

# mange ta Soupe !

16-20  
octobre  
2013

5<sup>ème</sup> couvert Carentan

concours de soupes  
marché du terroir  
dégustations  
ateliers culinaires

concerts  
débat  
lectures, librairie,  
soupe aux bouquins  
expositions

balades pédestres  
& cyclistes  
bar à soupes  
vide-jardins

[www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



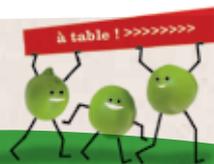
# Contentons-nous du Cotentin

par Périco Légasse



Lors de ma première participation à **Mange ta soupe !**, à l'occasion du 2<sup>ème</sup> couvert, en octobre 2010, Laurent Porée et Marie Agnès Héroult m'avaient demandé de signer l'éditorial annonciateur de la fête. En le relisant aujourd'hui, afin d'en rédiger un autre en vue du 5<sup>ème</sup> couvert, je réalise combien l'idée de rassemblement véhiculé autour du symbole de la soupe a porté ses fruits.

Et puisque **Mange ta soupe !** rapproche, poursuivons le message sur le thème du rapprochement. Beaucoup d'encre a coulé depuis 2010, bien des sons ont été diffusés et bien des images ont saturé les écrans pour alerter, interpeller, amuser ou rassurer les Français sur le contenu de leur assiette. A l'issue de ces cris et de ces crises, une certitude s'est faite chaque jour plus inéluctable : il faut se rapprocher de ce que l'on mange et non plus s'en éloigner, entendez par là qu'il faut se nourrir d'aliments proches et non plus aller les chercher au bout du monde.



Les médias créateurs de tendance appellent cela les "locavores", soudain classés parmi une élite sociale consciente de l'imminence d'un danger qu'il convient de conjurer par un comportement alimentaire responsable. Les gens de bon sens auront tendance à acquiescer et ce ne sont certes pas les habitants du Cotentin qui les démentiront. Quoi de plus idéal, alors, que la préparation d'une soupe pour observer cette règle et honorer ce principe. La soupe est éternelle et universelle, pompeuses formules pour confirmer que la soupe est un plat qui se mitonne en toute saison, avec tous types de produits, sur toute la surface de la Terre. C'est donc bien en cherchant une recette de soupe que le gastronome va pouvoir se fixer comme objectif de rester proche de son environnement. Et si, au lieu de chercher des goûts et des parfums en regardant au-delà de l'horizon, on cherchait plutôt son bonheur dans une chasse au trésor locale.

Puisque nous savons que nous préservons la nature en nous satisfaisant des produits les plus proches, alors inventons des soupes qui ont la gueule de l'endroit.

Que **Mange ta soupe ! 2013** soit un défi lancé pour prouver que l'on peut inventer plus de cinquante soupes avec des produits provenant de moins de 50km à la ronde. Qui oserait prétendre qu'il existe meilleur terroir que le normand pour préparer une soupe ? Que les esprits s'enflamment de gourmandise, que les imaginations labourent les campagnes et traversent les forêts, que les rêves descendent les rivières et s'embarquent sur la mer, les meilleures soupes sortiront de ces paysages qui façonnent les saveurs de notre bocage et de nos côtes. Voici une jolie thématique pour ce 5<sup>ème</sup> couvert : voyager de Cherbourg à Granville et de Coutances à Barfleur pour réunir les ingrédients d'une soupe dégustée à Carentan. **Mange ta soupe !** avec ce qui vient d'ici : la crème et le beurre, la carotte, le poireau, la tomate et tous les légumes du potager, la citrouille et le potiron, le cidre et le fromage, les coquillages et les poissons, le lait et le miel, la pomme et la poire, les champignons et toutes les herbes sauvages, les agneaux et les volailles, les veaux et les cochons, les œufs et les patates, etc, etc, tout ce qui pousse, croit et nage est bon pour faire une soupe. Contentons-nous du Cotentin !



Entre terre et eau, entre Cotentin et Bessin, **Mange ta soupe !** met le 5<sup>ème</sup> couvert à Carentan. Conférences, ateliers, concours, marché de terroir, concerts, dégustations, vide-jardins, veillée musicale, promenades, table-ronde, spectacles, expositions, lectures, foire aux livres, ciné-débat... un menu original et varié, composé avec attention, organisé autour de la soupe et, cette année, d'un de ses principaux ingrédients : le "biscuit", ce pain à soupe ancestral. Associant des préoccupations environnementales, économiques, culturelles et sociales, le programme de cette 5<sup>ème</sup> fête réunira, avec l'aide de partenaires fidèles, gourmets et curieux, désireux de passer des moments riches et heureux, entre les murs de la cité cotentine. Une promesse donc, à la manière de la soupe qui introduit les plaisirs d'un repas partagé. **Mange ta soupe !** a l'honneur d'accueillir cette année le journaliste gastronomique Périco Légasse pour envoyer les plats de cette 5<sup>ème</sup> édition. Bon appétit !

Marie-Agnès Héroult, présidente

# pour ouvrir l'appétit...

## Du 7 au 20 octobre Un œil sur le bouillon, opus 3 (gratuit)

**Vitrine des commerçants partenaires**  
Exposition photographique  
en partenariat avec l'UCAIPC

Avec l'Union des Commerçants, Artisans et Industriels du Pays Carentanais, retrouvez chez les commerçants les photos de Maurice Guérard, le photographe soupier de l'édition 2012, et Marion Jouault.

## Du 14 au 20 octobre Concours de vitrines (gratuit)

**Vitrine des commerçants partenaires**

Les commerçants se mettent en quatre pour réaliser une vitrine spéciale **Mange ta soupe !** Votez pour votre préférée. Les bulletins et l'urne se trouveront au chalet, place du marché aux pommes.

## Du 7 au 20 octobre Du grain de blé au pain (gratuit)

**Maison de l'action sociale  
& de l'emploi.**

Exposition sur la meunerie et la boulange avec l'association des amis du Musée du Molay-Littry

Une exposition pédagogique autour de la meunerie et de la farine, agrémentée d'objets empruntés aux collections du Moulin de Marcy (Molay-Littry).

## Du 7 au 18 octobre animations scolaires

**Ecoles primaires et collège public** (visites de jardins, préparation de soupes, recueil de recettes, rencontre avec les aînés, découverte du marché, visite d'une exposition...)

Les écoles maternelles et élémentaires de la communauté de communes participent au festival en travaillant autour des légumes de saison, de la confection de soupes et de pain, en partenariat avec des boulangers et la Ferme Musée de Sainte-Mère-Eglise. Plusieurs classes visiteront le musée de la Ferme et participeront à une animation autour du pain et du four assurée par François Thiebot (La ferme aux 5 saisons), grâce à **Mange ta soupe !** Autant d'efforts pour associer chez les enfants plaisir et alimentation, et rétablir le lien entre agriculture et nourriture.

Dans le cadre du Programme national pour l'alimentation (PNA), le collège public organise des ateliers d'éducation au goût et d'éducation nutritionnelle pour l'ensemble des 6<sup>ème</sup>. Par les interventions d'une diététicienne (Marjolaine Vedel), d'un cuisinier (Emmanuel Marie) et d'un maraîcher (Gérard Legrue), ces ateliers visent à développer l'envie de bien manger et mieux manger, et sensibiliser au lien entre alimentation et santé.

## Jusqu'au 20 octobre Eau comme paysage (gratuit)

**Maison du Parc - Photographies  
de Tristan Jeanne-Valès**

Une sélection d'images du photographe Tristan Jeanne-Valès, dans le cadre du festival Normandie impressionniste. En partenariat avec le Parc naturel régional des marais du Cotentin et Bessin.

## Mercredi 16 octobre

### 17h, conférence inaugurale (gratuit)

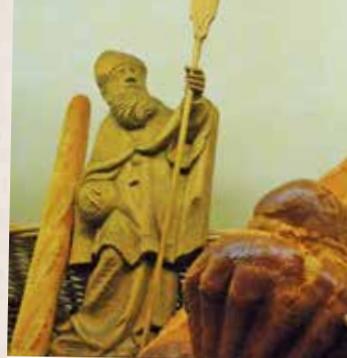
**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Conférence par Eric Marie, directeur de la revue *Le Viquet sur la soupe à la graisse et le biscuit*

*Dis-moi ce que tu manges, je te dirai d'où tu es.* Cet adage s'avérera probablement justifié si vous consommez de la soupe à la graisse car, comme l'écrivait Jean Seguin dans son ouvrage "Vieux mangiers, vieux parlars bas-normands" paru en 1938, "voilà bien le mets le plus spécial, le plus populaire dans la Manche et dans ses régions limitrophes". Et pour peu que vous aimiez l'additionner de "biscuit" votre gastronomie nord-cotentinaise ne fera plus aucun doute.

### 18h30, Inauguration du 5<sup>ème</sup> couvert de Mange ta soupe ! (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**

Entre deux conférences, tartines de produits locaux.



### 20h, Par Saint Honoré ! Quelle histoire ce pain ! (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Conférence de David Lecœur, historien de l'alimentation

Du temps des origines au temps des famines, le pain se raconte au travers de son évolution jusqu'à nos jours. De la lutte pour la vie à l'abondance, en passant par le fait "maison", le pain fait sa Star...!

### 22h, Dégustation d'une soupe préparée par les élèves de l'IME La Mondrée (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**

Créé en 2007, à l'initiative de la Fondation Bon Sauveur, l'IME La Mondrée est un établissement qui accueille des enfants âgés de 6 à 20 ans atteints d'autisme. Leur participation à **Mange ta soupe !** concourt au développement de leur autonomie, en vue de les préparer à la vie adulte.



Tristan Jeanne-Valès

Jeudi  
17 octobre

## 20h30, De la drogue dans nos assiettes (2013) (gratuit)

### Cinéma Le Cotentin

Ciné-conférence autour du film de Sylvie Deleule et Rémy Burké, en présence de ce dernier.

Un partenariat avec le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Glaces, chips, plats tout préparés... Impossible d'y résister. Obèses ou en bonne santé, ce n'est plus la question : nous sommes tous accros à l'alimentation industrialisée qui représente 80% de ce que nous ingurgitons.



Rémy, un franco-américain, sillonne l'Europe et l'Amérique pour comprendre comment l'addiction alimentaire s'est généralisée. Auprès des scientifiques qui traquent l'addiction au sucre, des industriels qui jouent avec nos faiblesses, des juristes qui préparent la révolte citoyenne, mais aussi des chefs et des simples gourmands, Rémy nous emmène dans les coulisses des géants de l'agro-alimentaire et mène une enquête sur notre prochaine désintox alimentaire.

Vendredi  
18 octobre

## 10h30 > 15h30, Mange ta soupe ! à l'hôpital de Carentan

### Centre hospitalier de Carentan

**Mange ta soupe !** partenaire de l'hôpital local de Carentan, organise sous la direction du chef Emmanuel Marie une soupe sucrée avec la participation des résidents. Elle sera dégustée, l'après-midi, en musique avec le groupe **Norka**. Les résidents de l'hôpital seront aussi associés à plusieurs autres animations de la semaine (conférence d'épouvantails, exposition...).



## 14h30, Le Lorax

**Cinéma Le Cotentin** - projection scolaire du film d'animation musical de Chris Renaud et Kyle Balda (2012), en partenariat avec la ville de Carentan

Dans une ville où toute végétation a disparue, Ted, par amour pour sa jolie voisine, va partir à la recherche d'un arbre. Dans sa quête, il va rencontrer un vieil ermite qui va lui conter la légende du Lorax, l'esprit de la forêt qui lutte pour la protection de la nature. Sans s'en rendre compte, il va transformer le destin de sa cité.



**20h30, Norka en concert** (tarif sur place : 9€ / en prévente : 7€ / gratuit - 16 ans / préventes maison de la presse de Carentan (place de la République), au chalet de **Mange ta soupe !** place du marché aux pommes, ou en renvoyant le bon de commande page 6 avant le 15 octobre)

### Théâtre municipal de Carentan Chansons festo-péotives

Ils ont les quatre points cardinaux dans la main et les pieds qui ne restent pas dans leurs poches. Ces lutins à l'appétit d'ogres ne lâchent jamais nos oreilles et nos yeux avec leurs chansons délurées servies par un jeu scénique décoiffant. Ces bêtes de scène au cœur tendre s'entendent bien et on s'entend très vite avec eux. Leur fureur nous tient en haleine et a le don de nous souffler cette saveur fraîche et pétillante. Du son, du décor, du jeu : **Mange ta soupe !** se devait d'inscrire à son menu un spectacle aussi complet qui ravit tous les sens. Un avant-goût : [www.norka.fr](http://www.norka.fr).



## 22h, Aux petits oignons ! (gratuit)

### Théâtre municipal de Carentan

A l'issue du spectacle, désormais traditionnelle soupe à l'oignon, préparée et servie par les adhérents de **Mange ta soupe !**

## Norka en concert : bon de commande

### Vendredi 18 octobre, 20h30 • Théâtre municipal de Carentan

Tarif : 7€ en prévente / gratuit pour les moins de 16 ans. Renseignements : 02 33 71 12 71

Nom ..... Prénom .....

Courriel ..... Téléphone .....

Nombre de places payantes souhaitées : \_\_\_\_ Nombre de places gratuites souhaitées : \_\_\_\_

Pour valider votre commande, découpez ce bon et retournez-le, en y joignant un chèque à l'ordre de **Mange ta soupe !** Votre demande sera honorée dans la limite des places disponibles (dans le cas contraire nous vous contacterons). Les billets seront à retirer au guichet avant le spectacle. Ce bon est à envoyer avant le **mardi 15 octobre** à :

**Mange ta soupe !** Mairie - 50500 Carentan

**Samedi**  
**19 octobre**

**11h > 11h30, les racontines spéciales soupes !** (pour tous les enfants de 3 à 6 ans - gratuit)

**Bibliothèque municipale de Carentan**

Des histoires de soupes et de légumes pour les petits et les grands.

**à partir de 14h, Mine de jardin** (& dimanche - gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes**

Au cœur d'un village en plastique a poussé en une nuit fantastique un jardin pour de mine, où des fleurs s'illuminent près de légumes bizarres, sous le regard d'une famille de canards...



**à partir de 14h, boulangeries domestiques du Parc** (& dimanche - gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes**

Une exposition sur un élément méconnu du patrimoine local, situé sur le territoire du Parc naturel régional : les boulangeries domestiques (fournils et fours) où l'on préparait et cuisait le "pain de ménage". En partenariat avec le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin.



**à partir de 14h, les MObestibles 1<sup>ère</sup> série : mangez-vous de ce pain-là ?** (& dimanche - gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes**  
**Mange ta soupe !** décortique les expressions populaires autour du pain  
Séparant le bon grain de l'ivraie, **Mange ta soupe !** a sélectionné quelques expressions boulangères. Y'avait du pain sur la planche, mais au final c'est pain bénit ! Le boulanger, la boulangère et le petit mitron n'en perdront pas une miette !

**à partir de 15h, bar à soupes & cie /// boutique**  
**Mange ta soupe !** (& dimanche)

**Village éphémère, place du marché aux pommes**

Réchauffez-vous avec les soupes de nos adhérents ou un cidre chaud, ou bien désaltérez-vous.

Et à la boutique, demandez nos tabliers, épolveurs, badges et autres accessoires culinaires... ou pas !



**14h > 17h15, librairie** (& dimanche)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.** En partenariat avec la maison de la presse de Carentan

Auprès d'auteurs, d'expositions et d'ateliers découvrez une sélection d'ouvrages pour petits et grands autour de l'art culinaire, de l'environnement et du jardin. Plus de 150 références pour tous les budgets.

**14h > 15h, des produits locaux et sains dans les assiettes !** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.** Table ronde en partenariat avec le Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin

**Mange ta soupe !** propose une table ronde autour du thème de l'approvisionnement biologique en circuit court dans la restauration collective. On connaît désormais l'impact positif du passage à une alimentation biologique produite localement. Dans notre région, de nombreuses initiatives ont vu le jour dans ce sens. Cette table ronde veut être l'occasion de revenir sur ces initiatives en invitant leurs promoteurs à présenter leurs actions devant un public de professionnels et de parents d'élèves.

**14h > 16h, atelier floral** (gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.** Avec l'association Flore Art de Carentan

Atelier d'initiation à partir de fleurs, fruits et légumes de saison. Sous chapiteau. Tout public, enfants et adultes.

**14h > 17h15, bricolage nature** (& dimanche - gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.** Atelier avec Christophe Legrand, de l'association l'Adame des Marais



L'automne c'est aussi des glands, des marrons, des pommes de pins... Christophe Legrand nous fera le plaisir de fabriquer avec les petits et les grands, personnages, animaux et fleurs grâce aux fruits glanés dans nos campagnes.

**14h > 17h15, atelier sensoriel et expérimental** (& dimanche - gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.** Peintures végétales, avec Estelle Mauger

Participez à l'élaboration d'encres et de peintures végétales en râpant, en mélangeant, en broyant, en chauffant les ingrédients et les saveurs... en faisant de nombreuses expériences pour faire ressortir les teintes et découvrir cette chimie naturelle car les couleurs changent en fonction de leur acidité pour enfin finir avec des petites productions artistiques.

**14h > 17h15, confection en direct** (& dimanche - gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Par Virginie Jeanne

Virginie Jeanne, créatrice et restauratrice de cuir, récemment installée rue de la Libération à Carentan, propose à l'occasion du 5<sup>ème</sup> couvert, de réaliser sous le regard des visiteurs des sacs à pain personnalisés, brodés aux armes de **Mange ta soupe !**

**14h > 17h15, buvette et boutique Mange ta soupe !** (& dimanche)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**

Les adhérents de l'association **Mange ta soupe !** vous prépareront quelques bouchées sucrées à déguster avec un café ou un thé. Quelques soupes vous seront aussi proposées. Côté boutique : des tabliers confectionnés par l'association carentanaise l'Utile & l'Agréable à partir de tissus achetés à la boutique saint-hilairienne d'AFERE, association d'insertion professionnelle.

**14h > 15h30, Marjorie emballe, déballe et décrypte pour vous les emballages !** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Un atelier d'investigation.

L'alimentation et donc les produits de l'industrie agro-alimentaire tiennent une place importante dans notre vie de tous les jours.



Ainsi, qui n'a pas été confronté un jour à la difficulté de s'y retrouver sur un emballage ?? De ne pas savoir lire et trier correctement les indications présentées ?? A chercher LE point qui nous intéresse et que l'on ne trouve pas au milieu de toutes ces "informations" qui peuvent y apparaître ??

Venez découvrir avec Marjolaine Vedel, diététicienne, les secrets du décryptage des emballages alimentaires pour que les informations nécessaires et obligatoires, mais aussi celles relevant du marketing n'aient plus de secret pour vous.

**15h > 20h, déambulation de Sourdeval** (gratuit)

**En ville.**

L'éléfanfare est une formation bien connue dans notre région, elle anime musicalement fêtes de village, carnaval, corso fleuri... elle est très appréciée pour son répertoire moderne et rythmé et par le dynamisme de ses musiciens.

Pour une mis en bouche :  
[www.elefanfare.fr](http://www.elefanfare.fr)



**14h > 15h30, Aux abris ! Réalisation d'abris à chauve souris** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Avec un animateur du PNR.

Fabrication de refuge à chauve-souris. Atelier ouvert aux enfants à partir de 6 ans accompagnés des parents. Prévoir un marteau. Réservation au 02 33 71 65 30

**15h30 > 17h, atelier créatif d'épouvantails** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**

Créez votre épouvantail pour participer au concours organisé par l'association Les Arcades de l'histoire, le dimanche dans la rue de la Halle. 12 enfants maximum. Réservation : 06 80 91 36 56

**16h > 17h, atelier culinaire plantes sauvages** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Animé par le chef Mickael Marion et un botaniste.

Venez découvrir ou redécouvrir le monde des plantes sauvages et apprendre à les cuisiner avec le chef restaurateur Mickael Marion, notre fidèle partenaire depuis plusieurs éditions, chef de la brasserie "Les Capucines" et du restaurant gastronomique "Intuition", à Saint-Lô. Un beau moment de découvertes botaniques et culinaires, de partage, et de convivialité en perspective !



**16h > 20h, Loca'terre, marché de produits locaux** (gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.**

Au cœur du village, venez découvrir et goûter des produits de bouche, divers et variés, liquides ou solides, crus ou cuits, froids ou chauds, mais tous locaux.

**15h30 > 17h, lecture spectacle : l'écho des casseroles** (gratuit)

**Maison de l'action sociale et de l'emploi.**  
Par les Hauts-parleurs.

Un choix de textes à entendre, où repas en famille ou au restaurant ne se passent pas toujours comme on s'y attend... Ça couve, ça mijote, ça crisse parfois au fond des casseroles... Classiques ou surprenants, drôles ou émouvants, doux ou féroces : les extraits choisis sont d'auteurs très divers : Baudelaire, Paul Fournel, Annie Saumont, ou encore Muriel Barbery, Karine Fougeray, etc.





## 18h > 19h30, Faites de la soupe !

**Village éphémère, place du marché aux pommes. LE concours de soupes !**

L'immanquable concours de dégustation de soupes préparées par des collectifs d'amis, collègues, parents ou voisins. La dégustation est offerte par les généreuses et joviales équipes. Goûtez et votez pour la meilleure soupe, récompensée par le "prix du public". Les nombreux concurrents seront également soumis au jugement d'un jury de sept experts. Pensez à apporter cuillère et bol, mais si vous avez oublié vos couverts, la "banque du bol" vous en confiera gratuitement. Proclamation des résultats à 20h... Ambiance assurée ! Inscription au concours : 02 33 42 46 40. Bulletin d'inscription sur : [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



## 20h > 22h, Mém pô froid (spectacle gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.** Une veillée dinatoire animée par le groupe des Sans souci (chansons traditionnelles et nouvelles)

A partir de 20h, poursuivez votre souper sous la tente, avec des grillades et des frites bio, des crêpes et des galettes, le tout arrosé d'un coup de cidre bio. Apportez vos couverts. Et si le pied vous remue, laissez-vous aller sur des airs et chansons d'hier et d'aujourd'hui, avec les Sans Souci.



Pour les trois musiciens, l'envie de jouer de la musique est aussi naturelle que de manger, boire ou respirer ! Ils ont construit leur répertoire au gré des rencontres avec d'autres musiciens. Parfois nostalgiques, les Sans Souci répandent chaleur, convivialité et humour tout au long de leur concert.

# Dimanche 20 octobre

## à partir de 10h, Mine de jardin (gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.**

Voir samedi, page 8 du programme.

## à partir de 10h, boulangeries domestiques du Parc (gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.**

Voir samedi, page 8 du programme.

## les MOestibles 1<sup>ère</sup> série : mangez-vous de ce pain-là ? (& dimanche - gratuit)

**Village éphémère,  
place du marché aux pommes**  
**Mange ta soupe !** décortique les expressions populaires autour du pain

Voir samedi, page 8 du programme.

## 10h > 17h, Soup'herbes, le vide-jardins de Mange ta soupe ! (gratuit)

**Village éphémère, place du marché aux pommes.**

Parce qu'il n'y a pas de potage sans jardinage, **Mange ta soupe !** organise un vide-jardins. Ce vide-jardins est aussi l'occasion de partager nos plants, nos talents, nos arrosoirs.

Occasion de découvrir également les stands de l'association des jardiniers de France (section Manche), des Croqueurs de pommes, de la ferme pédagogique lombricole (lombricompostage), du GRAPE (gestion et recyclage des déchets), mais aussi la permaculture, etc.

Inscription obligatoire : 06 16 10 81 46. Emplacements gratuits. Bulletin d'inscription sur [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)



## 9h > 18h, la soupe aux bouquins (entrée libre)

**Salle des fêtes. Foire aux livres.**

Pour la quatrième année consécutive, les Arcades de l'Histoire organise un salon du livre d'occasion et de vieux papiers dans la salle des fêtes de Carentan. Un salon ouvert aux professionnels comme aux particuliers.

Renseignements : 02 33 42 46 40. Bulletin d'inscription sur [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)

## 10h > 18h, concours d'épouvantails (gratuit)

Rue de la Halle. Proposé par les Arcades de l'Histoire



Apportez votre épouvantail à la salle des fêtes jusqu'à 10h, pour le soumettre à l'appréciation du public et d'un jury. Thème de cette année : Recyclage et / ou Arcimboldo.

Proclamation des résultats à 18h.  
Renseignements : 06 16 10 81 46.

## à partir de 11h, bar à soupes & cie

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Réchauffez-vous avec les soupes de nos adhérents ou un cidre chaud, ou bien désaltérez-vous.

## à partir de 10h, boutique Mange ta soupe !

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Voir samedi, page 8 du programme.

## 12h > 13h, apéro-concert (gratuit)

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Partageons un apéritif en musique, en attendant l'annonce du gagnant du concours de la plus belle vitrine.

## 12h > 14h, restauration sous chapiteau (10€ / personne)

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Pour déjeuner, **Mange ta soupe !** vous prépare le repas à déguster sous la tente : Soupe de saison, jambon à l'os et sa purée maison, pain perdu.

Pensez à apporter votre assiette creuse et à réserver au 02 33 42 30 61 ou 06 85 07 16 16 avant le vendredi 18 octobre.

## 14h > 17h, démonstrations et dégustations culinaires "sous les étoiles" (gratuit)

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Venez profiter d'un bel instant de convivialité et de partage pour découvrir et déguster de superbes soupes, sucrées ou salées, toutes plus originales les unes que les autres, conçues par des chefs restaurateurs locaux et aux inspirations si variées.

Un bon moment plein de saveurs et de découvertes. A l'heure où nous mettons ce programme sous presse, nous pouvons déjà vous garantir la présence de :

- Mike Allen, La Ferme des Mares, Saint Germain sur Ay

- Michel Briens, La Satrouille, Cherbourg

- Antoine Fernandes, Le Moulin à Vent, Saint-Germain-des-Vaux

- Jean François Foucher (pâtissier), Pâtisserie, Chocolaterie, Salon de thé, Cherbourg

- Benoît Guillaumin, Aux casseroles qui chantent, Caen

- Yannick Leflot, auteur de La Manche des toqués.

- Emmanuel Marie, Carentan

- Mickael Marion, Brasserie Les Capucines et restaurant gastronomique Intuition, Saint Lô

- Pierre Marion, Le Pily, Cherbourg

- Caroline Vignaud, Le Goût Sauvage, Saint Lô

La liste des chefs sera mise à jour sur le site [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)

## 14h > 17h15, librairie

Maison de l'action sociale et de l'emploi.

Voir samedi, page 9 du programme.

## 14h > 17h15, bricolage nature (gratuit)

Maison de l'action sociale et de l'emploi. Atelier avec Christophe Legrand, de l'association l'Adame des Marais.

Voir samedi, page 9 du programme.

## 14h > 17h15, atelier sensoriel et expérimental (gratuit)

Maison de l'action sociale et de l'emploi. Peintures végétales, avec Estelle Mauger.

Voir samedi, page 9 du programme.

## 14h > 17h15, confection en direct (gratuit)

Maison de l'action sociale et de l'emploi. Par Virginie Jeanne

Voir samedi, page 10 du programme.

## 14h > 17h15, buvette et boutique Mange ta soupe !

Maison de l'action sociale et de l'emploi.

Voir samedi, page 10 du programme.

## 14h > 15h30, chaussez vos bottes, nous allons faire du pain ! (gratuit)

Maison de l'action sociale et de l'emploi. Un atelier gourmand animé par Adélaïde, une talentueuse adhérente

Pour les enfants de 8 à 12 ans.

12 enfants au maximum.

Réservation : 06 80 91 36 56



## 12h > 17h, Soup'sons (gratuit)

Village éphémère, place du marché aux pommes. Un dimanche après-midi musical en compagnie d'On's prend pas l'chou et de Mary and the bugs.

On's prend pas l'chou : un groupe de copains qui prennent plaisir à jouer de l'accordéon diatonique. Les rues, les marchés, les sentiers de campagne, les bords de mer sont leurs lieux de prédilection pour se retrouver et jouer mazurkas scottishs, polkas, valse et faire danser les passants souvent surpris mais toujours emballés : [www.123siteweb.fr/diatochoux/87625032](http://www.123siteweb.fr/diatochoux/87625032)



Mary and the bugs : un groupe de six musiciens vivant aux rythmes des standards du rock, de la soul music, du blues et du rythm'n blues. <http://maryandthebugs.over-blog.com>



## 14h, poivre et selle, balade à vélo (départ et arrivée - 4€ / personne, 2€ pour les scolaires)

Village éphémère, place du marché aux pommes.



Pour vous, **Mange ta soupe !** a repéré un parcours d'environ 20km, dans le "Carentanais" parsemé de quelques agréables surprises. Départ du village **Mange ta soupe !** et retour vers 17h au même endroit. Un goûter y sera servi. Utiliser de préférence un V.T.T. (en bon état) et penser aux vêtements de pluie. Réservation : 02 33 42 23 08 ou 06 82 17 19 06.

## 14h, coup d'pommes, promenade pédestre familiale (départ et arrivée - 3€ / personne, gratuit - 16 ans)

Village éphémère, place du marché aux pommes.

Avec le concours de l'Association française des diabétiques du centre Manche, **Mange ta soupe !** propose un circuit de 10 km, autour de Carentan. Départ du village (place du marché aux pommes). Un goûter normand clôturera cette randonnée vers 16h30. Réservation obligatoire au plus tard le vendredi 18 octobre : 06 80 91 36 56.

## 15h30 > 17h, atelier culinaire (gratuit)

Maison de l'action sociale et de l'emploi.

Un atelier soupes avec Emmanuelle Chevalier, auteure de *Rires et frotots - Souvenirs d'enfance d'une petite normande* aux éditions du Vistenboir.

Pour les enfants et leurs parents.

10 personnes au maximum.

Réservation : 06 80 91 36 56

Depuis sa création en 2008, **Mange ta soupe !** œuvre pour le "bon manger" et le "bien manger", convaincue des enjeux environnementaux et écologiques, de santé publique, de développement économique local, d'intégration sociale. Une alimentation de proximité et de qualité pour tous, le rétablissement des connexions entre producteurs et consommateurs, la combinaison des plaisirs de faire, partager et savourer, tels sont les ressorts - sans oublier l'amitié - de l'association.

### Une touche de vert...

Le programme et les affiches de **Mange ta soupe !** sont imprimés sur papier recyclé avec des encres végétales. L'association agit aussi pour proposer à ses invités un transport responsable, utilise des bols lavables, des gobelets compostables, trie les déchets, propose des produits locaux...

### Remerciements :

Merci aux collectivités, établissements, médias, associations, adhérents et bénévoles sans qui nous ne pourrions réaliser un tel évènement.

Adhérez : [www.mangetasoupe.eu](http://www.mangetasoupe.eu)

## Un partenaire fidèle : le collège Gambetta

Partenaire historique du festival **Mange ta soupe!**, le collège public de Carentan propose à chaque édition des ateliers culinaires, scientifiques ou littéraires, des rencontres gustatives et des expositions gourmandes à ses élèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>. Il s'agit bien entendu d'éduquer le goût, de promouvoir l'équilibre alimentaire et le développement durable chez les élèves, mais aussi de sensibiliser le public et les scolaires du primaire aux enjeux majeurs de l'alimentation par le biais d'activités pédagogiques originales. Cette année encore, l'ensemble du personnel de l'établissement se mobilise pour faire de cet événement un moment privilégié de réflexion et de convivialité : merci à eux pour leur précieux engagement !

David Marie, principal.

### Au menu cette année pour les collégiens :

De la cuisine moléculaire à l'atelier scientifique, des ateliers littéraires pour l'ensemble des 6<sup>ème</sup>, la découverte et dégustations de légumes (voir le 8 octobre).

Une exposition "Les Momestibles" au CDI ; la visite d'un fournil par les élèves inscrits en découverte professionnelle, un buffet de soupes préparées et servies au restaurant scolaire, une semaine durant, des cours de SVT, géographie, anglais en lien avec l'alimentation et ses enjeux, des expérimentations sur la fermentation qui déboucheront sur la cuisson de pains individuels dans les fours du restaurant scolaire...

Le collège participera aussi à la table ronde organisée le samedi 19 "Des produits locaux et sains dans les assiettes !".



LE SAMEDI

14h : 15h : 16h : 17h : 18h : 19h : 20h : 21h : 22h

Village  
Mange  
ta Soupe !

(Place du marché  
aux pommes)

----- MINE DE JARDIN : UN JARDIN POUR DE MINE -----  
----- EXPO : BOULANGERIES DOMESTIQUES DU PARC -----  
----- EXPO : LES MOMESTIBLES 1<sup>ERE</sup> SÉRIE, MANGEZ-VOUS CE PAIN-LÀ ? -----  
- ATELIER FLORAL - - - - MARCHÉ DE PRODUITS LOCAUX - - - -  
TABLE RONDE - - - - - CONCOURS DE SOUPES - - - - VEILLÉE DINATOIRE EN MUSIQUE - -  
----- BAR À SOUPES ET CIE -----

Maison de  
l'action  
sociale et  
de l'emploi

(rue de la  
101<sup>e</sup> Airborne)

- LA MEUNERIE ET LA BOULANGE -  
- - - BRICOLAGE NATURE - - -  
- - - PEINTURES VÉGÉTALES - - -  
- - - CONFECTION EN DIRECT - - -  
- DÉCRYPTAGE ATELIER  
EMBALLAGES - CULINAIRE  
- - - - - AUX ABRIS ! - - - - -

ÉPOUVANTAILS  
L'ÉCHO DES  
CASSEROLES



- expo
- atelier
- spectacle
- autre animation
- restauration

Centre ville

(autres sites)

DÉAMBULATION DE L'ÉLÉFANFARE DE SOURDEVAL

----- EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE DANS LES VITRINES : UN ŒIL SUR LE BOUILLON - OPUS III - - -  
----- CONCOURS DE VITRINES -----

LE DIMANCHE

9h : 10h : 11h : 12h : 13h : 14h : 15h : 16h : 17h

Village  
Mange  
ta Soupe !

(Place du marché  
aux pommes)

----- MINE DE JARDIN : UN JARDIN POUR DE MINE -----  
----- EXPO : BOULANGERIES DOMESTIQUES DU PARC -----  
----- SOUP'HERBES, LE VIDE-JARDINS DE MANGE TA SOUPE -----  
- - - RESTAURATION - - - DÉGUSTATIONS CULINAIRES  
SOUS CHAPITEAU - - - AVEC DE NOMBREUX TOQUÉS - - -  
- APÉRO CONCERT - - - SOUP'ONS : ON S'PREND PAS  
L'CHOU - MARY AND THE BUGS -  
- - - BALADE À VÉLO - - -  
- - - PROMENADE PÉDESTRE - - -

Maison de  
l'action  
sociale et  
de l'emploi

(rue de la  
101<sup>e</sup> Airborne)

----- BAR À SOUPES ET CIE -----  
- LA MEUNERIE ET LA BOULANGE -  
- ATELIER PAIN - - - E. CHEVALIER -  
- - - BRICOLAGE NATURE - - -  
- - - PEINTURES VÉGÉTALES - - -  
- - - CONFECTION EN DIRECT - - -  
- - - BILAN DE  
L'OPÉRATION  
NICHOURS 2012 - - -



le week-end  
en un coup  
d'oeil...

Centre ville

(autres sites)

----- CONCOURS DE VITRINES - - -  
----- EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE DANS LES VITRINES : UN ŒIL SUR LE BOUILLON - OPUS III - - -  
----- LA SOUPE AUX BOUQUINS : FOIRE AUX LIVRES (SALLE DES FÊTES) -----  
----- CONCOURS D'ÉPOUVANTAILS (RUE DE LA HALLE) -----