

La verte prairie

La Verte Prairie est située à Septon, dans la province du Luxembourg. Lors de leur séjour à la ferme, les enfants découvriront les vrais valeurs de la terre et apprendront les bases d'une alimentation saine exprimées dans la cuisine du terroir grâce aux nombreuses activités plus ludiques les unes que les autres qui leurs seront proposées.



Les charcuteries: diverses et variées

Les charcuteries ont bien souvent tendance à faire l'objet de généralisation en ce qui concerne leur qualité nutritionnelle. Or, il est important de faire la part des choses car il existe dans cette catégorie d'aliments bon nombre de produits pouvant s'avérer plus qu'intéressant au sein d'une alimentation équilibrée.

Depuis une vingtaine d'années, sous le signe de l'allégé, les conseils diététiques ont écarté la charcuterie de notre quotidien. Mais une charcuterie de qualité, consommée deux fois par semaine, ne peut nuire à la santé, sauf avis médical contraire.

Jadis, la charcuterie avait pour but de conserver les viandes ou d'utiliser les excédents lorsque l'on tuait un animal. Le cochon, en l'occurrence. Le salage et le fumage étaient les seuls moyens disponibles pour conserver efficacement la viande.

Ce sont les Romains qui inventèrent: ils furent les premiers à utiliser entièrement le porc et à conserver sa viande. Grâce à eux, le cochon a assuré une bonne partie de la nourriture des hommes pendant des siècles. Le mot «charcuterie» vient du mot «chaircuitier» c'est-à-dire celui qui vend de la chair cuite.

Actuellement, le mot «charcuterie» désigne l'ensemble des préparations, principalement à base de porc, crues ou cuites, avec comme agent de conservation principal, le sel. La charcuterie utilise toutes les parties du cochon. Toutefois, d'autres viandes peuvent être utilisées en charcuterie: gibier, volailles, agneau, bœuf, veau,... La viande utilisée pour la charcuterie est crue et fermentée, ou cuite. Elle peut aussi être salée, fumée ou séchée.



Intérêts pédagogiques

- familiarisation avec les animaux de la ferme;
- découverte des produits de la ferme;
- explication des différentes cultures;
- sensibilisation à la nature et à l'environnement.

Activités proposées

- ramassage d'œufs ;
- atelier culinaire sur le thème de la boucherie, du beurre, du yaourt, du pain,...
- découverte de l'environnement de la ferme;
- balade en calèche.

Infos pratiques

Âge ciblé: à partir de 2 ans ½

Jours de visite: du lundi au vendredi

Tarifs: 12 € par jour (18€ repas compris)

Intermat: oui

Capacité d'accueil: 60 personnes

Contact: M^{rs} Didier et Pierre Petry

Adresse: 38, Rue de la Forge
6940 - Septon (Durbuy)

@ info@laverteprairie.be

☎ + 32 (0) 496 08 62 26

✦ www.laverteprairie.be

Coin nutrition: les charcuteries

- ✓ font partie de la famille des viandes, volailles, poissons et œuf ;
- ✓ source de protéines de haute valeur biologique;
- ✓ contiennent des lipides en quantités variables;
- ✓ varier les charcuteries et éviter de consommer trop fréquemment celles riches en graisses (boudins, pâtés, saucissons,...)