



POMMES D'ADOS

GRUPE DE PÉDAGOGIE ET D'ANIMATION SOCIALE VAL D'ILLE



PROJET DU GPAS VAL D'ILLE
2015-2017

*À Claude,
un sacré Mordu de la pomme qui nous a quitté trop vite.*

PRÉFACE

J'ai contracté le virus de la recherche variétale des pommes suite à la tempête dévastatrice de 1987 et décidé de ne pas guérir de cette maladie passionnante. Depuis 30 ans, je cours dans les vergers et les jardins à la recherche de fruits présents en Cornouaille finistérienne.

Né dans une famille de paysan du côté de Pierric en Loire Atlantique, le gallo, dialecte de mon enfance, me rappelle mes premiers chapardages de pommes. Je ne cacherai pas un peu de nostalgie en envisageant les rencontres avec des mémoires du pays gallo.

Quel plaisir de voir des jeunes reprendre les chemins de l'histoire de ce fruit, rechercher les usages et participer à la fabrication de cidre et de jus de pommes. Ces jeunes sont les graines de passion qui germeront pour continuer le travail des associations de sauvegarde du patrimoine fruitier.

Après l'accueil chaleureux de l'ami illustrateur Loïc Tréhin dans son atelier de Pont Scorff, les jeunes ont visité le verger conservatoire de l'association Arborépom à Arzano, puis dégusté le cidre et le jus de pomme d'un producteur local. Ils ont aussi découvert les plantations de pommiers dans la ville de Quimperlé lors d'une balade sur les bords de la Laïta.



Les variétés de pommes, retrouvées par les jeunes du GPAS Val d'Ille portent leurs origines dans leur génome. Leur collectage réalisé auprès des anciens et l'incroyable voyage du génome à l'origine de nos pommes, nous donnent une belle leçon d'histoire et d'humanisme. Les hommes sont partis d'Afrique pour découvrir le monde, nous ne sommes que le résultat de leur voyage, à l'image de nos pommes venues d'Asie.

Bon vent la jeunesse, n'oubliez pas vos origines dans le respect des autres.

Jean-Pierre Roulleau

Membre fondateur et président
de l'association Arborepom à Arzano

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION ET DU PROJET

Le Groupe de Pédagogie et d'Animation sociale du Val d'Ille (GPAS Val d'Ille) est une association membre du GPAS Bretagne, mouvement d'éducation populaire œuvrant pour des pédagogies sociales et environnementales hors les murs, favorisant l'implication des jeunes dans les initiatives citoyennes.

Depuis 2008, le GPAS Val d'Ille intervient sur la communauté de communes du Val d'Ille (récemment devenue Val d'Ille Aubigné) qui à l'époque regroupait 10 communes situées à 15 km au nord de Rennes (35). L'association propose aux jeunes des activités de découverte en petits groupes leur permettant de mieux connaître leur territoire et les alentours. Par le biais de rencontres avec des habitants, des professionnels, des bénévoles les jeunes peuvent élargir leur champs des possibles et ainsi mieux appréhender la société dans laquelle ils évoluent.

Pour réaliser cet ouvrage, depuis 2015, une soixantaine de jeunes âgés de 12 à 18 ans ont participé à des activités aussi diverses que variées sur la thématique de la pomme. Ils ont réalisé que lorsqu'on commence à s'intéresser à un fruit comme celui-ci, les découvertes sont inépuisables tant le sujet est vaste.



Violette nous entraîne dans le verger d'Éric Duran lors d'un séjour en Ariège au Mas d'Azil.

Néanmoins, sans avoir la prétention d'être exhaustif sur le sujet, les jeunes ont pu récolter une mine d'informations. Ces dernières vous permettront de manière simple de pouvoir planter un pommier et de l'entretenir, d'en apprendre un peu plus sur les différentes variétés de pommes qui existent sur le territoire, et enfin de pouvoir les transformer de multiples façons.

De part ces multiples expériences les jeunes ont mobilisé leurs compétences mais aussi développé leurs connaissances dans des domaines qui les attiraient et d'autres qu'ils ont découverts. Cet ouvrage a pour but de mettre en valeur leur investissement et de rendre du compte du fruit de leur travail.

L'équipe du GPAS Val d'Ille

SOMMAIRE

DE LA RACINE À LA POMME	p.7
D'où vient la pomme?	p.8
Comment planter son pommier?	p.9
- Où planter son pommier?	p.9
- Quand planter mon pommier?	p.10
- Comment planter mon pommier?	p.11
- La greffe, kesako?	p.11
Entretien et soin de l'arbre au naturel	p.13
- La taille	p.13
- Les soins	p.13
1001 POMMES	p.15
1001 pommes : à travers le monde	p.16
1001 pommes : dans nos jardins	p.17
1001 pommes : en fonction des utilisations	p.19
- La pomme : un fruit un peu magique	p.19
- La pomme de beauté	p.19
LA POMME DANS TOUS SES ÉTAT	p.23
La pomme à boire!	p.24
- La récolte des pommes	p.24
- Le jus pomme : le pressage	p.25
- Le jus de pommes : la mise en bouteilles	p.26
- Le cidre	p.27
La pomme à manger!	p.28
- Le concours	p.28
- Le gâteau de Mamie Lecoq	p.30
- Le parmentier de haddock aux pommes de Stéphane	p.31
- La crêpe aux pommes de Monique	p.32
- Le mijoté de porc aux pommes de Jim	p.33
- Le croquant pommes-spéculoos de Grégoire	p.34
- La tarte tatin pommes curry madras de Kriss	p.36
Lexique	p.37
Bibliographie	p.38
Remerciements	p.40
Contributions	p.42



DE LA RACINE

DANS CETTE PARTIE,
NOUS ALLONS VOUS RETRACER LE
LONG VOYAGE PARCOURU PAR LA POMME
AVANT QU'ELLE NE POUSSE DANS NOS JARDINS,
ET NOUS PARLERONS AUSSI DES DIFFÉRENTES ÉTAPES
QU'ELLE TRAVERSE AVANT QUE NOUS LA CROQUIONS À
PLEINE DENT. EN EFFET LA PLANTATION, PUIS LE SOIN
D'UN ARBRE FRUITIER, NÉCESSITENT UNE CERTAINE
ATTENTION MAIS GRÂCE À NOS BONS CONSEILS
VOUS POURREZ VOUS LANCER SANS
RISQUE DE VOUS PLANTER !

À LA POMME

D'OÙ VIENT LA POMME ?

Jean-Pierre Rouleau est un chercheur invétéré sur les variétés de pommes qui existent en Cornouaille. Océane, Bleuenn, Camille, Cyrielle et Enora l'ont rencontré le temps d'un week end afin qu'il nous explique l'histoire de ce fruit.

Les premiers pommiers seraient apparus il y a 60 millions d'années sur les hauts plateaux du Kazakhstan en Asie centrale. On y trouve encore des pommiers sauvages tricentenaires qui peuvent mesurer la taille d'un immeuble de 10 étages et qui donnent des pommes excellentes et extrêmement résistantes aux maladies.

Par un heureux hasard, l'ours de ces contrées a des goûts proches de l'homme et aime les pommes. Au fil des millénaires, ses préférées se sont retrouvées plus présentes car les pommes mangées se ressemaient via ses excréments. L'arrivée des peuples indo-européens en Europe est avérée vers -700 avant JC, les chemins empruntés passent par les montagnes du Kazakhstan peuplées de pommiers. Le génome de ces fruits est arrivé dans nos contrées quelques millénaires plus tard, portant les traces des pommes des pays traversés. Il y a treize siècles, Ramses II fit planter des pommiers le long du Nil et onze siècles plus tard les gaulois découvrent que ce fabuleux fruit peut donner du cidre !

Dans le cadre du festival de théâtre « Val d'Ille en scène », Laëtitia, Léa, Romain et Hugo ont rencontré Laurence Poueyeto qui y a joué son spectacle *La Reine des pommes*.



Grâce à ce spectacle, les jeunes ont découvert de leur côté les multiples histoires qui nous reliaient à la pomme : on la chante dans la comptine « pomme de reinette et pomme d'api », puis la revoilà dans le conte des frères Grimm où Blanche Neige croque cette pomme empoisonnée offerte par la méchante sorcière.

Laëtitia, Léa Hugo et Romain dégustent une pomme avec Abéla la Reine des pommes après son spectacle à Melesse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'expression « la pomme d'Adam » fait allusion à la Genèse. Succombant à la tentation, Adam mordit à pleines dents dans le fruit défendu mais un morceau resta coincé. Il est encore visible aujourd'hui... puisque la pomme d'Adam désigne cette boule plus ou moins apparente sur la partie antérieure du cou des hommes.



COMMENT PLANTER SON POMMIER ?

Nous avons fait le test de planter un pépin dans la terre, mais c'est très long à germer. En effet, si vous faites l'expérience vous aurez peut-être un pommier mais sans doute pas de fruit.

On vous conseille donc plutôt d'acheter votre petit pommier. Ensuite, il vous faudra un peu de patience et respecter quelques règles sur le choix du terrain, les soins à lui prodiguer si vous voulez des pommes dans votre jardin.

En moyenne il faut entre 2 et 5 ans pour voir pousser ses premières pommes.

OÙ PLANTER SON POMMIER ?

Mari, Morgane, Emma et Dylan ont rencontré **Etienne Lehuger**, producteur de jus pommes et de cidre aux **Vergers de l'Île**. Il nous a donné des astuces pour bien choisir son terrain avant de planter son arbre.

Le terrain doit être sain, c'est-à-dire qu'il n'a pas subi de traitement avec des pesticides, et qu'il ne soit pas trop humide : on parle d'un **sol limoneux** (cf. tableau p.10). Lorsqu'on plante à côté de prairies naturelles (entourées d'arbres et de buissons) on aura plus de chance d'avoir l'aide d'**insectes auxiliaires** et donc de belles pommes.



Mari, Emma et Morgane bêchent et préparent le sol afin d'accueillir un jeune pommier de plus dans les Vergers de l'Île de Saint-Grégoire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a aussi plein de copains dans un verger, les coccinelles mangeront les pucerons, les mésanges les carpocapses et les pinces-oreilles eux s'occuperont des vers ! Les abeilles quant à elles se chargeront de la pollinisation et donc d'augmenter le rendement et la qualité des fruits. On les appelle les insectes auxiliaires.



QUAND PLANTER MON POMMIER ?



Comme toute plantation, il est préférable de planter son pommier **entre octobre et mars**. Néanmoins le plus tôt possible sera le mieux car cela permettra un meilleur enracinement, une première pousse au **printemps** et une meilleure résistance à la sécheresse estivale.

| Morgane, Dylan et Mari s'appêtent à planter un jeune pommier.

« À la sainte Catherine (25 novembre) tout arbre prend racine. »

TEST : COMMENT DÉTERMINER LA TEXTURE D'UN SOL ?

	SOL ARGILEUX (= lourd)	SOL LIMONEUX	SOL SABLEUX
DESCRIPTION	<ul style="list-style-type: none">• Se fend en cas de sécheresse• Collant en cas de pluie	<ul style="list-style-type: none">• Toucher doux et poudreux lorsqu'il sèche• Les outils ne crissent pas à son contact	<ul style="list-style-type: none">• Toucher râpeux• Les outils font du bruit à son contact
TEST DU « BOUDIN » <i>Humidifier une poignée de terre et la rouler comme un boudin</i>	Le boudin est souple et malléable comme de la pâte à modeler	Le boudin est fragile et se défait facilement	Impossible de faire un boudin

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cadre de sa démarche un « Verger pour demain » la communauté de communes du Val d'Ille Aubigné encourage la plantation de vergers et peut vous soutenir financièrement

COMMENT PLANTER MON POMMIER ?



Morgane protège à l'aide d'une bâche le jeune pommier tout juste planté.

- Les arbres fruitiers sont traditionnellement vendus à racines nues et ont généralement déjà 2 ou 3 ans quand on les achète. Cette méthode permet une meilleure reprise du système racinaire. Mais avant de mettre le pommier en terre, il est conseillé de faire tremper les racines. Lors de la plantation, il est important de « **rafraichir** » les racines abimées en coupant le bout et de faire un **pralinage***.
- Creuser à l'avance un trou de 1 m de diamètre et 60 à 80 cm de profondeur et **ameublir*** le fond. En cas de sol argileux et compact, plantez sur butte. Il est conseillé de mettre un tuteur qui sera planté avant l'arbre.
- Il est conseillé d'arroser votre jeune pommier, mais pas le soir car s'il fait encore froid la nuit, il peut être endommagé par les **gelées tardives** qui peuvent survenir jusqu'aux **Saints de glaces** à la **mi-mai**.

« Saints Pancrace, Servais et Boniface apportent souvent la glace. »

LA GREFFE, KESAKO ?

Le greffage est un mode de reproduction végétale qui consiste à réaliser un clone en implantant un **greffon*** (qui représente la variété à reproduire) à un autre végétal compatible déjà planté (qui lui fournit ses racines) : le **porte greffe***.

Pour le greffon, il faudra couper des petites branches de la variété choisie en décembre / janvier puis les mettre dans un endroit frais et sec pour qu'elles hibernent jusqu'en mars / avril.

Louis, Claude, François et Jean-François, experts en jardinage, militants dans des associations environnementales locales (collectif **CAC 21**), ont expliqué à **Cyrielle, Enora, Thibaud** et **Maël** l'intérêt de greffer les pommiers pour conserver les variétés anciennes. On greffe les arbres à pépins au mois de **mars / avril** par un temps doux et humide. Il existe plusieurs types de greffe mais nous avons testé la **greffe en fente** car c'est la méthode la plus répandue.

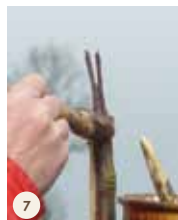
LE SAVIEZ-VOUS ?

*M111, MM106 ne sont pas des noms d'agents secrets mais d'arbres portes greffes.
Vous les trouverez facilement dans le commerce*



LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA GREFFE :

- Serpette * ou scie
- Porte greffe (l'arbre avec les racines)
- Greffon (le petit bout de branche)
- Greffoir * ou couteau
- Cale en fente
- Raphia ou bout de chambre à air pour protéger
- Mastic à greffer
- Branche pour les oiseaux



LES ÉTAPES DE LA GREFFE :

1. Couper la tête du porte greffe.
2. Choisir deux greffons.
3. Tailler les greffons en biseau.
4. Fendre le haut du porte greffe à l'aide de la serpette.
5. Insérer la cale en fente dans le porte greffe.
6. Glisser les deux greffons de part et d'autre de la cale en fente. Les écorces des greffons et du porte greffe doivent être en contact.
7. Appliquer le mastic autour du porte greffe et des greffons afin de permettre la cicatrisation.
8. Protéger l'ensemble en enroulant autour un bout rafia.
9. Accrocher une branche au dessus qui servira de perchoir pour les oiseaux.

ENTRETIEN ET SOIN DE L'ARBRE AU NATUREL

Vous aimez votre pommier et vous voulez en prendre soin pour avoir de belles pommes ? Les jeunes ont découvert des méthodes naturelles n'utilisant pas de produits chimiques.

LA TAILLE



Globalement, il est conseillé de tailler son pommier et les arbres fruitiers en général **au printemps**.

La taille a plusieurs avantages :

- Elle aide l'arbre à achever sa formation.
- Elle assure le renouvellement des branches qui donneront des fruits.
- Elle assure une aération et un ensoleillement suffisant pour les fruits à l'intérieur de l'arbre.

Thibaud taille une branche de pommier en prenant soin d'y laisser trois yeux (bourgeons).

LES SOINS

Grâce à Claude, Damien C., Lilou et Damien P. ont appris 2 astuces à faire à la fin de l'hiver pour renforcer votre pommier :

• **Confectionner une bouillie** ¹ à base de terre argileuse*, de bouse de vache et d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpe, on peut y rajouter un petit peu de lait pour améliorer l'adhérence (à ne pas tester sur un bilig !). **Badigeonner** ² au pinceau la bouillie sur votre tronc et les grosses branches. Cette potion magique permettra à votre cher pommier d'éviter les coups de soleil sur son tronc, de tuer certains insectes et germes de maladies présents sur l'écorce et d'améliorer l'état général de l'arbre.

• **Biner** ³ (retourner la terre) au pied des arbres pour permettre aux racines de respirer et ensuite pailler avec de la tonte de pelouse. À faire en **février-mars**.



De gauche à droite : l'aspect que la bouillie doit avoir une fois prête ; Damien C. badigeonne le tronc ; Damien P. bine le sol pendant que Damien C. et Lilou enlèvent le lichen sur les troncs.



Le pommier est sujet à de multiples attaques : les champignons, les insectes adorent les pommes autant que nous et les ravagent.



• **Le carpocapse** ¹

C'est l'ennemi juré des producteurs de fruits. C'est la femelle de ce gros papillon de nuit qui est responsable du ver qu'on trouve dans notre fruit.

Pour déjouer leur manège, on installe des pièges qui sont remplis de phéromones (hormones femelles) qui vont attirer les mâles et les capturer. Cela limitera la fécondation et la ponte des femelles.

Vous trouverez ces pièges en jardinerie et il faudra les installer vers le **mois de mai**.



• **La moniliose** ²

C'est un champignon qui momifie la pomme et la fait pourrir. Prenez soin d'enlever rapidement les fruits abimés.



• **Les Pucerons** ³

Ces petites bêtes peuvent causer de gros dégâts car ils se nourrissent de la sève de l'arbre. Vous pouvez vaporiser un mélange d'eau et de liquide vaisselle écologique pour les piéger.





1001 POMMES

Granny smith, Royal Gala, Golden, ces variétés sont bien connues car elles sont les stars des étals des supermarchés.

Mais savez vous qu'il existe près de 6000 variétés de pommes à travers le monde?

Pour notre part nous nous sommes intéressés aux variétés qui poussent en Bretagne et plus particulièrement sur le Val d'Ille, et il y a déjà l'embarras du choix.

1001 POMMES : À TRAVERS LE MONDE

Lorsque l'on se penche d'un peu plus prêt sur le sujet, on remarque que la pomme est le fruit mondiale par excellence.

Sa production croit deux fois plus vite que celle des humains avec 20 millions de tonnes produites il y a 50 ans contre 80 aujourd'hui. Comme nous l'avons découvert dans l'intro, elle est originaire d'Asie mais elle est devenue un fruit très occidental avec les 2/3 de sa production qui se partagent entre les États-Unis, l'Italie et la France jusque dans les années 1980.

Jadis en Asie, la pomme était un fruit peu prisé mais depuis une vingtaine d'année, elle est devenue un symbole de plaisir et de santé; sa consommation a progressé en même temps que l'ascension des classes moyennes qui la considèrent comme un fruit « chic ». Dorénavant, les chinois sont les plus gros producteurs et mangeurs du « Ping guo » : le fruit paisible.

Néanmoins les français sont toujours de gros consommateurs de pommes, c'est même leur fruit préféré et chacun en mange en moyenne 15 kilos par an ! Nous sommes les 3^{èmes} producteurs européens derrière la Pologne et l'Italie.



Hugo, Laëtitia et Léa dégustent les différentes variétés plantées au parc Quinquampoix de Melesse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

*Il existe 5 GPAS, 4 sont en Bretagne, et le 5^{ème} est... en Pologne!!!
Les jeunes du Val d'Ille ont accueilli les polonais en 2011 sur un projet européen
« Zero Carbone ».*

Suite à leur venue, pour compenser l'empreinte carbone de leur trajet en avion, les jeunes ont planté 10 arbres fruitiers (dont 2 pommiers) à l'EHPAD de Guipel.



1001 POMMES : DANS NOS JARDINS

La Bretagne regorge de vergers, nous nous sommes arrêtés sur les bords des champs du Val d'Ille pour découvrir les différentes variétés de pommes et leur utilisation.

Marilou, Louis, Damien et Mélissandre ont découvert qu'il existe trois « familles » de pommes :

- **Les pommes à couteau** : bonnes à croquer.
- **Les pommes à cuire** : trop dures pour être mangées, mais bonnes à cuisiner.
- **Les pommes à cidre** : en général plus acres, que l'on garde pour faire du cidre comme leur nom l'indique.



Damien, Louis, Mélissandre et Marilou apprennent à reconnaître les différentes variétés de pommes à la fête des gourmets à Rennes.

Le **Val d'Ille** regorge de toutes ces sortes de pommes, la communauté de communes a recensé environ 250 vergers sur son territoire. Les pommes que l'on a trouvées ont des noms aussi divers que variés. Certains sont même plutôt rigolos :

- On a croqué de la **Locart vert** à Melesse au parc de Quincampoix (pomme à cidre et à jus).
- On a goûté de la **Teint frais** au **Verger Conservatoire*** de La Mezière (pomme à cuire, excellente pour faire du jus).
- On a dégusté de la **Pomme d'orange** à Saint-Médard-sur-Ille (excellente pomme à couteau de couleur jaune, juteuse sucrée et acidulée).

LE SAVIEZ-VOUS ?

*Vous vous interrogez sur la variété qui pousse dans votre jardin ?
Il y a de nombreux événements autour de la pomme entre octobre et novembre
qui vous proposent de venir avec vos fruits afin de pouvoir les identifier.
Renseignez-vous !*

Quelques variétés de pommes du Val d'Ille



La Teint-frais



La Chailleux



La Bedan



La Marie Ménard



La Locart vert



La Pomme orange



La Reinette d'Armorique

1001 POMMES : EN FONCTION DES UTILISATIONS

La pomme a plein de vertues dont celle d'être un véritable aliment de santé mais aussi un allié dans d'autres domaines insoupçonnés.

LA POMME : UN FRUIT UN PEU MAGIQUE



Maël savoure une pomme Akane (variété japonnaise) dans le verger d'Éric au Mas d'Azil en Arièges

La pomme est le fruit le plus facilement glissé dans le sac à dos pour le goûter ou qui clôture à merveille un bon pique-nique. Au GPAS on fait beaucoup de pique nique l'été et c'est notre dessert fétiche!

En plus d'être peu calorique, la pomme contient 80 à 85% d'eau et consommée crue avec la peau elle renferme une mine de fibres et de vitamine C. On peut aussi la consommer sous forme de jus au petit déjeuner au lieu de l'habituel jus d'orange! La pomme apportera autant de vitamines et sera plus facile à digérer que l'orange car son acidité peut agresser l'estomac le matin. Et puis la pomme c'est local tandis que l'orange requiert de l'essence pour arriver dans nos verres. Donc boire un jus de pommes local le matin est un vrai geste pour l'environnement!

« Une pomme par jour
éloigne le médecin pour toujours! »

Cyrielle, Elicéa et Kelig ont été cuisiner une recette de gâteau chez **Monique Radigue** rencontrée lors d'une activité. Elle nous a confié que lorsqu'elle était petite, on soignait la diarrhée des enfants en donnant une cuillère à soupe de pommes rapées finement, et cela toutes les heures jusqu'à disparition des symptômes. Pour info, ça marche aussi chez les plus grands et c'est quand même meilleur que l'eau de riz!



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous enfermez une pomme dans un sac plastique avec d'autres fruits, celle-ci aidera les autres à murir. En revanche si vous la mettez à coté d'un gâteau sous cloche vous pourrez la conserver bien plus longtemps!

Ludivine et Noah ont testé et approuvé cette astuce en famille.



LA POMME DE BEAUTÉ

Nous avons découvert qu'il existait une marque de cosmétique rennaise qui produisait toute sa gamme de produits à base de pommes ! Nous avons eu le plaisir de rencontrer **Charles Bregeon** qui commercialise la marque **ISB**. Le Spa situé dans les locaux de l'ancien hôtel du Coq Gadby, grand hôtel rennais, utilise ces produits.

Charles a présenté à **Marine, Kylian, Yuna** et **Dylan** tous les avantages de la pomme : elle est remplie d'une molécule appelée le polyphénol, puissant antioxydant très important dans la lutte contre le vieillissement de la peau et des maladies en général.

La marque commercialise un sérum anti-âge avec les polyphénols de la peau des pommes. Avec les pépins, on extrait de l'huile nourrissante et pour finir on distille la pomme pour en extraire une eau hydratante et reminéralisante.

Tous ces procédés se font en laboratoire mais nous avons voulu tester les vertues de la pomme sur nos peaux. En bons petits débrouillards, nous nous sommes lancés dans nos propres recettes de masques à base de pommes.



Ludivine, Gaëtan, Maëva, Kylian et **Ilona** ont expérimenté trois recettes pas très abouties la première fois. Forts de cette expérience, nous avons pu les retester lors de l'événement « **Pommes d'ados** » en octobre 2016 présentant toutes les informations récoltées sur la pomme. Cette journée a été organisée à Vignoc et ce jour là, jeunes et parents ont pu se faire chouchouter sur notre espace détente spécialement aménagé pour l'occasion.



Camille et **Marine** en apprenties esthéticiennes ont pu proposer au choix un **masque anti-ride**, un **masque purifiant** et un **masque pour les peaux dévitalisées**.

De haut en bas :

- Camille et Marine en apprenties esthéticiennes chouchoutent Jean-Marie et Thiphaine.

- Océane et Maëva s'offrent une pause BD tout en laissant le masque agir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon un rapport de Greenpeace, une pomme peut contenir jusqu'à 36 pesticides lorsqu'elle n'est pas biologique. Les pesticides sont mauvais pour la santé car ils peuvent être cancérogènes, perturber le système hormonal et entraîner des malformations. Toutes les pommes utilisées dans nos recettes sont donc bio et si jamais elle ne le sont pas il est préférable de les épousser.

NOS RECETTES BEAUTÉ !

PEAUX DÉVITALISÉES

- 1 Peler une demie pomme et la couper en petits morceaux
- 2 Ajouter une cuillère à café de jus de citron
- 3 Rajouter une cuillère à café de miel
- 4 Mixer pour obtenir une mixture homogène
- 5 Appliquer sur le visage de bas en haut et laisser poser 15 min
- 6 Retirer à l'aide d'un coton imbibé d'eau florale

ANTI-RIDE

- 1 Couper en petits morceaux une demie pomme bien mûre avec sa peau
- 2 Ajouter une cuillère à café de miel liquide
- 3 Rajouter un cuillère d'huile d'olive
- 4 Mixer pour obtenir une préparation homogène
- 5 Appliquer sur le visage de bas en haut et laisser poser 15 à 20 min
- 6 Rincer à l'eau tiède

PEAUX GRASSES

- 1 Eplucher un demi concombre et le couper en rondelles
- 2 Mixer le jusqu'à obtenir une sorte de purée
- 3 Ajouter 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre bio (et oui ça vient de la pomme!)
- 4 Appliquer la préparation sur le visage de haut en bas (ne pas hésiter à mettre une couche épaisse) et laisser poser 15 à 20min
- 5 Rincer à l'eau tiède

ASTUCE

Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez aussi râper vos ingrédients mais nous avons testé et la texture est parfois... très grumeleuse :)



Gwenvidick et Yann ont ramassé de délicieuses
pommes « Topaze » dans les Vergers de l'Îlle.



LA POMME

DANS TOUS SES ÉTATS

De nombreuses familles bretonnes se transmettent des recettes à base de pommes... Une grand-mère qui fait un gâteau, un oncle connu pour son cidre, etc... C'est à partir de ce constat que nous sommes partis avec les jeunes à la rencontre des habitants, professionnels ou amateurs, mais tous passionnés de pommes !

LA POMME À BOIRE !

Quand c'est une année à pommes les arbres sont tellement généreux qu'il est préférable d'anticiper. Faire sa propre cuvée de jus de pommes est un bon moyen pour utiliser ses fruits.

LA RÉCOLTE DES POMMES



À l'automne 2015, si certains s'en souviennent, les vergers du Val d'Ille regorgeaient de beaux fruits. Tous les jeunes commençaient à avoir l'œil aiguisé pour repérer les pommes et nous avons décidé de faire notre propre cuvée de jus de pommes « **made by the GPAS** ».

En discutant de ce projet autour de nous, nous avons pensé à Henri Samson qui connaissait bien notre association, car sa fille a participé aux activités du GPAS pendant plusieurs années. Il nous a accueilli un après midi, pour ramasser les pommes de son verger à Guipel. Jeunes, parents et bénévoles, nous avons ramassé **850kg en 3h!!!**



Ramassage collectif avec les familles. De gauche à droite : Émilie et sa maman Nadine, puis Adeline, Jeremy, Pierre, Cathy et Isabelle devant une bien belle récolte.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il ne faut pas cueillir mais ramasser les pommes. Elles tombent lorsqu'elles sont mûres et donc prêtes à être consommées. Les Vergers de l'Ille à Saint-Grégoire proposent aux associations et aux particuliers de venir presser leurs pommes pour les transformer en jus. Petite précision : il faut avoir au moins 400kg de fruits pour réserver la presse.

LE JUS DE POMMES : LE PRESSAGE



Etienne des Vergers de l'Îlle nous a accueilli pour presser notre jus. Nous avons porté sur le tapis nos 34 gros sacs de pommes pour qu'elles soient lavées et emmenées à la presse afin qu'elles soient broyées. Etienne nous a fait remarquer que beaucoup de nos pommes étaient trop vertes (pas assez mûres) et que c'est pas très bon dans le jus car c'est acide.

Nous avons scruté avec intérêt le volume de notre cuve monter et nous n'en croyons pas nos yeux quand on voit qu'elle indique **450 litres!!!** Lorsque nous l'avons goûté, il râpait la langue, on dit alors qu'il est trop **astringent**. Nous n'avions pas mélangé assez de variétés différentes. Etienne nous a proposé de rajouter de son propre jus pour rééquilibrer le goût.



De haut en bas :

- Damien décharge les sacs de pommes sur le tapis où elles seront lavées avant d'être pressées.
- Émilie, Iris et Marie écoutent attentivement les explications de Yoann, le fils d'Etienne.
- Iris, Émilie, Marje et Damien sentent la mousse qui se forme au dessus du jus de pommes.
- Damien, Iris et Émilie très fiers de voir la cuve se remplir de jus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour faire un jus bien équilibré le mieux est de mélanger des pommes acides, acidulées (acides et sucrées), sucrées et amères.
Les variétés s'équilibrent entre elles.



LE JUS DE POMMES : LA MISE EN BOUTEILLES



Une fois que le jus est en cuve, il faut le mettre en bouteille dans les 48 heures sinon il part en fermentation et on obtient du cidre.

Etienne nous avait prévenu, la mise en bouteille nécessite une sacrée cadence. Le jus arrive dans une machine qui le chauffe à 82°C, il faut placer rapidement les bouteilles sur les 6 embouts puis les boucher en prenant soin de ne pas abîmer les capsules neuves, sinon le jus ne se conservera pas bien.



Les bouteilles sont ensuite baignées dans une bassine d'eau afin de rincer le jus qui aurait pu couler. Enfin, elles sont stockées dans des casiers à l'horizontal pour stériliser les capsules jusqu'à ce que le jus refroidisse.

L'équipe s'est tellement pris au jeu qu'elle a, en tout, mis 550 litres de plus en bouteilles pour aider une autre association.

Au total les jeunes ont mis 1000 litres en bouteilles!!!

Tout au long du projet, nous avons pu goûter différents jus de pommes, les jeunes ont ainsi pu se forger une idée sur les différents types de jus : notre cuvée un peu amère et rustique, le jus d'Etienne est équilibré et fruité. Le jus de pomme pétillant de la ferme des Landes est très rafraîchissant. Celui d'Eric, producteur de jus de pomme dans l'Ariège que nous avons rencontré lors d'un séjour, a fait l'unanimité : il est à la fois acidulé et sucré.

De haut en bas :

- Hugo, Yann, Mari et Gwenvidick tiennent la cadence pour mettre en bouteilles le précieux nectar.

- Après l'effort, le réconfort : on goûte le fruit de notre effort !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un jus de pommes en bouteille se conserve 2 ans, de préférence à l'abri de la lumière. Il peut arriver qu'il se trouble mais ça n'altère en rien sa qualité.

LE CIDRE

Le processus de fabrication du cidre comporte plusieurs étapes : le début ressemble au pressage du jus de pommes mais c'est après que ça se complique...

- Premièrement, il faut que le jus soit réfrigéré. Ensuite, il faut ajouter un « **enzyme** » en poudre issu de la pomme (protéine accélérant les réactions chimiques), puis, au bout de quelques jours les **pectines** (fibres solubles) remontent à la surface pour former le « **chapeau brun** » qui est le mélange plus solide qui concentre toutes les impuretés.
- Dans un deuxième temps, on **extraie** le jus ainsi clarifié qui part ensuite en **fermentation**. Puis 2 à 4 mois plus tard, on **refiltrera** le cidre, en contrôlant le taux de sucre. Il faut savoir que plus on attend, plus le degré d'alcool sera élevé. Suivant les résultats, on obtiendra du **cidre doux**, **demi sec** ou **brut** qui pourra être **mis en bouteilles**.
- Dans une dernière étape, le cidre repart pour une **deuxième fermentation** pendant 1 à 5 mois dans une chambre froide c'est-à-dire entre 8 et 12°C.



- Yann prépare les bouteilles qui vont ensuite sur la tireuse avec Tiwen puis vers Emma qui bouchonne le tout.
- Tiwen place la bouteille de cidre sous la bouchonneuse museleuse sous l'œil avisé de Yann.



Océane, Justine, Ana, Kylian et Achille l'ont compris lors de notre rencontre avec **Karine Bigot, sommelière** spécialisée dans le cidre à la très renommée crêperie de la **Table Breizh** à Saint-Malo, le cidre c'est une science complexe!



LE SAVIEZ-VOUS ?

À la Table Breizh, où travaille Karine, il existe plus de 60 références de cidres fabriqués en Bretagne et ailleurs. On a même vu du cidre japonais! Sa dégustation s'apparente à celle du vin, d'ailleurs Karine a suivi une formation de sommelière classique pour ensuite se spécialiser dans le cidre.



LA POMME À MANGER !

Le projet « Pommes d'ados » est né de l'envie des jeunes de faire à manger. Émilie, Anaïs Ludivine, Léna, Célia, Lara, Laura, Héliane, Marilou, Melissandre, Nathan et Dylan adorent tous cuisiner et particulièrement faire des gâteaux !

Nous avons donc imaginé et organisé ensemble un concours culinaire, dans le cadre du festival de la pomme, « Un Verger pour demain » à Guipel en 2015.

Pour élargir notre panel de recettes, nous nous sommes glissés dans les cuisines de nombreuses familles et de chefs. L'occasion pour les jeunes de découvrir diverses recettes à base de pommes bien sûr !

LE CONCOURS



Durant la « fête des vergers » organisée à Guipel en octobre 2015, 6 équipes de 2 jeunes se sont lancées le défi de cuisiner durant 1 heure une recette de leur choix à base de pommes. Elles ont confectionné leur dessert sous les yeux attentifs des visiteurs et des membres du jury. Ce dernier a remis à chacune des six équipes une distinction pour sa recette : la plus originale, la plus esthétique, la plus traditionnelle... et tous les jeunes ont pu repartir avec une bouteille de jus de pommes et un tablier customisé par leurs camarades.



Les jurys ont particulièrement plébiscité « **L'Apple sweet split** » de Léna et Ludivine, mais aussi le « **Tiramisu breton** » de Léna et Célia. Toutes les recettes ont été éditées sur cartes postales afin de valoriser le travail de chacune des équipes.



Page de gauche, de haut en bas :

- Le coup de feu est lancé en cuisine et les équipes s'affairent à leur préparation.
- Tous les participants repartent avec le sourire et les bras chargés.

Ci-dessus : les différents desserts réalisés par les participants du concours.

LE GÂTEAU DE MAMIE LECOQ

Les recettes se transmettent parfois de génération en génération, c'est le cas du gâteau de mamie Lecoq. Cette recette vient de la grand-mère de la grand-mère de Thibaud, oui vous avez bien lu !

Lucie, Louis et Thibaud sont venus réaliser la recette chez Marie-Louise.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 À 30 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
6 POMMES
2 ŒUFS
1 PINCÉE DE SEL
100 G DE FARINE
100 G DE SUCRE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
50 G DE BEURRE FONDU

- Couper 3 pommes en morceaux et les mettre à cuire dans un fond d'eau pour faire une compote.
- Pendant ce temps là, mélanger tous les autres ingrédients dans un saladier.
- Préchauffer votre four à 200°C.
- Beurrer le moule et y verser la préparation.
- Verser la compote sur la préparation.
- Couper les 3 autres pommes en petits quartiers et les poser sur le dessus du gâteau.
- Enfourner le plat 25 à 30 minutes à 200°C.



LE PARMENTIER DE HADDOCK AUX POMMES DE STÉPHANE

RESTAURANT LE BOCAL À RENNES

Stephane a expliqué à Thomas, Tiwen, Kylian et Natoli son parcours et son désir de cuisiner depuis ses 13 ans. Depuis 8 ans, il est patron d'un restaurant en plein centre de Rennes qui ne désemplit pas.

La recette est simple à réaliser mais très originale et elle en étonnera plus d'un par le mélange subtil des saveurs. Les jeunes sont repartis avec leurs plats et ils ont pu étonner leurs familles.



PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

POUR LA PURÉE
4 POMMES DE TERRE
25 CL DE LAIT
UNE NOIX DE BEURRE
UN PEU DE MUSCADE

POUR LE POISSON
200 G DE HADDOCK
1 YAOURT BULGARE (LIQUIDE)
25 CL DE LAIT
3 POMMES
20 G DE BEURRE

- Faire dessaler le haddock dans un mélange de yaourt bulgare et de lait pendant 1 h.
- Peler les pommes de terre et les faire bouillir pendant 10 à 15 minutes.
- Ajouter le lait, le beurre et la muscade et mixer le tout.
- Couper les pommes en petits dés et les mettre à cuire avec du beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'elles dorent.
- Sortir le haddock de son mélange et l'émietter.
- Ajouter le haddock à cuire avec les pommes et mettre 3 cuillères du mélange de yaourt et de lait dans la poêle.
- Laisser mijoter 5 à 10 minutes.
- Prendre un emporte pièce rond et mettre la préparation pommes haddock dans le fond sur 2 cm puis remplir de purée le reste du moule.
- Servir avec une petite salade verte.



LA CRÊPE AUX POMMES DE MONIQUE

C'est à l'occasion de la fête de la pomme, que nous avons rencontré Monique, habitante de Gahar. Elle a transmis sa recette à Cyrielle, Elicéa et Kelig et nous a invité chez elle pour la tester!

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
3 POMMES
4 MORCEAUX DE SUCRE
8 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE
4 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU
2 ŒUFS
4 CUILLÈRES À SOUPE DE FARINE
1 SACHET DE LEVURE
2 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME FRAICHE



- Faire un caramel avec le sucre en morceaux en l'ayant un peu humidifié avec 4 cuillères à soupe d'eau, mettre à feu doux dans une casserole en l'inclinant.
- Éteindre le feu quand le caramel est brun et napper le fond d'un moule à gâteau avec la préparation.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les pommes en petits quartiers et les mettre dans le moule.
- Mélanger dans un saladier les œufs, la farine, la levure, le sucre.
- Ajouter 2 cuillères de crème fraîche dans le saladier.
- Dans le moule, recouvrir les pommes du mélange et enfourner le plat 20 minutes à 180°C.

LE MIJOTÉ DE PORC AUX POMMES DE JIM

RESTAURANT LE BISTROT MIJOTÉ À GÉVÉZÉ

Grâce à ce projet, nous avons eu le plaisir de retrouver Jim. En effet Jim est un jeune qui a participé aux activités de l'association et qui a fait ses premiers pas en cuisine lors d'une mission de bénévolat pour le festival de cinéma Travelling. Il s'est débrouillé comme un chef et quelques années plus tard le voilà derrière les fourneaux à transmettre son savoir à Maëva, Yuna, Noah et Achille.
Quelle belle histoire!



PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 30 MIN + 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
4 POMMES BOSKOOP (ACIDES)
850 G DE TEMPE DE PORC
25 CL DE JUS DE POMMES
50 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (UN CUBE)
2 OIGNONS
120 G DE FARINE

- Mettre 0,5 litre d'eau avec un cube de bouillon de volaille à chauffer jusqu'à ce qu'il fonde (Jim lui le fait maison).
- Éplucher et couper les oignons.
- Mettre la viande dans un peu d'huile juste le temps qu'elle soit colorée puis réserver à côté.
- Cuire les oignons dans la même gamelle en déglaçant les sucs de la viande (les sucs sont les restes de caramélisation de votre viande qui sont dans le fond de la gamelle) avec le jus de pommes. Faire réduire le jus en mettant à feu fort.
- Remettre la viande dans la gamelle et singer là (saupoudrer la viande de farine)
- Mouiller la viande avec le bouillon et porter à ébullition.
- Laisser mijoter à couvert 25 à 30 minutes à feu doux.
- Ajouter les pommes taillées en dés.
- Recuire 5 à 10 minutes à feu doux.



LE CROQUANT POMMES-SPÉCULOOS DE GRÉGOIRE

BOULANGERIE DE VIGNOC

Grégoire, artisan boulanger passionné par son métier, a ouvert son arrière boutique à Louise, Célia, Gabin et Natoli pour préparer l'un des entremets phare de sa boutique. Contrairement à la maison on ne fait pas des petites proportions en boulangerie. Ce jour là, nous avons préparé un gâteau de 80 parts ! Rassurez-vous nous avons divisé les quantités pour avoir des proportions plus familiales. Attention les dosages en pâtisserie sont très précis et gare à ceux qui y vont « au pif » car ils risquent d'avoir de mauvaises surprises.

PRÉPARATION : 40 MIN
PUIS 2 H AU FRAIS

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

POUR LA BASE
2 POMMES JAUNES
80G DE PÂTE À TARTINER AU SPÉCULOOS
30G DE CHOCOLAT BLANC EN PASTILLES
3 SPÉCULOOS À ÉMIETTER

POUR LA MOUSSE
110G DE CHOCOLAT BLANC
220G DE CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE



POUR LA BASE

- Couper les pommes et les mettre à cuire dans du beurre jusqu'à ce qu'elle soient fondantes autour mais encore croquantes au milieu. Mettre de côté.
- Pendant ce temps là, mettre la pâte à tartiner avec le chocolat blanc à fondre au bain-marie.
- Ajouter un spéculoos émietté dans la préparation.
- Étaler la préparation dans le fond du moule et mettre au froid.



POUR LA MOUSSE

- Faire fondre le chocolat au bain marie jusqu'à ce que celui-ci soit très chaud (il faut que ça brûle la langue!).
- Monter la crème avec un fouet électrique jusqu'à ce qu'elle se maintienne lorsqu'on bouge le bol.
- Mélanger avec le chocolat, il faut tourner assez vite pour ne pas faire tomber la crème.
- Sortir le moule du frigo, mettre une couche de mousse sur le croquant refroidit puis recouvrir avec les pommes pour finir par une couche de mousse.
- Émietter les speculoos sur le dessus pour la décoration.



LA TARTE TATIN POMMES CURRY MADRAS DE KRISS

RESTAURANT L'ARSOUILLE À RENNES

Kriss est une des figures de la gastronomie rennaise. C'est un fervent défenseur des produits locaux, il connaît tous ses fournisseurs et ne travaille qu'en bio. Sa cuisine est connue pour son audace et lui pour son sacré caractère.

Keithe, Marine, Achille et Charlotte ont été reçues dans sa toute petite cuisine et ont confectionné 3 gâteaux en 2 heures.

Nous vous proposons la très marquante tarte tatin revisitée pour l'occasion.

PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 30 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES :

POUR LA PÂTE BRISÉE

200G DE FARINE T 55 BIO
200G DE BEURRE POMMADE (MOU MAIS PAS FONDU)
5 CL DE LAIT
UNE POINTE DE CURCUMA

POUR LA PRÉPARATION

100G DE SUCRE ROUX
100G DE BEURRE
4 POMMES ACIDULÉES
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURRY MADRAS (DOUX)
2 CUILLÈRES À SOUPE DE GÉLÉE DE PAMPLEMOUSSE



POUR LA PÂTE

- Mélanger la farine et le curcuma.
- Ajouter le beurre en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts jusqu'à avoir une semoule grossière.
- Incorporer le lait rapidement et continuer à pétrir pour former une boule.



POUR LES POMMES

- Mélanger la farine et le curcuma.
- Mettre les pommes à cuire et rajouter le curry et la gelée de pampleousse pendant 20 à 25 minutes à feu doux.
- Augmenter le feu à la fin pour que l'eau s'évapore.
- Beurrer un moule et disposer les pommes en rond et les napper de caramel.
- Recouvrir les pommes avec la pâte en rentrant les bords à l'intérieur du moule.
- Faire cuire 30 minutes à 220°C puis laissez reposer 15 minutes avant de retourner la tarte sur un plat de service.
- Saupoudrer de cannelle et servir tiède ou froid.



LEXIQUE (définitions du Larousse)

Ameublir : préparer le sol de façon à ce qu'il soit friable et que les racines puissent se développer.

Astringent : se dit d'une substance qui ressert et assèche les tissus et peut faciliter la cicatrisation.

Chapeau brun : mélange qui va se former au dessus du cidre pour concentrer toutes les impurités.

Enzyme : protéines accélérant les réactions chimiques d'un organisme.

Fermentation : transformation que subissent certaines matières organiques sous l'action d'enzymes sécrétées par des micro-organismes.

Génome : ensemble du matériel génétique, c'est-à-dire des molécules d'ADN d'une cellule.

Greffoir : outil à lame très tranchante servant à greffer.

Insectes auxiliaires : insectes qui aide à la culture dans un verger ou un potager.

Limoneux : texture de sol qui est formé de grain moyen il s'oppose au sol argileux qui est lourd et retient la pluie et au sol sableux très léger qui draine beaucoup. C'est un sol riche et fertile.

Pectine : gélifiant contenu dans de nombreux végétaux.

Pralinage : trempage des racines dans un mélange de terre de jardin + bouse de vache + eau.

Serpette : outil de jardinage dont la lame est recourbée. Elle est utilisée pour la découpe de petites branches.

Sommelier : personne ayant des compétences en dégustation de vin, en œnologie et qui conseillent le plus souvent les clients dans les restaurants.

Verger Conservatoire : lieu où sont plantées des variétés anciennes d'arbres fruitiers qui sont propres à un territoire afin qu'ils ne disparaissent pas.

BIBLIOGRAPHIE

Jean Pierre Roulleau, Loïc Tréhin, Hervé Guirriec
Tomber dans les pommes
Édition Locus Solus, 2014

Sylvie Brunel
Croquer la pomme. L'histoire du fruit qui a perdu le monde et qui le sauvera
Édition JC Lattes, 2016

Jean Paul Thorez, Brigitte Lapouge Déjean
Le guide du jardin Bio
Terre vivante, 2009

REMERCIEMENTS

Toute l'équipe du GPAS Val d'Ille tient à remercier

Les jeunes qui ont participé à cette initiative :

Achille, Anaïs, Ana, Alexis, Alissia, Bleuenn, Bertille, Camille, Célia, Chloé B, Chloé P, Charline, Charlotte, Corentin, Cyrielle, Eva, Damien C, Damien P, Darvin, Djordjin, Dylan H, Dylan M, Emma, Enora, Gabin, Félix, Romain, Emilie D, Gaëtan, Gwenvidick, Héline, Hugo, Iris, Ilona, Jade, Justine, Kylian, Mari, Keithe, Lara, Laëtitia, Léa, Lilou, Louis, Louise, Ludivine, Lucie, Léna, Laura M, Laura S, Nicolas, Mari, Maëva, Maël, Marilou, Marine, Mallaury, Mélissandre, Morgane, Natoli, Natthan, Noah, Nolwenn L, Nolwenn V, Océane J, Océane L, Owyna, Solenna, Tiwen, Thibaud, Thomas, Timothée, Tiphaine, Yann, Yuna.



Nicolas, Ludivine et Ilona animent l'espace de dégustation lors de la journée « Tombons dans les pommes » à Vignoc.

Les familles qui ont participé au projet en donnant des recettes, en ramassant les pommes, en prêtant leurs champs, en testant les astuces, en prêtant du matériel ou en trouvant le nom du projet :

Elodie Aubry, Sophie et Franck Baible, Isabelle Berrault, Cathy Come, Nadine Delion, Hélène Heuré, Yvon et Sophie Mahé, Christelle et Philippe Lecoq, Pierre Renault, Henri Samson.

Les professionnels, amateurs, jardiniers et cuisiniers, passionnés qui ont partagé leurs savoirs et leur expérience avec les jeunes :

François Thoumy, Jean-François Macé, Claude Dantec de l'association **CAC 21**, Louis Laferté de l'association **Gallo Tonic**, Jean Pierre Roulleau association **Arborepom** à Arzano, Marc Simon des **Pépinières de la Guerinais**, Etienne Le Huger producteur de jus de pommes et de cidre des **Vergers de l'Ille**, Thierry Mounier producteur de jus et de cidre **La Belle Vilaine**, Loïc Berthelot artisan cidrier **Coat-Albret**, Eric et Michel Duran producteurs de jus de pommes les **Vergers de Sésame**, Jérôme Meslé apiculteur **Le Miel Meslé et Compagnie**, Florence Audebert décoratrice collectif **Zarmine**, Charles Bregeon des **Cosmétiques ISB**, Laurence Poueyeto comédienne, Loïc Tréhin peintre, graveur, illustrateur à Cleguer, Monique Radigue habitante de Gahard, Marie-Louise Collignon habitante de Saint-Germain-sur-Ille, Dominique Laencina de la Société Régionale d'Horticulture de Montreuil **SRHM**, Steven Gouin et Hasan Gedlec du restaurant **Le Coucou Rennais** à Rennes, Stéphane Gouin du restaurant **Le Bocal** à Rennes, Christophe Gauchet du restaurant **L'Arsouille** à Rennes, Jim Banz du restaurant **Le Bistrot Mijoté** à Gevezé.

Les membres du conseil d'administration de notre association qui nous soutiennent et nous accompagnent dans nos initiatives.

Les partenaires financiers qui ont soutenu le projet :

la communauté de communes du Val d'Ille.

Les partenaires institutionnels :

La communauté de communes du Val d'Ille-Aubigné, la Caisse d'Allocation Familiale, l'Etat dans le cadre de l'aide au poste du FONJEP et du dispositif du service civique ainsi que la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations.



CONTRIBUTIONS

Aux actions de terrain et à la réalisation du projet

Marie Dryll, pédagogue de l'espace public (GPAS Val d'Ille)
Adeline Menargues, pédagogue de l'espace public (GPAS Val d'Ille)
Jeremy Fevbre et Joffrey Parrin, volontaires en service civique
Marielle Senechal, stagiaire à l'ESTS de Lille
Salomé Arthur, stagiaire à l'IUT Carrières sociales de Rennes
Eleonora Banovich, stagiaire BAFD

Rédaction de l'ouvrage

Marie Dryll
Adeline Menargues

Préface

Jean-Pierre Roulleau
Coauteur de *Tomber dans les Pommes*, Éditions Locus Solus, 2014
Président d'Arborepom

Illustrations de pommes (p.18)

Loïc Tréhin
Extraites de *Tomber dans les pommes*, Éditions Locus Solus, 2014

Conception graphique

Solène Marzin (Fais Voir communication)

Avec les aimables relectures de

Hélène Le Breton, secrétaire générale du GPAS Bretagne
Anaïs Massot, chargée des pédagogies hors les murs au GPAS Bretagne
Jean-Marie Michel, président du GPAS Val d'Ille
Nadine Delion, trésorière du GPAS Val d'Ille
Pierre Renault, membre sympathisant

Crédits photos

Association GPAS Val d'Ille

Édition et réalisation

GPAS Val d'Ille
23 rue des Chênes
35630 Langouët
06 89 25 55 05/ 07 83 36 64 45

Impression

Édicolor, Bain de Bretagne
Imprimé à 1000 exemplaires sur papier recyclé Cyclus.
ISBN 978-2-9526918-6-4
Dépôt légal : novembre 2017

