

# Goûter équilibré & ARDÉCHOIS

Guide pratique **n°1**



# Même au goûter, cultivez l'art des choix !

Ce guide est édité par le Centre du développement agroalimentaire « Ardèche le goût ».

Fondé par les Chambres consulaires du département (Chambre d'agriculture, Chambre de commerce et d'industrie, Chambre des métiers et de l'artisanat), il est financé par le Conseil départemental de l'Ardèche, l'Etat et l'Europe.

La vocation d'Ardèche le goût est d'aider au développement de la filière agroalimentaire ardéchoise, notamment en invitant tous les acteurs locaux à consommer des produits ardéchois. Ardèche le goût gère depuis 30 ans, la marque Goûtez l'Ardèche® qui garantit l'origine ardéchoise, la sécurité alimentaire et la qualité gustative (cahiers des charges, contrôles externes, jurys de dégustation) des produits ardéchois sélectionnés. Il anime également Les étapes savoureuses d'Ardèche®, démarche qui propose au grand public des idées de lieux savoureux à découvrir.

## Pourquoi changer ses habitudes et opter pour un goûter local ?

Proposer un goûter entièrement composé de produits ardéchois, c'est sensibiliser votre public à :

- un mode de consommation plus responsable, diminuant l'impact du transport des produits alimentaires sur notre environnement,
- un choix économique, qui favorise le dynamisme et le maintien de l'emploi en Ardèche,
- une alimentation de saine et de qualité.

**Sachant que le goûter répond à un besoin physiologique des enfants, qui sont aussi les consommateurs de demain, les initier à l'intérêt de manger local au travers du goûter revêt alors toute son importance !**

*Le président du Centre du développement agroalimentaire « Ardèche le goût »*

*Jean-Luc Flaugère*



## Dans ce guide

- p3. Qu'est-ce qu'un goûter équilibré ?
- p3. Des exemples de goûters équilibrés
- p4. À chaque saison, ses trésors
- p4. Des produits exotiques et locaux
- p5. De nouvelles suggestions de goûters locaux
- p6. Pour aller plus loin
- p6. De nombreuses ressources à portée de mains

# Qu'est-ce qu'un goûter équilibré ?

Pris entre deux repas, le goûter ne doit pas déséquilibrer le rythme des repas.

Un goûter équilibré doit être composé d'au minimum de deux composantes différentes :

## Un fruit

Fruits, jus de fruits 100% pur jus, compotes de fruits sans sucres ajoutés sont équivalents et essentiels pour assurer un bon apport en vitamines et en fibres.

Le fruit apporte du sucre rapide. Il est donc une source d'énergie immédiate. Il contient des fibres toujours bonnes pour le transit et qui ralentiront quelque peu l'assimilation du fructose (le sucre du fruit). Le fruit, source de vitamines, notamment la vitamine C qui stimule les défenses immunitaires de l'organisme. Contrairement aux idées reçues, elle n'empêche pas de dormir !

## Un produit céréalier

Pain, céréales, barres, biscuits... Riche en glucides complexes, il vous apporte l'énergie nécessaire tout au long de l'après-midi et du début de soirée.

Un produit céréalier apporte :

- des sucres lents pour avoir de l'énergie dans la durée ; ils sont un bon carburant pour le cerveau
- des fibres
- des vitamines B qui sont impliquées dans la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux.

## Un produit laitier

Il n'est pas indispensable pour un goûter équilibré à l'école, si l'enfant a des repas suffisamment variés (maison, cantine...)

Sous toutes ses formes, il est important de consommer un produit laitier par jour pour son apport en calcium et en protéines (un bol de lait, un yaourt, du fromage blanc, du fromage frais ou sec).

## Un produit sucré éventuellement

Sucre en poudre, chocolat, confiture... sans en abuser !

### Mémo

\* Privilégiez les fruits frais et entiers afin de conserver tous les bons nutriments.

\* Pensez aux fruits secs qui sont un concentré de nutriments et d'énergie, mais à petite quantité car ils sont très sucrés !

\* Si il vous reste des fruits, la réalisation d'une compote maison, sans sucre ajouté, est bien pratique. Elle peut être préparée à l'avance et congelée.

\* Ajouter une boisson froide (eau, jus de fruit) ou chaude (chocolat chaud).

\* Chez l'adolescent il faut privilégier les produits céréaliers pour apporter une énergie suffisante sur la journée, surtout si une activité physique est exercée.

## Exemples de goûter équilibré

- 1 fruit de saison + 1 gâteau maison ou du pain + 1 yaourt à boire ou 1 morceau de fromage (facultatif) + de l'eau
- 1 morceau de chocolat + 2 tranches de pain + 1 jus de fruits
- 1 bol de céréales avec du lait + 1 compote de pomme



| De la théorie...                                       | ... à la pratique                                    |
|--|--|
| - Les glucides, en privilégiant les glucides complexes | = Les produits céréaliers<br>= Les fruits            |
| - Les protides (acides aminés et protéines)            | = Les produits céréaliers<br>= Les produits laitiers |
| - Les fibres   | = Les produits céréaliers<br>= Les fruits            |

# À chaque saison, ses trésors

L'Ardèche est riche de diversité et le panel de fruits est large, par exemple : Abricot, amande, cerise, Châtaigne d'Ardèche AOP, fraise, framboise, figue, kiwi, melon, myrtille, noix, pastèque, pêche, pomme, poire, prune, raisin...

## Et pourquoi pas une découverte gustative «exotique» ?

En Ardèche, certains fruits dits «exotiques» ou moins connus poussent aussi ! Pensez-y pour vos goûters : grenade, kaki, coing, rhubarbe, noisette, noix, amande, cassis, mûre sauvage...

Pour savoir à quelle saison sont disponibles ces fruits : consultez le tableau de la saisonnalité sur : <https://ardechelegout.fr/les-produits-de-saison/>

## Idées de goûters d'hiver

- Chocolat chaud au lait d'Ardèche
- Gâteau Lou Pisadou® ou gâteau maison
- Kiwi ou compote de pomme

### Spécialités & recettes ardéchoises :

des bugnes du boulanger-pâtissier local, des crêpes à la farine de châtaigne

## Idées de goûters de printemps

- Cerises
- Galette à la châtaigne ou biscuits maison
- Verre de lait et sirop

### Spécialités & recettes ardéchoises :

les pantins d'Annonay, les brassadeaux avant Pâques du boulanger-pâtissier local, des petits cœurs à la confiture

## En toutes saisons

- Fromage blanc et crème de châtaigne ou confiture ou miel
- Sablé à la farine de Châtaigne d'Ardèche AOP, gâteau au yaourt d'Ardèche
- Baguette ardéchoise et confiture ou beurre ou crème de châtaigne ou miel
- Fruits secs (amandes, noix, noisettes)

## Suggestions de goûters locaux au fil des saisons, faits maison ou « à assembler »

### Idées de goûters d'été

- Bâtonnet de sorbet framboise ou yaourt à boire d'Ardèche
- Abricots, fruits de saison
- Sirop de foin ou jus de pomme

### Spécialités & recettes ardéchoises :

tarte aux myrtilles, financiers aux châtaignes

### Idées de goûters d'automne

- Châtaignes d'Ardèche grillées AOP
- Picodon AOP + Baguette ardéchoise ou yaourt d'Ardèche
- Raisin ou pâte de fruits

### Spécialités & recettes ardéchoises :

le pain coing (un coing cuit dans du pain), gâteau de courge au miel de châtaignier et châtaignes confites

### Des recettes pour les collectivités :

- Douceur de pomme, miel et chèvre
- Blanc-manger à la poire bourdaloue
- Gâteau moelleux à la châtaigne et au miel
- Verrine de gâteau moelleux à la châtaigne et au miel

Pour les fruits : Se fournir chez les producteurs locaux en direct, sur les marchés, chez les primeurs locaux ou se faire livrer par l'intermédiaire du grossiste D'Ardèche et de Saison

Pour les produits laitiers : Laiterie Carrier, disponible chez les revendeurs locaux/grandes surfaces ou se faire livrer par l'intermédiaire des grossistes D'Ardèche et de Saison ou Ardèche Frais

Gâteaux, biscuits, bâtonnets de sorbet, sirops, jus, pâtes de fruits sont référencés Goûtez l'Ardèche... par ici les coordonnées des producteurs

Le gâteau Lou Pisadou et la Baguette ardéchoise sont confectionnés par des pâtissiers & des boulangers identifiés ... pour les situer sur une carte, cliquer ici.

Idées de recettes locales sur : [www.goutezlardeche.fr/recettes/](http://www.goutezlardeche.fr/recettes/)

Je cherche une recette pour « un goûter avec des enfants » ou « régaler 100 personnes »





## Ce qu'il faut retenir

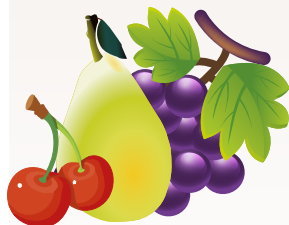


- Se rendre sur le marché hebdomadaire est idéal pour proposer un goûter à base de produits ardéchois en respectant leur saisonnalité
- Je privilégie les produits en vrac, sans suremballage ou peu emballés, servi dans de la vaisselle réutilisable
- L'Ardèche offre une grande diversité et des produits de qualité... faites-les découvrir !
- Je favorise autant que possible les produits issus de démarches qualité (AOP, IGP, Bio, Goûtez l'Ardèche®...)
- Je nomme mes fournisseurs pour valoriser mon approvisionnement local et la richesse économique de l'Ardèche



En règle générale, je privilégie :

- Du jus de fruits artisanal plutôt que du jus industriel
- Des Baguettes ardéchoises® plutôt que du pain de mie industriel
- De la confiture artisanale ou de la crème de châtaignes plutôt que de la pâte à tartiner au chocolat
- Des gâteaux "faits maison" plutôt que des goûters industriels préemballés
- Du Picodon plutôt que du fromage en cube ou à tartiner



Pour plus d'originalité, pensez aussi aux goûters salés !

Saucisson, jambon, pâté, fromages de chèvre ou de vache... sont là pour un goûter qui sort de l'ordinaire !

Où trouver des recettes ?

[www.goutezlardeche.fr/recettes/](http://www.goutezlardeche.fr/recettes/)

Avec le tri « un goûter avec des enfants » ou « régaler 100 personnes »

# Pour aller plus loin



## Entre pédagogie & décoration : des outils pour comprendre

Ardèche le goût met à la disposition de ses adhérents de multiples supports de communication (affiches, banderoles, cartes postales, ...)

Et aussi, des outils à destination du jeune public :

- exposition sur les 5 sens (prêt gratuit pour les adhérents)
- affiche « la carte aux trésors alimentaires » (géolocalisation des produits sur le territoire ardéchois)
- jeu de la chèvre (joie de l'oie de culture générale décliné autour de l'alimentaire ardéchoise)
- cocotte en papier sur le développement durable (fin cycle 2 / cycle 3)

### **Ardèche le goût propose aussi de nombreux ateliers et animations pédagogiques, pour faire découvrir le goût de l'Ardèche, pour :**

- Pour développer la curiosité et encourager la verbalisation des perceptions permettant de communiquer et donc d'échanger,
- Pour développer l'esprit d'analyse et l'esprit critique permettant de faire des choix éclairés,
- Pour prendre conscience de l'importance de tous les sens pour la découverte du goût et exercer la mémoire sensorielle,
- Pour s'approprier le patrimoine gastronomique ardéchois grâce à une meilleure connaissance de ses produits alimentaires, ses savoir-faire, son environnement,
- Pour comprendre l'origine des aliments en lien avec l'agriculture et la saisonnalité,
- Pour découvrir des outils, des métiers et faire des choix d'orientation

#### **Autour de divers thèmes :**

- J'éveille mes sens
- J'expérimente les métiers et l'alimentation durable
- J'agis pour l'environnement
- Je découvre les produits ardéchois
- Je développe mon raisonnement scientifique

Ces animations et ateliers sont adaptés à toutes les typologies de publics (âge, cursus scolaire, objectif professionnel, personnes dépendantes, EHPAD, handicaps, ...) : Contactez-nous pour adapter au mieux les contenus en fonction de votre besoin !

## *Des ressources à portée de mains :*

- le catalogue des outils promotionnels
  - le guide de l'approvisionnement local
  - la liste des produits sélectionnés Goûtez l'Ardèche
  - le catalogue des ateliers & animations
- sur [pro.ardechelegout.fr/editions/](http://pro.ardechelegout.fr/editions/)**

- l'annuaire des professionnels de l'agroalimentaire ardéchois
- sur [pro.ardechelegout.fr/annuaire/](http://pro.ardechelegout.fr/annuaire/)**



Ce guide est édité par le Centre du développement agroalimentaire « Ardèche le goût » fondé par les Compagnies consulaires du département (la Chambre d'agriculture de l'Ardèche, la Chambre de commerce et d'industrie de l'Ardèche et la Chambre de métiers et de l'artisanat de l'Ardèche) et est financé par le Conseil départemental de l'Ardèche, l'Etat et l'Europe.

Sa vocation est d'aider les entreprises agroalimentaires ardéchoises dans leur développement et de gérer la marque collective Goûtez l'Ardèche® qui distingue les produits d'origine ardéchoise et les chefs et traiteurs, ambassadeurs de leur territoire, répondant aux critères de cahiers des charges qualitatifs.

Ardèche le goût gère également Les étapes savoureuses Ardèche® qui valorisent les activités de tourisme gourmand notamment via des visites et des événements, qui permettent l'échange, la rencontre, la dégustation et le partage.

Guide téléchargeable sur  
[www.ardechelegout.fr](http://www.ardechelegout.fr)

**Pour toutes  
informations  
& être accompagné**

un seul contact :  
Ardèche le goût

**04 75 66 97 50**

[contact@ardechelegout.fr](mailto:contact@ardechelegout.fr)