

NOM et Prénom : .....

Classe : .....



Inspiré  
du guide national  
des classes du goût

Le livret du

# petit goûteur

Découvrir son territoire grâce au goût !

Pays Viganais



# POURQUOI **les classes du goût**

Comment donner à nos enfants l'envie de découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire si nous ne leur donnons pas les bonnes clefs de compréhension ? Les enfants peuvent, en effet, apprendre à déguster, à goûter les aliments dès leur plus jeune âge.

**Faire nôtre  
le plaisir gustatif,  
favoriser la curiosité  
et l'ouverture au monde,  
tels sont les objectifs  
des classes du goût.**

Les classes du goût constituent une des **actions-phares** du Programme National pour l'Alimentation et sont partie intégrante du **plan Santé à l'école**. Il est important de donner du sens à notre alimentation. On ne mange pas seulement pour se nourrir, pour ingérer des calories et des nutriments mais aussi pour se réunir et se faire plaisir.

Sur le territoire du Pays Viganais, la Communauté de Communes mène à travers son Projet Alimentaire Territorial (PAT), de nombreuses actions autour de la thématique de l'éducation à l'alimentation. L'objectif est d'accompagner et de sensibiliser les acteurs de la restauration collective mais aussi le public « mangeur » aux questions d'alimentation locale et durable, en lien avec l'agriculture et les productions du territoire.

Le « livret du petit goûteur » est un outil pédagogique, ludique, d'usage facile, nominatif et complété au fur et à mesure des interventions pour retracer le lien entre alimentation, agriculture, le « bien-manger » et le territoire.

Ce projet s'inscrit donc dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial de la Communauté de Communes du Pays Viganais, visant à repenser les liens entre l'agriculture locale et l'alimentation à l'échelle du territoire. Cette réflexion implique une diversité d'acteurs et s'articule autour d'axes tels que le développement d'une agriculture respectueuse de l'environnement, l'éducation à l'alimentation durable, la lutte contre le gaspillage alimentaire ou encore l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous.

Ce livret est inspiré de la version réalisée par l'association Pic'assiette ([www.picassiette.org](http://www.picassiette.org)) et Terre Nourricière ([www.terrenourriciere.org](http://www.terrenourriciere.org)). Cette adaptation est financée par une aide européenne octroyée pour accompagner la mise en œuvre de mesures éducatives du programme européen Lait et Fruits à l'école. Cette aide est allouée à la Communauté de Communes du Pays Viganais pour son projet pédagogique autour des fruits, légumes et produits laitiers durables en Pays Viganais, élaboré et mise en place dans le cadre du PAT.

Des outils de prise en main du livret et des séances ont été créés et sont disponibles sur :  
[www.picassiette.org/partager](http://www.picassiette.org/partager)



## Le vocabulaire des sens

- Âpre
- Astringent
- Collant
- Cotonneux
- Coulant
- Crémeux
- Croustillant
- Craquant
- Croquant
- Dur
- Gluant
- Gélatineux
- Élastique
- Epicé
- Fade
- En morceaux
- En poudre
- Ferme
- Filandreux
- Flasque
- Friable
- Juteux
- Lisse
- Liquide
- Moelleux
- Mou
- Relevé
- Piquant
- Rugueux
- Pâteux
- Pelucheux
- Rapeux
- Sableux
- Solide
- Soyeux
- Suave
- Souple
- Onctueux
- Velouteux
- Visqueux
- Tendre



1

Utiliser les 5 sens dans la dégustation

PAGE 4



2

Faire la ronde des saveurs

PAGE 6



3

Déguster avec les yeux

PAGE 8



4

Goûter mon territoire

PAGE 10

# Les 5 sens dans la dégustation

Date du jour : .....

Entoure ou ajoute le nom des fruits et légumes présentés :

## Printemps

Pois gourmand artichaut fève choux-fleur

asperge radis fraise rhubarbe pomme kiwi

## Automne / Hiver

Coing patidou (cucurbitacée) potimarron panais

patisson butternut betterave topinambour



**Le légume** : il s'agit d'une plante potagère dont tout ou partie se mange :

- la carotte (**racine**),
- la pomme de terre (**tubercule**),
- la tomate (**fruit**),
- la rhubarbe (**tige**)
- la salade (**feuille**),
- l'oignon (**bulbe**)

sont des légumes. Nous les classons en fonction de la partie consommée.

Peux tu écrire le nom des différentes familles :

Légumes .....  
(salade, chou, épinards...)

Légumes .....  
(brocoli, artichaut, chou-fleur...)

Légumes .....  
(tomates, courge, concombre...)



## Avant la dégustation

Choisis un fruit ou un légume. Découvre-le à l'aide des 4 de nos 5 sens. Maintenant, tente de le décrire avec le plus de mots possibles (voir page 3).

Sens	Organe	Permet de	Renseignements
Vue	Deil	Voir/regarder/observer	La couleur, l'aspect, la forme



**A retenir**

Manger fait vivre, **manger** procure du **plaisir** et manger crée de la **convivialité**, du **partage**.

Déguster, c'est prendre son temps, cela permet de capter l'histoire des aliments à travers la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût.

Note le nom des 3 aliments que tu vas déguster :

		Sens	1: _____	2: _____	3: _____
Avant la dégustation	La vue 				
	Le toucher avec les mains 				
	L'odorat 				
	L'ouïe 				
Pendant la dégustation	Le goût 				
	Le toucher dans la bouche 				
	L'olfaction en bouche 				
	L'ouïe 				
Après la dégustation					

3 étapes

Les sons jouent un rôle dans la dégustation. Ils perturbent le consommateur ou éveillent son appétit. Certains recherchent le croquant de la pomme tandis que d'autres préfèrent le feutré du kiwi. Les sons font partie intégrante du goût. Limiter les bruits extérieurs pendant les repas permet d'être attentif à ce que l'on mange.



### Les stimulations auditives

Croque dans l'aliment et bouche-toi les oreilles. Ecoute le bruit de chaque aliment. Perçois-tu une différence ? L'aliment craque, croque, croustille, crisse... ou cracroustille ? Amuse-toi à inventer le nom de ton son.

# La ronde des saveurs

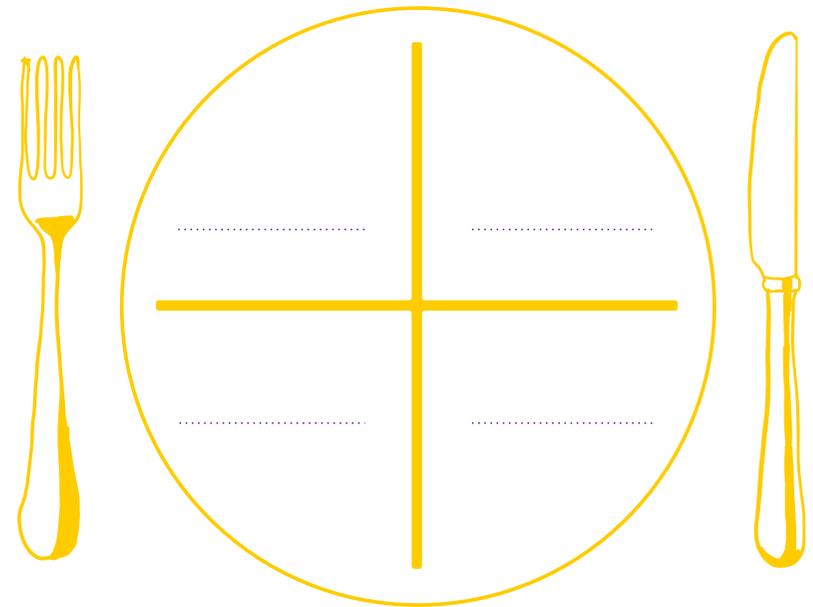
Date du jour : .....

Les tomates mûres contiennent de nombreuses substances provoquant la saveur **umami**, la cinquième saveur.



Ecris le nom des 4 saveurs principales :

Coche les cases selon les saveurs que tu as ressenties pour chaque produit que tu as goûté.



	Acide	Amer	Salé	Sucré	Sans saveur	Ne sais pas
1	<input type="radio"/>					
2	<input type="radio"/>					
3	<input type="radio"/>					
4	<input type="radio"/>					

Note leur nom : ↘

.....
.....
.....
.....

Umami (うま味), signifiant « goût savoureux », est l'une des cinq saveurs de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. Utilisé au Japon de façon générale lorsqu'un aliment particulier est délicieux.

A retenir

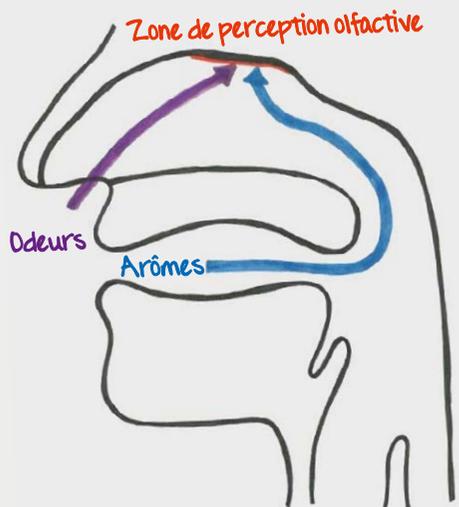


# Olfaction : parfum et arômes

Observe, sens puis goûte pour découvrir le nom de la boisson qui t'est proposée :



Olfaction et rétro-olfaction pour mieux déguster ses aliments



Le goût, c'est le sens qui nous permet d'identifier les composants chimiques de nos aliments. Quand un aliment est mâché dans la bouche, des éléments odorants se dégagent et circulent dans l'arrière-gorge. Ils parviennent dans les fosses nasales et stimulent l'odorat. L'odorat joue un rôle prépondérant dans la sensation du goût. D'ailleurs, si tu manges un aliment en te bouchant le nez, tu remarqueras qu'il n'a pas le même goût !



**Hypothèse visuelle :**  
Mon œil voit et me dit

Three empty grey rectangular boxes for writing answers.

**Hypothèse olfactive :**  
Mon nez sent et me dit

Three empty grey rectangular boxes for writing answers.

**Hypothèse gustative :**  
Je goûte en me bouchant le nez

Three empty grey rectangular boxes for writing answers.

**Finalement,**  
cette boisson est

Three empty rounded rectangular boxes with dotted lines for writing the final answer.

# La vue : source de plaisir

Date du jour :

Dessine les 2 fruits présentés et note leur nom :

**Fruit 1**

.....

**Fruit 2**

.....



Quand on te raconte un plat, tu t'en fais une **image**. Puis tu le découvres : la surprise ou la déception peut être au rendez-vous. Il faut maintenant le **goûter** pour vraiment connaître ce nouvel aliment.

**Raconte ton plat préféré**

.....

.....

.....

.....

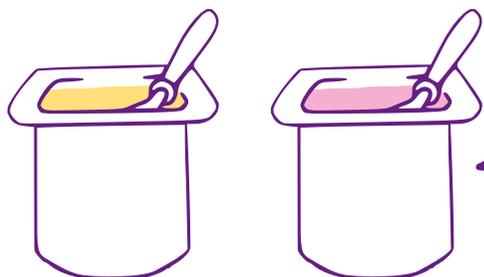
.....

.....

Que nous racontent nos yeux par rapport à ces fruits ? Remplis le tableau :

	Couleur	Forme	Aspect	Texture en bouche	Ce que j'aime ou n'aime pas
1					
2					

## Un produit peut en cacher un autre



Porte une cuillère après l'autre à la bouche.  
Est-ce que tes hypothèses se vérifient ?

Utilise le tableau. Emet une hypothèse visuelle,  
puis olfactive :



Hypothèse visuelle :  
Mon œil voit et me dit

Hypothèse olfactive :  
Mon nez sent et me dit

Hypothèse gustative :  
ma bouche goûte et me dit

Finalement,  
c'est :

1

2



La vue est le premier sens qui s'éveille avec l'aliment. Elle nous fait anticiper les goûts. Mais attention, il faut apprendre à s'en méfier. Seule la dégustation permet de connaître le goût d'un aliment.

La publicité utilise la vue pour nous séduire. Nous devenons un consommateur averti quand nous utilisons notre capacité à déguster pour nous faire notre propre opinion.



### Les expressions liées à la vue

- Avoir les yeux plus gros que le ventre
- Juger à vue d'œil
- Les goûts et les couleurs ne se discutent pas

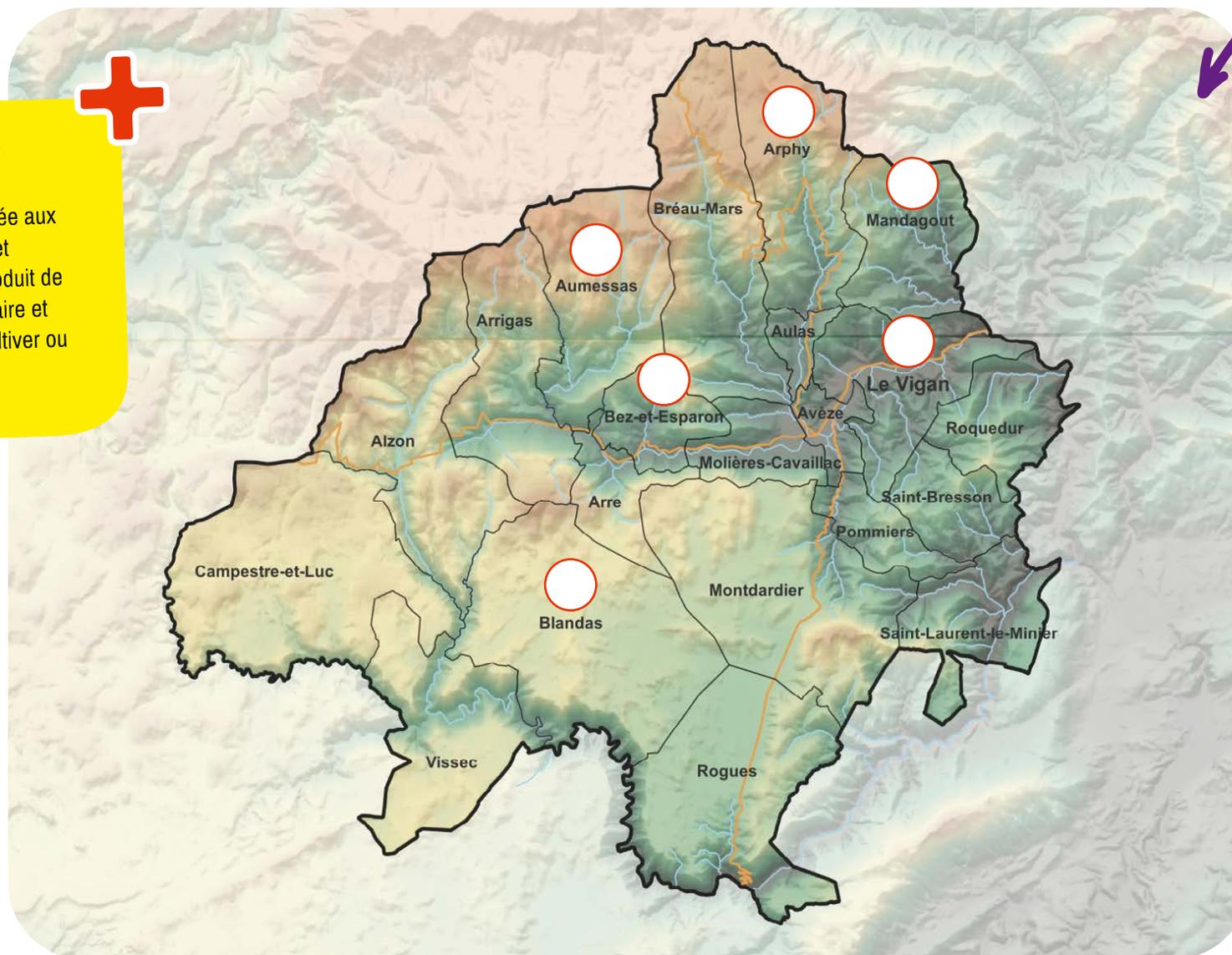
# Goûter mon territoire

Date du jour :

Note le nom de ton territoire :

## Un produit de terroir

C'est une production agricole, liée aux caractéristiques géographique et climatique d'un territoire. Ce produit de terroir est aussi lié aux savoir-faire et usages des paysans pour le cultiver ou l'élever.



Sources : géoservices (2024) et viewfinderpanorama (2022)

Place le numéro du paysage agricole sur la carte. Ensuite, écris le nom de l'aliment produit par ces paysans et ces paysannes pour nos assiettes.



1

.....



2

.....



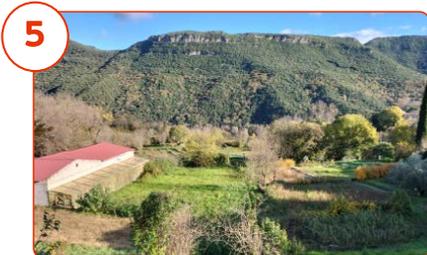
3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



## Le territoire du Pays Viganais

Entre Causses et Cévennes, le Pays Viganais regorge de multiples entités paysagères. A cette mosaïque de paysages complexe correspond une diversité d'activités agricoles spécifiques : apiculture, élevage pastoral, maraîchage, castanéculture, ou encore activités de transformation. Des pratiques traditionnelles perpétuées qui permettent aujourd'hui de produire une alimentation locale et variée.

Relie la photo à sa légende



Pâturage des chèvres



Repiquage des oignons

Maraîchage

Récolte de châtaignes



# Le patrimoine alimentaire :

## Qualité et origine

Identification des produits	Forme couleur et aspect de la croûte, de la pâte, de la peau...	Odeurs	Saveurs	Texture/consistance	Arôme
Roquefort AOP		Animales		Pâte onctueuse	

Note le nom du produit que tu as préféré : .....

et explique ce qui t'a plu : .....

.....

## Le Roquefort, un fromage d'Appellation d'Origine Protégée

Le Roquefort est le tout premier fromage à avoir obtenu une Appellation d'Origine en 1925, il y a presque 100 ans !

Il est fabriqué uniquement avec du lait de brebis cru et entier. Les brebis doivent appartenir à une race locale spécifique, la Lacaune, et pâturer sur un territoire géographique précis appelé le « *Rayon de Roquefort* ».

C'est ensuite seulement dans des caves naturelles, les « *fleurines* », de Roquefort-sur-Soulzon que le fromage peut être affiné. C'est après 90 jours d'affinage et de maturation, dont 14 jours minimum dans les *fleurines*, que tu pourras retrouver un « *pain* » de Roquefort sur ton plateau de fromage !

Sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays Viganais, plusieurs signes de qualité sont présents :

- 1 AOP pour l'Oignon Doux des Cévennes, également labellisé « Sud de France »
- 1 AOP pour le fromage Pélardon
- 1 AOP pour le fromage Roquefort
- 1 AOP pour la Châtaigne des Cévennes
- 1 IGP pour le Miel des Cévennes

## Les signes officiels

Voici ceux que tu peux trouver sur des produits pour mettre en valeur leurs qualités :



# Les étapes de la confection du Pélardon



*Idée recettes* →

Dans la salade composée de ton choix, ajoute quelques morceaux de pélardon : gourmandise garantie !  
Sur une tranche de pain, dépose un morceau de pélardon et nappe le tout d'un filet de miel de châtaignier : un délice !

Relie le nom de chaque étape de la fabrication du pélardon à sa photo :



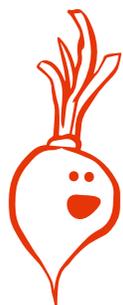
Traite

Affinage  
du fromage

Pâturage

Moulage  
du fromage

Vente au marché



**A retenir**

## Du pâturage au fromage...

Climat rude, pentes abruptes ou encore végétation de landes et de bois, le Pays Viganais est un territoire complexe et atypique. Depuis des générations, paysans et paysannes s'adaptent à cet environnement difficile et développent des techniques agricoles spécifiques telles que l'agropastoralisme. Gardés par le berger/la bergère ou le chevrier/la chevrrière et ses chiens, les troupeaux arpentent les terres de parcours pour pâturer les ressources végétales. La diversité des fourrages, couplée à des savoir-faire ancestraux, confèrent toute leur typicité aux fromages issus de la transformation d'un lait riche et plein de saveurs. Cette tradition pastorale joue également un rôle clef dans le maintien de l'ouverture des milieux, l'entretien et le façonnement du paysage des Causses et Cévennes !

## Attention :

Les jeunes enfants, tout particulièrement ceux de moins de 5 ans, ne doivent pas consommer de fromages au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite de type Comté, Gruyère ou Emmental), ni de lait cru.

# Le patrimoine alimentaire :

## Les produits des vallées cévenoles

Date du jour :



### Découvre la Châtaigne des Cévennes

Le châtaignier est un grand arbre typique des vallées cévenoles. Une fois par an il donne des châtaignes, fruits à coque protégés par une enveloppe hérissée de piquants appelée « bogue » ou « pelos » en occitan. Récoltée à l'automne, la châtaigne peut être consommée fraîche ou séchée et se décline en une large gamme de produits. Parmi eux, on retrouve la crème de châtaigne, élaborée à base des fruits épluchés puis cuits avec l'eau et du sucre. La Châtaigne des Cévennes est réputée pour sa saveur sucrée, ses arômes de lait chaud et de fruits secs ainsi que ses saveurs intenses persistant en bouche.



### Les vallées cévenoles méridionales

Les vallées cévenoles constituent l'identité paysagère si singulière du Pays Viganais. Depuis le Néolithique, les humains façonnent cet environnement au climat et à la topographie rudes afin d'y vivre. Les cévenoles ont développé des savoir-faire ingénieux afin de tirer parti des richesses de ces vallées sur sous-sol schisteux et granitique, pourtant peu hospitalières au premier abord. Associer des activités agricoles et forestières leur a permis de sécuriser leur alimentation tout en entretenant les milieux. L'agropastoralisme, l'aménagement de traversiers ou encore l'exploitation des châtaigneraies pour les fruits et le bois sont tant d'exemples de pratiques qui permettent de préserver l'intégrité des vallées cévenoles. Ce patrimoine, les paysannes et les paysans d'aujourd'hui contribuent à le sauvegarder en perpétuant les activités agricoles et des techniques séculaires. L'agriculture est au cœur de nombreux enjeux sur le Pays Viganais et la soutenir est essentielle pour permettre à cet environnement de perdurer dans le temps !



### Velouté de Châtaigne des Cévennes (4 pers.)

- Faire chauffer 1 litre de bouillon de volaille et y verser 250g de purée de châtaigne
- Mélanger puis mettre un peu de persil haché
- Saler, poivrer, ajouter 20cl de crème liquide, une pointe de muscade et des châtaignes entières préalablement cuites
- Laisser mijoter jusqu'à obtenir une consistance crémeuse

# Fiche dégustation : les produits des vallées cévenoles

Date du jour :

4

Ecris le nom de chaque produit que tu vas déguster. Entoure la ou les réponses, la (les) plus adaptée(s) pour chaque produit.

..... 1	..... 2	..... 3	..... 4
---------	---------	---------	---------

<b>Couleur</b>	Clair    Foncé	Clair    Foncé	Clair    Foncé	Clair    Foncé
<b>Parfum/Nez</b>	Faible    Forte	Faible    Forte	Faible    Forte	Faible    Forte
<b>Bouche/Arôme</b>	Floral Herbacé Fruits secs Épicé Grillé Caramélisé Acidulé Aillé Boisé Persistance O / N	Floral Herbacé Fruité Épicé Grillé Caramélisé Miellé Aillé Acidulé Persistance O / N	Floral Herbacé Fruité Épicé Grillé Animal Acidulé Aillé Noisette Persistance O / N	Floral Herbacé Fruité Naturel Épicé Grillé Lait Caramélisé Acidulé Persistance O / N
<b>Saveur en fin de gorge</b>	Fine            Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Sirupeuse    Pâteuse	Liquide        Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Sirupeuse    Pâteuse	Fondante        Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Compacte    Pâteuse	Liquide        Crémeuse Onctueuse    Granuleuse Collante      Fluide Sirupeuse    Pâteuse
<b>Texture</b>	Fine            Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Sirupeuse    Pâteuse	Liquide        Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Sirupeuse    Pâteuse	Fondante        Grossière Onctueuse    Granuleuse Collante      Sableuse Compacte    Pâteuse	Liquide        Crémeuse Onctueuse    Granuleuse Collante      Fluide Sirupeuse    Pâteuse



Communauté de Communes du Pays Viganais  
Maison de l'Intercommunalité  
3, Avenue Sergent Triaire BP 31002 - 30120 Le Vigan  
Tél: 04 99 54 27 00

[www.cc-paysviganais.fr](http://www.cc-paysviganais.fr)

## Produits dégustés

**N'hésitez pas à aller rencontrer les productrices et les producteurs sur les marchés du territoire !**

**Marché du Vigan**, les samedis matin toute l'année

**Marché paysan du Vigan**, les mardis matin de mai à octobre

**Marchés de producteurs et productrices estivaux**, plus d'infos sur le site de la Communauté de Communes !

**Les produits sont également disponibles dans des points de vente permanents, en fonction de la saisonnalité :**

**Magasin de vente directe - Coopérative Origine Cévennes :**  
Route de Valleraugue, Pré de Cluny - 30570 Saint-André-de-Majencoules

**BIOCOOP du Vigan :** 33 boulevard des châtaigniers - 30120 Le Vigan

**Aura des Champs :** 16 Place Sainte-Euzeby, 30120 Le Vigan

### Crédits photos :

Communauté de Communes du Pays Viganais  
Office du Tourisme Sud Cévennes  
Sam Bié pour l'Office de Tourisme Sud Cévennes  
Anna Saulle, Claire Nicol et Okwari Fortin pour La Castagnette

Conception  Terre Nourricière



PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
**TERRITOIRES  
EN ACTION**



Financé par  
l'Union européenne

