

mange ta soupe !

Cette édition est dédiée à la mémoire de Michelle

fête de la soupe à Carentan du 20 au 24 octobre

Mange ta soupe ! à Carentan ou le triomphe de la gastronomie sociale

par Férico Légasse

La soupe, c'est la démarche démocratisée du retour au fourneau, l'occasion de refaire la cuisine pour soi, pour l'autre, pour ceux que l'on aime. La soupe, c'est le moyen de revivre et de ressentir les saisons, car le printemps a ses soupes, l'été a ses soupes, l'automne a ses soupes, l'hiver a ses soupes, sans doute les meilleures car elles bénéficient de la cheminée. Dans le Cotentin, des femmes et des hommes se donnent encore du mal pour perpétuer certains types de cultures afin de pouvoir en partager les bienfaits et de transmettre ce patrimoine aux générations futures. Éleveurs, maraîchers, pêcheurs, leurs précieux savoirs participent du répertoire alimentaire de cette partie de la Normandie.

éditorial

Notre potager est un trésor qu'il convient de bichonner avec amour. Riches de ces produits, les amis de **Mange ta soupe !** n'ont plus qu'à laisser vibrer leur imagination aux vents des saveurs, en composant, associant, combinant, selon leur humeur, leur inspiration, leurs désirs et leurs émotions, mais aussi leurs souvenirs, l'infinie diversité de soupes que nos terroirs permettent de préparer. Avec **Mange ta soupe !**, l'insigne plat est un facteur de rassemblement, de réunion, de rapprochement entre les hommes. La soupe solitaire est rare, celle que l'on mange en cachette aussi. La soupe c'est l'aliment du partage et de la rencontre, le message du bien-être réparti entre tous pour engourdir le plaisir en levant sa cuillère à la santé des autres. Tous autour du plaisir pour que nos esprits retrouvent la lumière des cœurs lorsque le chef de table remplit les assiettes à la ronde.

au fil de la semaine...

dans les écoles //

Les établissements scolaires de Carentan participeront à **Mange ta soupe !** (école des Roseaux, école maternelle du centre, école des Hauts Champs, école de Méautis, et collège Gambetta). Au menu : visites de jardins, ateliers, expositions...

hôpital de Carentan //

L'hôpital ouvrira le jeudi 21 octobre ses portes à des lockés pour organiser un atelier avec les résidents de l'Ehpad. Vers 16h, nous vous invitons à les rejoindre pour goûter et partager les petites soupes. A cette occasion, des recettes de soupes seront exposées. Elles sont le fruit d'un glanage réalisé dans le cadre des ateliers mémoires, organisés régulièrement par l'hôpital. Le samedi 23 octobre, le Magic Nigun Orkestar fera un passage chaud et coloré pour animer joyeusement la fin de journée.

centre hospitalier mémorial de Saint-Lô //

Etre en bonne santé commence dans son assiette, en mangeant équilibré, des produits frais et simples. Pour se le rappeler, l'Hôpital Mémorial de Saint-Lô a le plaisir d'accueillir le festival **Mange ta soupe !** cette année. Pour les petits et les adolescents, le service de pédiatrie ouvre ses portes à Caroline Carnaille, de l'association *Le garde manger*, pour un atelier ludique et savoureux autour des sushis à la pomme. Le tout agrémenté d'un concours de soupes à la grimace et de lectures gourmandes. De son côté, le service de Soins de suite et de rééducation invite le cuisinier Alain Le Courtois à partager ses "50 nouvelles recettes normandes" avec des personnes âgées ravies de se rappeler au doux souvenir des bons plats d'autan. L'exposition "Boulanges", photographies d'Antoine Cazin, dans le hall du service, prolonge la fête et est ouverte à tous. A propos de l'exposition *Boulanges* : ce reportage s'inscrit dans la douce chaleur et les basses lumières du fournil. Six mois à suivre trois boulangers du Pays d'Auge, à guetter les gestes, mais aussi les sons du pétrin qui grince, du feu qui crépite.

cuisine centrale de Carentan //

La Cuisine centrale de Carentan proposera durant la semaine des soupes aux différents espaces communales et des communes environnantes.

CPS formation // Présentation ELANS

"la bio diversité locale : du potager à son bol" ELANS, (Espaces Locaux d'Activités Novatrices), est un dispositif de formation mis en place par le Conseil Régional de Basse Normandie. Il s'adresse à un public, jeunes et adultes, pour lequel la mise en situation réelle d'activités collectives est une étape nécessaire à sa trajectoire sociale et professionnelle. Ces activités s'appuient sur une dynamique locale. Le CPS Formation de Carentan, en collaboration avec l'association Avril et en partenariat avec les acteurs locaux, met en place du 27 septembre 2010 au 23 décembre 2010 un ELANS : la biodiversité locale : du potager à son bol. Les bénéficiaires participeront à différentes activités au cours de cette période, dont l'organisation, la communication et la mise en place de la manifestation "Mange Ta Soupe !", ainsi que l'animation d'atelier, l'information et l'orientation du public... Ce programme se fera en partie avec l'association AVRIL (Association pour la valorisation des rivières et pour les initiatives locales)

jardin solidaire //

Suivez la presse locale pour des portes ouvertes au super jardin solidaire de la Mairie de Carentan !

dans les commerces //

La ville de Carentan possède de très jolies boutiques, chaleureuses, parfois atypiques... Dans notre démarche éco-citoyenne nous vous offrons la possibilité d'aller à leur rencontre pour observer leur vitrine spéciale "Mange ta soupe !" et retrouver pour certaines de bons légumes, produits bio, outils pour produire sa soupe (pour certains rares), acheter sa revue de jardinage préférée, goûter à des assiettes... Le Verger Carentanais - 12 rue Holgate Quincailleurie Brière - 16 place de la République Naturellement Bio - 4, Place du Grand Valnohle Maison de la Presse - 19 Place République L'Auberge Normande - 11c Boulevard de Verdun L'Escapade (hôtel, restaurant) - 34 avenue de la Gare Boutique Passion - 5 bd Verdun...

mercredi 20 octobre

atelier // mercredi matin
Centre ménager, Place de la Mairie de Carentan
L'association l'Utile et l'Agréable proposera à ses jeunes adhérents un atelier culinaire autour d'un velouté de potiron. Cette association propose depuis des années des ateliers autour de la cuisine, l'artisanat et la couture.

atelier // Tableau de graines bios,
boutique Passion, 5 bd de Verdun - pour les 6/9 ans,
6 places - réservation conseillée : 02 33 22 39 13
Les graines, on peut les planter, mais pas seulement !

ciné-débat // 19h30, cinéma Le Cotentin Severn, la voix de nos enfants
Film de Jean-Paul Jaud, en avant-première nationale
Réservation conseillée

1992 : Sommet de la Terre à Rio de Janeiro : pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, un enfant interpelle les responsables de la planète. 18 ans plus tard, nos actes ne reflètent pas les discours. La Terre est encore dans le même état et Severn attend aujourd'hui son premier enfant. Elle reprend la parole en démontrant que malgré l'urgence, il est encore possible de changer les choses. Dans ce film documentaire plein d'espoir et d'émotion, Severn apparaît comme une référence pour ceux qui, du Canada au Japon en passant par la France, mettent en place des actions concrètes et positives pour respecter la biodiversité...

Qui répondra à l'appel de Severn ? "Severn, la voix de nos enfants" est la suite de "Nos enfants nous accuseront".

A la suite du film nous vous proposons un échange avec Gilles-Eric Séralini, Président du Conseil Scientifique du CRIIGEN, Co-directeur du Pôle Risques - MRSH - CNRS à l'Université de Caen. Animé par Denis Letan, Chargé de mission Energies renouvelables au Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin.

En partenariat avec le cinéma Le Cotentin et Le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin
Plus d'infos : www.severn-lefilm.com

jeudi 21 octobre

expo // 18h, collège Gambetta
Présentation de l'exposition "Chocó - Ecuador, un trésor de la biodiversité en danger", photographies d'Antoine Cazin (exposition visible dès le 15 septembre)

Le Chocó est l'un des points chauds de la biodiversité de la planète les plus remarquables et les plus menacés. Ce reportage présente la biodiversité, les causes de la destruction de la forêt, du commerce de bois aux enjeux des agro-carburants aujourd'hui, l'impact sur les populations locales et les projets de la fondation Itapoa pour la conservation de la forêt tropicale humide.



vendredi 22 octobre

atelier // Vendredi matin,
Centre ménager, Place de la Mairie de Carentan
"L'alimentation : Plaisir, Santé et Convivialité"
Cet atelier sera appuyé par un chef cuisinier et une dégustation sera proposée vers 11h45.

Suite à des constats faits auprès des personnes déficientes intellectuelles accueillies à l'E.S.A.T. de Carentan tels que : les situations de surpoids ; des investissements faibles sur les questions liées à l'alimentation et à la préparation des repas ; un horizon alimentaire limité ; un manque d'idées pour réaliser les menus ; un manque de savoir faire culinaire... un atelier cuisine a été créé, avec pour objectif d'améliorer les habitudes alimentaires des personnes accueillies vivant en autonomie, et ce en découvrant de nouveaux aliments, ainsi que de nouvelles façons de les préparer ; en particulier les fruits et légumes de saison. Ces temps d'atelier sont des moments d'échanges privilégiés où les personnes prennent du plaisir à réaliser des recettes, où elles se sentent reconnues et valorisées, où cette mise en confiance fait émerger désir et plaisir, et où l'aspect convivial est souligné de façon récurrente. La participation de l'E.S.A.T. à ces manifestations s'inscrit dans notre volonté d'intégrer les personnes déficientes mentales accueillies à la vie de la cité et ainsi être des citoyens à part entière.



atelier // Vendredi après-midi, salle des bals, théâtre de Carentan - atelier géant de tockés
Alain Le Courtois, Maître cuisinier de France, viendra concocter un précieux atelier culinaire le vendredi après-midi pour et avec les enfants de Carentan (CM1, CM2). Alain Le Courtois est l'auteur de "50 nouvelles recettes normandes" (Editions Isoète), qui se trouvera à la librairie éphémère de Mange ta soupe !, à la Maison de l'action sociale et de l'emploi.



théâtre // après-midi (séance scolaire), et soir (tout public, dès 6 ans)
théâtre de Carentan - 1h15 - tarif 2€
"Contre toute attente", Compagnie Amaprose (spectacle suivi d'une soupe préparée par les enfants de l'atelier d'Alain Le Courtois).

Lorette passe l'après-midi à la déchargement municipale. Apparemment, elle attend. Samuel a envie de croire qu'elle l'attend, lui. Mais voilà, Lorette est contre toute attente : attente des prochaines notes, attente des anniversaires, attente du lendemain. Y a-t-il autre chose qui pourrait rompre ce calvaire ? Lorette cherche et Samuel est prêt à l'aider. En... attendant, ils se parlent...

Corinne Fleurot nous invite à un dialogue subtil sur l'ennui et la seule manière de l'éviter : le pouvoir des mots et de l'échange. Une fable écologique, d'amour, d'humour et de poésie, dans un décor-dépotier qui est aussi un lieu magique, entre deux amis d'enfance en marche vers l'âge adulte. "Le rire n'est jamais loin, la tendresse toujours là. C'est une heure de pur bonheur" (Ouest-France, 20.04.10)

Texte : Corinne Fleurot (Éd. L'école des loisirs)
Avec : Dominique Boisjoly, Marie Bisson Régie et Mise en scène : Gérald Frémont
Photographies : Yann d'Anville



cinéma // après-midi (séance scolaire, collège & lycée), Cinéma Le Cotentin
"Solutions locales pour un désordre global", film de Coline Serreau

Les films d'alertes et catastrophistes ont été tournés, ils ont eu leur utilité, mais maintenant il faut montrer qu'il existe des solutions, faire entendre les réflexions des paysans, des philosophes et économistes qui, tout en expliquant pourquoi notre modèle de société s'est embourbé dans la crise écologique, financière et politique que nous connaissons, inventent et expérimentent des alternatives.

Avec le soutien de la ville de Carentan. Action proposée par Colibris Mouvement pour la Terre et l'Humanisme avec la complicité de l'association ORECA (Objectif Retour à l'Emploi par la Création d'Activités).
Plus d'infos : www.solutionslocales-leftim.com

"Comme dans tout système, il faut sans doute arriver à une apogée, puis à une catastrophe, pour se décider à agir. Nous y sommes. On ne peut pas revenir en arrière, mais on peut changer de direction, notamment en retrouvant la fonction naturelle du village - qu'on trouvera aujourd'hui dans les quartiers, les associations, les clubs - pour créer du lien entre les gens. En étant attentifs aux enfants, sans les étouffer, pour leur donner confiance en eux et donc à l'avenir. En fait je pense que si l'humanité veut survivre, elle n'a pas le choix : il faut réapprendre à vivre ensemble au lieu d'avoir peur les uns des autres".
Boris Cyrulnik - Dans le "Nouveau consommateur" - nov/déc 2008

1. Maison de l'action sociale et de l'emploi
2. Place du Valnohle
3. Théâtre de Carentan
4. Bibliothèque



sur les ondes

Radio "Mange ta soupe" sur France Bleu Cotentin, dans les émissions "Boujour Chez Vous" le 19 octobre et "Le web normand" le 20 octobre. Les signaux seront envoyés pour la chronique "La vie en bleu". "L'age ouvert" le 21 octobre ; intervention téléphonique dans l'émission "Le kiosque" ; l'émission "Les tockés" le 22 octobre ; direct sur place de 16h à 18h, le 23 octobre.

merci...

Mangez ta soupe ! est soutenu de l'environnement : le programme et les affiches sont imprimés sur du papier recyclé avec des encres végétales. Merci de ne pas jeter sur la voie publique !

déplacements

Utilisez les transports en commun pour venir au festival :
Concertillage >>> www.aco-noble.org / www.midi50.fr
www.coveultrage-basse-normandie.fr
http://communitas.fr/index.php/ctoh/
http://www.123eventure.com

infos & réservations

Association Mange ta soupe !
17 rue de l'Yser - 50500 Carentan - Tel : 02 33 84 24 79
Courriel : mangetasoupe@carentan.fr
Blog : http://mangetasoupe.over-blog.fr
Réservation ateliers : 02 33 84 24 79

Du vendredi au dimanche, retrouvez-nous au point info, place du Valnohle

mange ta soupe !
2^{ème} fête
de la soupe
convivialité,
solidarité,
éco-responsabilité

mange ta soupe !

du 20 au 24 octobre 2010

à Carentan (50) une fête de la soupe autour de la convivialité, la santé et l'éco-responsabilité

concours de soupe, concerts, ciné-débat,
ateliers culinaires pour les enfants et les parents, buches pâtisseries et gâteaux,
contes, librairie, soupe aux bouquins,
expositions, bar à soupe, visites à la ferme et au jardin,

marché du terroir, dégustations...

renseignements : 02 33 84 24 79 • http://mangetasoupe.over-blog.fr

mange ta soupe !

samedi 23 et dimanche 24 octobre

Maison de l'action sociale et de l'emploi (1) ouverture à 13h13 !

expo /// Des reptiles au pays des pommiers
M. Barrioz, coordinateur de l'Observatoire des batraciens et reptiles de Normandie et à l'origine de cette exposition sera présent pour répondre aux questions que se pose le public sur les reptiles.
Exposition présentée par le CPIE du Cotentin

expo /// Le logement économe
(Exposition visible du 18 au 24 octobre). Savez-vous qu'en laissant vos appareils électriques en veille, c'est le compteur électrique qui tourne et qu'au final, vous augmentez de 10% votre facture ? Qu'un degré supplémentaire à partir de 19°, c'est 7% de consommation en plus ? Des astuces et des conseils pour réduire ses consommations d'énergie et préserver l'environnement, on en trouve par dizaines dans "le logement économe" du SDEC Energie, Syndicat intercommunal d'énergie de la région de la Normandie. Le visiteur retrouve ce qui lui est familier, pour mieux comprendre, et réduire sa facture d'électricité... ou d'eau.
Exposition organisée par le SDEC Energie du Calvados, le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin et la Maison de l'Action sociale et de l'Emploi de Carentan.



expo /// Sur le bout de la langue
Exposition de gravures et petites écritures culinaires, par Julie Amselem
Les croquis pris sur le vif sont un préambule à sa Cuisine de Curiosités mais ils sortent rarement des carnets. Et pourtant, les dessins et les mots sont pour Julie indissociables de l'élaboration d'un buffet ou d'un menu ! Le détournement en cuisine qui est au cœur de son travail est ici appliqué à la gravure.
Pour en savoir plus : www.julieamselem.com



atelier /// Illustration jeunesse, avec Vanessa Hié
- samedi, à partir de 13h45
Vanessa Hié a illustré le magnifique livre "La Fabuleuse cuisine de la route des Epices" d'Alain Serres publié aux Editions Rue du Monde. Une belle invitation au voyage et à la découverte des cultures du monde.

atelier d'écriture /// Le poireau récalcitrant, proposé par Dominique Louise Pélegrin - samedi à partir de 14h - durée indéterminée - Réservation conseillée - pour 15 personnes
"Je propose aux participants de cet atelier d'écriture improvisé de devenir magiquement des fruits et légumes, des animaux, des haies, des nuages... présents dans le jardin. Ils écrivent leurs réflexions, leurs rêves, leurs critiques sur la vie au jardin et leurs envies, à partir de consignes précises données par le jardinier (moi), qui rendent très facile et très amusant d'écrire, de se glisser un instant dans la peau du cerisier, du merle, de la citrouille ou... de la limace !" Dominique Louise Pélegrin a publié récemment "Ciel ma prairie - aventures paysagères" aux Editions Autrement.



conférence /// Autour des recettes de plantes sauvages, avec Claude Londres samedi, 17h15, durée 1h
Claude Londres est l'auteur du livre "Cuisinez les plantes sauvages" (éditions Dangles). Cet ouvrage vous entraîne dans un voyage au pays des parfums sauvages, des couleurs et des saveurs oubliées, que vous côtoyez tous les jours sans le remarquer. Toutes les mauvaises herbes reviennent à la lumière. Ces plats ont figuré sur les cartes de grands restaurants. Pas à pas, l'auteur vous guide dans la réalisation de ces délicieuses et étonnantes recettes !

atelier /// Recyclage de textiles usagés, par les ateliers de Rénov', avec Laëtitia Pasquet et Delphine Briand - samedi et dimanche, à partir de 14h - durée 4h - 25 places, réservation indispensable au 02 33 54 24 79
Créé au sein de Vis-à-Vis, le pôle d'insertion "les ateliers de rénovation" répond à la problématique de réemploi de textiles usagés, en créant une nouvelle activité économique locale employant des personnes en exclusion sociale et professionnelle. Cet atelier participatif propose un travail de création de bijoux et fantaisies en tissu et matière détournées. Laissez jouer vos mains et votre imagination et apportez vos fonds de tiroirs pour donner une seconde vie à vos "petits trucs perdus" (plastique, fil de fer, laine, boutons, perles, plumes, dentelles...).
En parallèle, les salariés en insertion des Ateliers de Rénov' proposeront une exposition/vente de leurs sacs et bagages en textiles nauviques.



atelier /// Recyclage de carton, par les Kraffeuses samedi et dimanche à partir de 14h - durée 3h 10 places, réservation indispensable au 02 33 54 24 79
Cet atelier permettra de réaliser un mini meuble en carton à partir des modèles proposés. Suite à cet atelier, les chanceux auront en main toutes les clés pour réaliser un meuble de grande envergure chez eux.

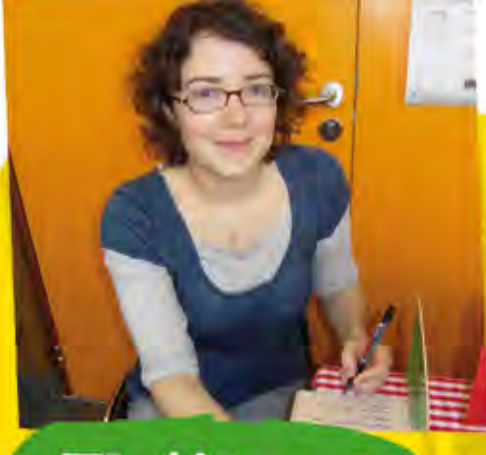
atelier /// Diététique, avec Alexandra Le Gal et Marjolaine Vedel - atelier tout public, samedi, 14h durée 3h - 22 places, réservation indispensable au 02 33 54 24 79

atelier /// Mange ta soupe et ton bol ! Atelier culinaire jeunesse et décalé de Julie Amselem samedi à 16h, durée 1h - 10 places - réservation indispensable au 02 33 54 24 79
Les enfants pourront fabriquer leur bol, en pâte brisée, qui sera ensuite cuit sur place et qui accueillera leur soupe. La pâte en plus d'être goûtée sera colorée ! Bon appétit !

atelier /// Odélises, atelier culinaire tout public, par Marie-Laure Tomblini - samedi, 17h15, durée 1h
A l'origine du célèbre site internet Odélises ! elle est également à l'origine de nombreux et délicieux ouvrages. Depuis peu, elle a lancé son magazine et développe des ateliers culinaires.
Plus d'info : www.odelices.com

dégustation /// Petit déj' bio avec Sabine de Lisle, Sylvia Pérez-Vitoria... dimanche, 9h
Commencez la journée autour de dégustations, douces et chaudes, et rencontrez des acteurs du monde agricole, culinaire, littéraire... Alter Eco, partenaire de cette manifestation, nous permettra de proposer au public des dégustations de produits bios et équitables. Sabine de Lisle est journaliste-auteur et consultante spécialisée développement durable & consommation responsable. Sylvia Pérez-Vitoria est auteure du livre "La riposte des paysans" (éd. Actes Sud), et journaliste spécialisée dans les mouvements paysans alternatifs du monde entier.

atelier /// La main à la pâte, décoration d'intérieur naturel - dimanche, de 10h30 à 12h
L'association Bleu Charbon, basée à Auvers, propose des ateliers afin de découvrir les nombreuses techniques de décoration d'intérieur saine et écologique. L'atelier sera animé par Céline Renou, animatrice de décoration.



Théâtre de Carentan (3)

banquet normand /// samedi, dès 12h - réservation obligatoire au 02 33 71 12 71 - Tarif : 10 euros par personne (6 pour les - de 12 ans)
Retrouvez le goût des "assemblies" normandes grâce à l'association carentanaise Les Arcades de l'histoire. Chacun de vos sens appréciera cette plongée dans la culture cotentinaise : plats ancestraux, chants et danses traditionnels. Apportez vos écuelles !

foire aux livres /// Soupe aux bouquins, dimanche de 9h à 18h - Tarif : 1 euro (gratuit - de 18 ans) Inscription exposants : 02 33 42 46 40
Organisé par l'association Les Arcades de l'histoire. Professionnels et particuliers pourront proposer leurs livres d'occasion et vieux papiers. Tous les thèmes pourront être abordés, mais l'alimentation et le jardinage seront privilégiés. Restauration sur place : des boissons, des casse-croûtes, sans oublier des soupes !

Bibliothèque municipale (4)

lectures /// Par Ramona Badescu, à 14h30 et 16h30 - A partir de 8 ans
"Dans la forêt" est une série. C'est l'histoire d'un lieu et de ceux qui l'habitent. Par tranches de vies. Chaque livre est l'histoire d'un animal à un moment où la vie bascule et le bouscule, où il doit faire un pas de côté. "Tristesse et chèvrefeuille" est l'histoire de la Taupette sur les traces de son papa disparu, "Le Bal d'Automne" celle du Hérisson rencontrant un étrange-étranger animal à LAMARGE de la Forêt. Apparitions, disparitions, peurs et courages, de soi à l'autre, de la place de chacun, de la rencontre, de la solitude aussi, voilà de quels fils sont tissées ces histoires. Ces deux livres illustrés par Aurorre Callias, sortent en octobre chez Albin Michel jeunesse. Lire ces textes, c'est les donner à entendre, les partager dans cette intimité de l'entre-écriture. Ramona Badescu est également l'auteur de "Pomelo", personnage légendaire que nous pourrions rencontrer l'année prochaine !

expo /// La Fabuleuse cuisine de la route des Epices
Illustrations originales de Vanessa Hié. Rencontre le 23 octobre à 11h, exposition présentée à partir du 11 octobre.

lectures /// Les Racontines spécial soupe, 10h30

atelier-dégustation /// Avec de nombreux toqués et Gérard Legruel - dimanche, de 11h à 12h30 et de 14h à 16h30, avec l'intervention exceptionnelle de Périco Legasse
Les légumes anciens sont connus des plus grands restaurateurs mais peu y ont accès. Produits rares, biscornus, atypiques et savoureux. Venez profiter d'un instant de convivialité pour découvrir de l'authentique et partager un bon moment plein de saveurs et de découvertes, avec Mickaël Marion (Le clos des sens, Coutances, www.leclosdessens.fr), Eric Provost (chef de cuisine au Royal Barrière de Deauville, www.lucienbarriere.com), Anthony Caillot (A contre sens, Caen), Mike Allen (La ferme des Mares, Saint-Germain-sur-Ay, www.la-ferme-des-mares.com), Philippe Hardy (Le Mascaret, www.restaurant-lemascaret.fr).

atelier sensoriel et expérimental /// Fabriquons des couleurs, avec Estelle Mauger, dimanche à partir de 14h - dès 6 ans
Estelle proposera une déclinaison de toutes les étapes de la fabrication d'encres et de peintures végétales. A partir de chou rouge, de pelures d'oignon, d'épinard, de thé, d'infusion à l'hibiscus ainsi que de curcuma, nous allons obtenir des encres jaunes, bleues, marron, roses, rouges, oranges, vertes... Le public pourra participer à leur élaboration, et faire de nombreuses expériences pour faire ressortir les teintes et découvrir cette chimie naturelle, et repartir avec des productions artistiques.



concert /// Les Ecraouettes, musique traditionnelle française, irlandaise et Europe de l'Est - dimanche après-midi
Des gens des quatre coins du Cotentin entre mers, mielles, monts, landes et marais... qui de fil en aiguille devinrent écraouettes réunis sur le banc autour du poêle lors des fraîches soirées d'hiver... dans le port de Carentan. Le plaisir de se retrouver, de faire de la musique ensemble, de progresser les a réunis. Petit à petit est venu le plaisir de partager la musique avec d'autres et aussi de faire danser.

atelier culinaire jeunesse /// Brochettes de fruits d'automne, par Françoise Spiess - dimanche, 15h30, durée 1h - 12 enfants entre 5 et 9 ans, réservation conseillée au 02 33 54 24 79
Prenez des fruits de saison, ajoutez une douzaine d'enfants gourmands et allumez le four. Laissez les petits écouter le miel qui grésille et les histoires d'Indiens d'Amérique et de Romains de Pompéi... puis, dégustez ! Cet atelier se déroulera autour d'une recette disponible dans son livre "Des mots des mets" (éd. Gallimard Jeunesse), qui regroupe, sous forme d'abcédinaire, des recettes de cuisine présentées sous un jour nouveau, par des associations inédites reliant cuisine et littérature. Vos enfants en auront tout de suite l'eau à la bouche, et se transformeront en véritables cordons bleus.

et aussi... /// quelques auteurs pour adultes et enfants autour du jardinage, art culinaire et environnement : des maisons d'édition pour lesquelles nous avons fondu (Terre vivante, Menu Fretin, Stéphane Baches et Plume de Carotte) ; un kiosque pour présenter une sélection de revues spécialisées ; une librairie éphémère, tenue par la librairie Jeanne (Sainte-Mère-Eglise) ; des associations invitées (les Croqueurs de pommes de la Manche, Les 7 vents du Cotentin, Solidarité paysans Basse-Normandie, CPIE du Cotentin, Association pour la promotion des produits naturels peu préoccupants...) ; enfin, vous pourrez venir déguster des soupes à notre tout nouveau bar à soupe ! Café, thé bio et gâteaux maison seront disponibles !

Place du Valnoble (2)

concours de soupes /// Faites de la soupe ! Samedi, dès 18h - inscription des équipes au 02 33 42 46 40
Venez avec vos amis, voisins ou collègues faire goûter la soupe qui remportera tous les suffrages d'un public gourmand. Dans une ambiance chaleureuse, de 18h à 19h30, chaque collectif offrira à déguster sa soupe et multipliera les arguments pour convaincre les passants (prix du public) et un jury plus pointilleux (prix du jury) de la supériorité de son potage. Venez participer à ce généreux moment de partage. Proclamation des résultats à 19h45... Ambiance assurée. Le Président du Jury de cette année sera Dominique Hutain, journaliste viticole et gastronomique (Guide Michelin, Fureurdesvies.com, France Inter...). Il sera accompagné par M. L'honneur, maire de Carentan, Jacqueline Lesage et quelques invités de cette deuxième édition.

théâtre /// Intermèdes soupriers, par le théâtre en partance

veillée normande /// Mém' pas froid ! samedi, à partir de 20h
Au sein du village Mange ta soupe !, poursuivez votre souper grâce aux produits régionaux sélectionnés par l'association. Apportez vos couverts pour savourer, attablés, une grillade d'agneau AOC de Gérard Legruel, de la bouillie, des desserts bio... arrosés d'une bolée de cidre bio ou d'un verre du Meuh cola. Et si le pied vous remue, laissez-vous aller sur des airs traditionnels jusqu'au cœur de la nuit étoilée.
Pour cela nous avons l'honneur de recevoir La Loure. Cette association recueille et valorise, depuis 1998, les chansons, musiques et danses traditionnelles de Normandie. La Loure regroupe une centaine de membres répartis sur les cinq départements normands (et ailleurs). Parmi eux, certains sont musiciens, chanteurs, danseurs, conteurs, chercheurs... Tous ont en commun la volonté de faire vivre un patrimoine, sûrement moins connu que dans d'autres régions, mais pourtant bien réel et digne d'intérêt. Etienne Lagrange & Yvon Davy proposeront des chansons recueillies sur le territoire de Carentan et une deuxième partie plus instrumentale !
Plus d'infos : <http://laloure.org>

marché du terroir /// samedi, de 16h à 20h



concert /// Magic Nigun Orkestar
Durant ce concours, vous pourrez danser, taper du pied ou des mains sur la musique festive et chaleureuse du Magic Nigun Orkestar.
Dans l'esprit des fanfares des balkans, le Magic Nigun Orkestar propose un répertoire de musique klezmer. Les 7 musiciens normands qui constituent cette nouvelle fanfare sont des habitués du genre. Vous avez pu les croiser dans Salade de Bruits, Les Funk'Farrons ou Bouilla'Brass. La musique klezmer est traditionnellement celle des Juifs ashkénazes d'Europe centrale et orientale. Jouée lors des cérémonies, c'est le plus souvent une musique de fête et de danse. A la fois traditionnelle et vivante, la musique klezmer a su sauvegarder son essence tout en s'enrichissant des cultures environnantes.

Balades à pied & à vélo

balades /// Balade à pied - départ église d'Auvers, 14h - réservation : 06 80 91 36 56
frais de participation : 2 euros
Avec le concours de l'Association Française des Diabétiques du Centre-Manche.
Balade en vélo - départ de Carentan, place du Valnoble, 14h30 - frais de participation : 2 euros
Ces balades permettront de (re)découvrir le patrimoine naturel des marais. Nous ferons escale à la cidrerie bio Héroult à Auvers pour une dégustation de gâches avec les confitures bio préparées par quelques adhérents de "Mange ta soupe !" (et oui nous faisons aussi quelques trèves avec mange ta confiture !, mange ta tarte aux courgettes ou aux carottes !) et terminer les promenades à la ferme de Loïc Duclouet pour la présentation de son exploitation en agriculture biologique à Carentan. Une escale permettant de dialoguer également avec un responsable du groupement d'achat bio de Carentan.
Plus d'info : <http://abicyclette.wifeo.com/la-mange-ta-soupe-2010.php>

Maison du Parc

atelier /// Les insectes utiles au jardin pour les 6-12 ans - samedi 14h, Maison du Parc durée 1h30 - gratuit, sur réservation au 02 33 71 65 30
Les enfants sont invités lors d'un atelier pratique à fabriquer et installer divers aménagements pour ce petit monde, dans le jardin pédagogique de la Maison du Parc.
Proposé par le Parc Naturel Régional des Marais du Bessin et Cotentin
visite guidée /// Le jardin pédagogique dimanche 15h, Maison du Parc - durée 1h30 gratuit, sur réservation au 02 33 71 65 30
Découvrez les techniques d'entretien respectueuses de l'environnement (couvre-sol, désherbage thermique, ...), les aménagements (abris à coccinelles, nichoirs à oiseaux, gîte à hérissons, ...) pour faire d'un jardin une "terre d'accueil pour la faune", votre meilleur allié !
Proposé par le Parc Naturel Régional des Marais du Bessin et Cotentin