

La ferme du CARAH

Située à Ath, au cœur de la cité des géants, la ferme du CARAH vous accueille dans une ambiance des plus conviviales. Les enfants y découvriront de nombreux animaux et seront initiés à différents ateliers, de la familiarisation avec les différents écosystèmes à la cueillette dans le verger ou le potager.



Une légumineuse, c'est quoi?



Le terme «légumineuse» regroupe plus de 600 genres et plus de 1.300 espèces de plantes. C'est dans cette grande famille que l'on peut notamment retrouver les lentilles, les pois, les haricots, les fèves, les graines de soja et les arachides.

Egalement appelées fabacées ou légumes secs, ces aliments occupent une place importante dans bien des cultures, notamment en Amérique latine, en Asie ou en Afrique du Nord. Chez nous, elles ont perdu peu à peu de leur intérêt, à tort au vu de leurs qualités nutritionnelles.

Une des raisons expliquant l'hésitation de certaines personnes à mettre les légumineuses au menu est le fait qu'elles entraînent souvent des inconforts digestifs. Néanmoins, il existe plusieurs astuces permettant de réduire l'ampleur des désagréments intestinaux provoqués par ces aliments:

- faire tremper les légumes secs avant cuisson (6-8h);
- placer les graines en conditions de germination pendant 12 à 24 h après le trempage;
- ajouter à l'eau de cuisson du thym, du fenouil ou de la sarriette;
- cuire les légumineuses jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'on puisse facilement les écraser à la fourchette;

- ne pas en manger de trop grandes quantités;
- bien macher (première étape de la digestion!).

Les fabacées peuvent être utilisées dans de nombreuses préparations culinaires, qu'elles soient chaudes ou froides selon la saison, des plus rudimentaires (soupes, salades, purées,...) aux plus élaborées (tartes, terrines, flans, légumes farcis, galettes,...).



Intérêts pédagogiques

- familiarisation avec les animaux de la ferme;
- initiation aux mesures agro-environnementales;
- découverte et dégustation des produits de la ferme;
- apprentissage ludique de notre histoire.

Activités proposées

- récoltes au verger et au potager;
- balade à dos d'âne;
- nourrissage et soin des animaux;
- découverte de la ruche.

Infos pratiques

Âge ciblé: à partir de 2 ans et demi

Jours de visite: du lundi au vendredi

Tarifs: forfaits groupes max 20 pers:
- 50€ par 1/2 journée, 100€/j
- forfaits de 2 à 5 jours

Internat: oui

Capacité d'accueil: 32 personnes

Contact: CARAH asbl

Adresse: Rue de l'Agriculture, 301
7800 Ath

@ ferme@carah.be

☎ +32 (0) 68/26 46 30

✉ www.carah.be

Coïn nutrition: les légumineuses

- ✓ riches en glucides et en protéines;
- ✓ contiennent de nombreuses vitamines & minéraux;
- ✓ excellentes sources de fibres alimentaires;
- ✓ peuvent être consommés par exemple un jour par semaine, en combinaison avec des céréales, noix ou graines pour remplacer la viande lors d'un repas.