroécologie par Benoît Sorel, *Argent et clients de l'agroécologie*. L'agroécologie, dont Pierre Rabhi est un pionnier et un penseur, est une agriculture biologique qui veut rester locale et à petite échelle. Pour être viable économiquement, doit-elle compenser une faible production, mais de très haute qualité et durable, par des prix élevés ? Au risque d'exclure les classes moyennes et populaires ? Quels prix, quelle clientèle ? Je vous présenterai mon expérience de ces questions, après une première année de production et de vente de petits fruits et légumes agroécologiques sur les marchés de Saint-Jean-de-Daye et Carentan.



## à partir de 11h : La Souperie (bar à soupes)

Village éphémère, place de la République  
Voir page 08.

## 12h > 14h : pique-nique de la République

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. Sans oublier les crêpes d'Odette !

## GRATUIT 14h : improvisation contée en musique

Village éphémère, place de la République  
Écoutez, soyez attentif. Un fil se tend. Accrochez-le ! Paroles et mélodies se dessinent sur l'instant, aux rythmes du moment. Suivez le fil et embarquez. Faites partie du voyage qui vous est proposé. Les sens aux aguets, saisissez l'instant !

Conteuse : Myriam Cambier  
Guitariste : Ambra Di Liberto

## 14h > 16h30 : 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.

Voir page 07.



## 14h > 17h : L'atelier jardin, causerie

Village éphémère, place de la République  
Des rencontres pour découvrir ou approfondir des pratiques au jardin

Didier Revert, jardinier en agriculture biologique, vous livre ses secrets. 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.

## 14h30 : récolter ses graines au jardin, pourquoi, comment ?

Théâtre de Carentan

Conférence de Vincent Mazière. Jardinier pas si amateur que ça, il est également chercheur indépendant, co-fondateur de l'association ASPRO-pnpp (association pour la promotion des préparations naturelles peu préoccupantes), et auteur du livre *Purin d'ortie et compagnie* (éditions du Terran).

Il évoquera l'importance des légumes anciens et des échanges de graines.

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

### Salle des fêtes de Carentan

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.

A 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)
- Michel Briens, *La Satrouille* (Cherbourg)
- Antoine de Caseneuve, cuisinier indépendant, (Cherbourg)
- Valentin Doraphé, *L'escalade des sens* (Carentan)
- Damien Dullin, *Côté Saint-Pierre* (Coutances)
- Antoine Fernandes, *Le Moulin à Vent* (Saint-Germain-des-Vaux)
- Philippe Fouchar, maître cuisiner de France, *Bistrot Paul et Roger* (Saint-Lô).
- Yannick Leflot, *les ateliers de Yannick* où il nous apprend à mitonner et étonner ! (Hardinvast)
- Emmanuel Marie, cuisinier indépendant (Carentan)
- Lambert Provost, cuisinier indépendant (Barneville-Carteret)

La liste complète des chefs sera divulguée sur le site [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



## à partir de 16h : Bouillon de bœuf

Village éphémère, place de la République improvisations guitaristiques (jam session), en acoustique, suivi d'un rassemblement non moins improvisé de musiciens, amateurs de rencontres et d'émotions.

Amra Di Liberto et Samy Zayer, deux jeunes artistes qui font corps avec leur guitare, laissent aller leur imagination dans le village. A la fin de leurs divagations harmonieuses, les guitaristes de France et de Navarre sont invités à les rejoindre pour un "bœuf" qui clôturera ce 8<sup>e</sup> couvert de **Mange ta soupe !** Apportez votre guitare.



## Jean-Pierre Lhonneur, maire de Carentan- les-Marais

**MTS : Nous préparons cette année notre 8<sup>e</sup> couvert à Carentan (et la première fois à Carentan-les-Marais), qu'en pensez-vous ?**

J.P. L. : La montée en puissance de **Mange ta soupe !** est évidente, ce festival est devenu un évènement incontournable sur la commune. C'est une animation qu'on ne trouve nulle part ailleurs et qui donne envie aux Carentanais de se retrouver.

**MTS : Qu'apporte Mange ta soupe ! à Carentan-les-Marais ?**

J.P. L. : La convivialité ; il n'y a qu'à voir les sourires au concours de soupes, un bon esprit, de la diversité. C'est une très bonne animation, de plus un mois où le calendrier est un peu creux. Le travail réalisé en amont avec les écoles, collèges et lycées, les activités autour de la solidarité, sont traités d'une façon à la fois culturelle et ludique. Parler du

"bien manger", mettre en avant les produits locaux et saisonniers sont des messages importants.

**MTS : Que pensez-vous de son nouvel emplacement ?**

J.P. L. : La place de la République semble le choix idéal. Un village ouvert en plein cœur du centre-ville.

**MTS : Tout en gardant sa spécificité, Mange ta soupe ! évolue. Qu'en pensez-vous ?**

J.P. L. : Le dynamisme de **Mange ta soupe !** est certain. La preuve : son intégration dans d'autres manifestations : le téléthon, le pique-nique du Parc des marais, voire au-delà de Carentan-les-Marais.

**MTS : En tant que maire, des souhaits particuliers ?**

J.P. L. : Au moins continuer sur ces bases là. Je suis satisfait de l'évolution de votre rendez-vous annuel et de la bonne collaboration qui s'est installée au fil des années.



## 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



**Chalet-info**  
du lundi 10 au  
vendredi 14

P

P

POSTE

PLACE VAUBAN

P

OFFICE DU  
TOURISME

PLACE DE LA  
REPUBLIQUE

VILLAGE  
ÉPHÉMÈRE

RUE DE LA HALLE

THÉÂTRE  
SALLE DES FÊTES

P

LYCÉE SIVARD  
DE BEAULIEU

P

BIBLIOTHÈQUE

CINÉMA

MAIRIE

GARE SNCF

P

BD DES FORTIFICATIONS

PLACE DU GRAND VALNOBLE

RUE DU GRAND VALNOBLE

P

DIRECTION  
SAINT-LÔ /  
BAYEUX / CAEN  
et RN13



16

17

**mange**  
**ta Soupe !**  
c'est aussi...



[www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



Mais...  
**pourquoi**  
la soupe ?

**Mange ta soupe !** est une association fondée en 2008, à Carentan-les-Marais, en Normandie, afin de promouvoir une alimentation de qualité, accessible, respectueuse des territoires et de ses usagers. Elle vise aussi à apporter à chacun les aliments d'une réflexion personnelle sur les multiples enjeux, locaux et globaux, de nos choix de consommation. 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.

A ces "faims", **Mange ta soupe !** organise en faveur d'un très large public, des scolaires aux résidents des maisons de retraite, un temps fort en octobre : la Fête de la soupe ; un programme d'activités ludiques, concrètes et interactives, conçu pour faire découvrir et expérimenter les aspects d'un développement durable bien compris. En s'associant, depuis sa création, au plus grand nombre possible de partenaires tant individuels, qu'associatifs et institutionnels, **Mange ta soupe !** crée, sur son territoire, les conditions d'un développement partagé.

#### Pourquoi la soupe ?

La soupe est un instant introductif aux agapes, un acte rassembleur, un partage, une pratique particulière et familière. Vous aurez remarqué que la souprière ne passe pas entre les convives à l'instar d'un quelconque un 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 et parents autour de la table et introduit chaleureusement la suite du menu.

La soupe est aussi un mets populaire, 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.

La soupe est donc 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.

**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.

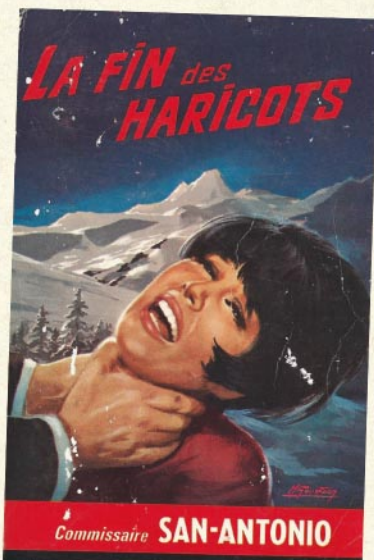
L'équipe organisatrice

## Des expositions

### Légumineuses

Du 27 septembre au 19 octobre, écoles (et village Mange ta soupe ! les 15 et 16 octobre)

En 10 panneaux, découverte des légumineuses, un groupe de plantes dont certaines espèces sont consommées par l'humanité depuis plusieurs millénaires. Elles offrent tant d'avantages nutritionnels, environnementaux et économiques. Le soja, les lentilles, les pois, les fèves et l'arachide constituent aujourd'hui les légumineuses les plus cultivées dans le monde. Les Nations Unies ont déclaré 2016, Année internationale des "Légumineuses".



### Les MOMestibles, opus 4 : on a souvent besoin de petits pois chez soi

Du 27 septembre au 14 octobre, collège Gambetta, CDI (et village Mange ta soupe ! les 15 et 16 octobre)

Fèves, pois, haricots, fayots ont donné naissance à de savoureuses locutions. Plusieurs sont tombées en désuétude, à mesure que la consommation des légumineuses baissait, mais quelques-unes restent courantes, à l'instar de "la fin des haricots" : découvrez leur sens et leur origine.

GRATUIT

## Les légumineuses, des graines nutritives pour un avenir durable

Du 27 septembre au 16 octobre, lycée Sivad de Beaulieu (puis village Mange ta soupe ! les 15 et 16 octobre)

Une exposition de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (le FAO), dans le cadre de l'année internationale des légumineuses. Les avantages nutritionnels des légumineuses, leur contribution à la sécurité alimentaire, les bienfaits qu'elles présentent pour notre santé, leur apport dans la résilience face aux changements climatiques et l'impact de leur culture dans l'amélioration de la biodiversité, sont tour à tour développés.

## Exposition de la Société des sciences de Cherbourg : les légumineuses

15 et 16 octobre, village Mange ta soupe !

Une exposition réalisée par la Société nationale des Sciences naturelles et mathématiques de Cherbourg, à l'occasion des dernières Journées du patrimoine et délocalisée dans la "capitale des marais". L'association, créée le 17 août 1852 par Emmanuel Liais, astronome, Auguste Le Jolis, botaniste, et Théodose du Moncel, physicien, est hébergée dans les locaux de la bibliothèque des sciences, dont elle assure la gestion.



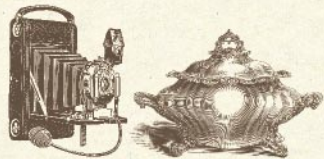
## Des expositions

### Exposition photographique : des graines pour nourrir l'avenir

Du 27 septembre au 19 octobre, collège Gambetta (restaurant scolaire)

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (le FAO) fait campagne pour le super aliment de l'avenir : les légumineuses. Des photographies attestent de l'étendue de leur usage sur les cinq continents ; des posters les accompagnent qui vantent leurs avantages en matière de nutrition, de sécurité alimentaire et de santé.

# Mange ta Soupe ! c'est aussi...



## Des expositions

### Un œil sur le bouillon, opus 6

Du 3 au 17 octobre, 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 2015 : Gérard Marie, Jean-Michel Dusaigne, Ambra Di Liberto, Marion Jouault.

### Des yeux sur le bouillon

Du 14 au 16 octobre, salle des fêtes de Carentan

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

### Nos marais, exposition de dessins de Michel Le Blanc

15 et 16 octobre, village **Mange ta soupe !**

Michel Le Blanc pose un regard aimant sur les marais qu'il connaît si bien et qu'il arpente depuis son enfance, un carnet de dessin toujours à portée de main.

### GRATUIT Manger en 14-18

Du 27 septembre au 14 octobre, collège Gambetta, puis village **Mange ta soupe !** (15 et 16 octobre) Exposition conçue par Patrick Fissot et Olivier Jouault, professeurs d'histoire-géographie. En partenariat avec CANOPé, l'ONAC, la ville de Carentan-les-Marais, et le soutien du comité départemental du Centenaire.

**Mange ta soupe !** repasse le plat. Réalisée à l'occasion du 7<sup>e</sup> couvert, cette exposition mérite amplement d'être réservée pour l'intérêt qu'elle présente. 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.



## Des ateliers, des rencontres, des activités...

### Papilles et méninges : animations scolaires

Du 27 septembre au 19 octobre, écoles maternelles, primaires, collège et lycées **Visite 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...**

Les écoles maternelles et élémentaires de la communauté de communes, les collèges et lycées participent à **Mange ta soupe !** en menant un travail interdisciplinaire 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.

### Concours de vitrines

Du 10 au 16 octobre (12h), vitrines des commerçants partenaires

Les commerçants se mettent en quatre pour réaliser une vitrine spéciale **Mange ta soupe !** Votez pour votre préférée avant 12 heures, dimanche, heure de proclamation des résultats. Les bulletins et l'urne se trouveront au chalet, place Vauban. Après celle de la quincaillerie Brière en 2013, V. S. Coiffure en 2014 et Le Dressing l'an dernier, quelle devanture sera plébiscitée en 2016 ?

### Une légumineuse par jour

Du 10 au 15 octobre, collège Gambetta

Le restaurant scolaire adopte les légumineuses, trésor de santé et remède à la faim dans le monde. Cette semaine, chaque midi, du lundi au vendredi, le chef cuisinier et son équipe proposent au menu des collégiens une légumineuse différente. Au menu aussi, une soupe de saison.

# Mange ta Soupe ! c'est aussi...

## Ateliers gustatifs et éducatifs

4 octobre, collège Gambetta

Dans le cadre du Programme national pour l'alimentation (PNA), le collège public organise un atelier d'éducation au goût et d'éducation nutritionnelle pour l'ensemble du niveau 6ème et les élèves de la classe ULIS (Unité localisée pour l'inclusion scolaire). Reposant 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 et 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 maternelles et primaires partenaires. Un travail qui porte ses fruits... et ses légumes !

## Crée ta soupe : activité créative et constructive

Du 3 au 14 octobre, Greta de la Manche

A l'occasion du 8<sup>e</sup> couvert, le Greta de la Manche organise sur Carentan une "Activité collective et constructive", afin de valoriser auprès d'un groupe de stagiaires le secteur de la cuisine et des produits locaux. Au menu, figure aussi la sensibilisation au gaspillage alimentaire, à la saisonnalité des produits, la réalisation de recettes de cuisine et une production artistique finale en lien avec les thématiques du festival **Mange ta soupe !**

