

AGGLO SAUMUR

Carnet des marchés et des saisons

Observer les produits du territoire au fil des
saisons

Les Guides Agglo Saumur

AGGLO SAUMUR

Carnet des marchés et des saisons

Observer les produits du territoire au fil des saisons

Les Guides Agglo Saumur

SOMMAIRE

Dans ce guide

- 01 Choisir un marché accessible
- 02 Demander la provenance produit par produit
- 03 Observer une saison réelle
- 04 Acheter une quantité consommable
- 05 Conserver sans tout mettre au même endroit
- 06 Composer un repas de saison
- 07 Comparer marché, panier et ferme
- 08 Tenir un budget sans exclure la découverte
- 09 Rencontrer un savoir-faire alimentaire
- 10 Faire le bilan après une saison

INTRODUCTION

Ce carnet accompagne des achats réguliers au marché et la découverte des produits de saison en Anjou. Il aide à noter provenance, quantités, idées de repas et conservation. Les horaires des marchés et l'offre changent : confirmez-les avant une visite.

CHAPITRE 01

Choisir un marché accessible

Un marché près de chez vous, sur un trajet habituel, sera souvent plus facile à fréquenter qu'une adresse choisie pour sa réputation. Comparez jours, horaires, accès à pied ou en transport et possibilité de porter les achats. Le marché de Saumur est un repère, mais d'autres rendez-vous du territoire peuvent mieux convenir à votre semaine.

Vérifiez la liste des marchés auprès des organisateurs. Une ancienne fiche peut rester visible alors que l'emplacement ou la fréquence a changé. Commencez par une visite d'observation avec une liste courte. Vous pourrez décider ensuite si ce rendez-vous peut devenir une habitude.

FICHE PRATIQUE

Marché de la semaine

Un marché près de chez vous, sur un trajet habituel, sera souvent plus facile à fréquenter qu'une adresse choisie pour sa réputation.

Comparez jours, horaires, accès à pied ou en transport et possibilité de porter les achats. Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Quel jour est réellement libre ?

2. Comment porter les achats ?

3. Quel horaire doit être confirmé ?

GRILLE DE COMPARAISON

Critère	Option A	Option B
Marché A		
Marché B		
Trajet		

Demander la provenance produit par produit

Tous les produits d'un étal ne viennent pas forcément de la même exploitation. Posez une question sur l'aliment qui vous intéresse : qui l'a produit, où et, si besoin, qui l'a transformé ? La réponse peut changer selon la saison. Ne déduisez pas une origine locale de la seule présence d'un panier rustique ou d'une affiche générale.

Écrivez les réponses qui comptent pour vos choix sans chercher à tenir un registre exhaustif. Si une origine est incertaine, notez-le simplement. La conversation avec un vendeur peut être utile et agréable, mais une affirmation réglementée ou labellisée doit pouvoir être vérifiée selon les règles applicables.

FICHE PRATIQUE

Origine des produits

Tous les produits d'un étal ne viennent pas forcément de la même exploitation. Posez une question sur l'aliment qui vous intéresse : qui l'a produit, où et, si besoin, qui l'a transformé ? Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Qui produit cet aliment ?

2. Qui l'a transformé ?

3. Quelle information reste non vérifiée ?

GRILLE DE DÉCISION

Critère	Option A	Option B
Produit		
Origine		
Preuve		

Observer une saison réelle

Un calendrier général aide à anticiper, mais l'offre dépend de la météo, des variétés et des producteurs. Pendant quatre visites, notez les produits présents, leur prix et leur qualité apparente. Vous verrez ce qui arrive en abondance, ce qui disparaît vite et ce que votre famille aime cuisiner. Évitez de traiter une semaine atypique comme la saison entière.

Demandez au producteur quand un aliment sera le plus facile à trouver ou à conserver. Cette information peut aider à planifier un repas ou une préparation, sans garantir la récolte. Votre carnet de saison devient alors une mémoire locale de vos usages, pas un calendrier universel.

FICHE PRATIQUE

Quatre visites de saison

Un calendrier général aide à anticiper, mais l'offre dépend de la météo, des variétés et des producteurs. Pendant quatre visites, notez les produits présents, leur prix et leur qualité apparente. Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Quel produit apparaît ?

2. Quel produit manque cette semaine ?

3. Qu'avez-vous réellement cuisiné ?

GRILLE DE COMPARAISON

Critère	Option A	Option B
Visite 1		
Visite 2		
Visite 3		
Visite 4		

Acheter une quantité consommable

Une grande quantité à bon prix n'est utile que si le foyer peut la cuisiner ou la conserver. Faites une liste de deux ou trois repas, puis ajustez selon l'offre. Si un produit nouveau vous attire, prenez-en peu et demandez une idée d'usage simple. Le gaspillage peut rendre un panier supposé économique plus coûteux qu'un achat plus petit.

Notez les pertes après quelques jours, sans vous juger. Elles révèlent parfois un problème de conservation ou un emploi du temps trop chargé. La semaine suivante, réduisez la quantité ou choisissez une variété qui tient mieux. L'habitude locale se construit par essais, pas par résolution parfaite dès le premier marché.

FICHE PRATIQUE

Quantités utiles

Une grande quantité à bon prix n'est utile que si le foyer peut la cuisiner ou la conserver. Faites une liste de deux ou trois repas, puis ajustez selon l'offre. Cochez seulement les points réellement accomplis. Pour chaque case non cochée, précisez la vérification ou le document manquant. N'assimilez pas une déclaration orale à une confirmation écrite lorsque la décision en dépend.

1. Quel repas utilise le produit ?

2. Quelle quantité a été perdue ?

3. Quel achat réduire la prochaine fois ?

POINTS À COCHER

- ☐ Repas prévus
- ☐ Quantités adaptées
- ☐ Transport prévu
- ☐ Conservation anticipée

NOTES ET POINTS À CONFIRMER

Conserver sans tout mettre au même endroit

Les aliments n'ont pas tous besoin du même froid ou de la même humidité. Demandez conseil pour les produits fragiles et suivez les recommandations adaptées à chaque catégorie. Un sac laissé au soleil après le marché peut abîmer rapidement une denrée sensible. Organisez le retour avant d'acheter plus que ce que vous pouvez transporter correctement.

Étiquetez les préparations maison avec leur date et ne supposez pas qu'une technique de conservation improvisée est sûre. Pour les produits animaux et plats préparés, la chaîne du froid exige une attention particulière. La provenance locale n'efface pas les règles d'hygiène.

FICHE PRATIQUE

Retour et rangement

Les aliments n'ont pas tous besoin du même froid ou de la même humidité. Demandez conseil pour les produits fragiles et suivez les recommandations adaptées à chaque catégorie. Notez ce que vous savez personnellement, puis ce qui vient d'un document ou d'un professionnel. Laissez une question ouverte quand la réponse n'est pas encore vérifiée ; inscrivez la personne à relancer et la date utile.

1. Quel produit doit être mis au froid rapidement ?

2. Quelle durée de conservation est connue ?

3. Quelle préparation doit être datée ?

NOTES ET POINTS À CONFIRMER

Composer un repas de saison

Choisissez un produit de base disponible cette semaine, puis construisez un repas autour de lui avec ce que vous avez déjà. Évitez d'acheter cinq ingrédients rares pour justifier un seul achat local. Une préparation simple peut mettre en valeur une bonne matière première et convenir à un soir chargé.

Prévoyez une alternative si le produit attendu n'est pas présent. Une recette souple, avec des légumes interchangeables, rend le marché moins contraignant. Demandez au vendeur des usages courants mais adaptez-les aux goûts et besoins alimentaires de votre foyer.

FICHE PRATIQUE

Menu souple

Choisissez un produit de base disponible cette semaine, puis construisez un repas autour de lui avec ce que vous avez déjà. Évitez d'acheter cinq ingrédients rares pour justifier un seul achat local. Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Quel produit mène le repas ?

2. Quel ingrédient déjà présent utiliser ?

3. Quelle substitution si le produit manque ?

GRILLE DE DÉCISION

Critère	Option A	Option B
Base		
Accompagnement		
Alternative		

CHAPITRE 07

Comparer marché, panier et ferme

Un marché offre un choix chaque semaine ; un panier sous contrat demande souvent davantage d'engagement ; une vente à la ferme suppose un trajet et des horaires propres au lieu. Testez la formule qui correspond à votre temps disponible. Le choix peut changer selon la saison et le nombre de personnes à nourrir.

Comparez le coût réellement consommé, la souplesse et la relation avec le producteur. N'opposez pas les circuits par principe : certains foyers utilisent les trois pour des besoins différents. Un engagement ne doit pas être signé sans lire durée, retrait, paiement et gestion des absences.

FICHE PRATIQUE

Circuit choisi

Un marché offre un choix chaque semaine ; un panier sous contrat demande souvent davantage d'engagement ; une vente à la ferme suppose un trajet et des horaires propres au lieu. Testez la formule qui correspond à votre temps disponible. Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Quelle fréquence pouvez-vous tenir ?

2. Quel engagement acceptez-vous ?

3. Quel produit cherchez-vous spécifiquement ?

GRILLE DE COMPARAISON

Critère	Option A	Option B
Marché		
Panier		
Ferme		

Tenir un budget sans exclure la découverte

Fixez une enveloppe pour les achats prévus et une petite somme pour un essai nouveau. Notez ce qui est consommé sur la semaine, pas seulement le total du marché. Les achats complémentaires en magasin comptent aussi. Ce suivi évite de présenter le circuit local comme toujours moins cher ou toujours plus coûteux.

Comparez les produits à usage comparable et la quantité réellement utilisée. Un aliment de qualité qui remplace plusieurs achats peut valoir son prix ; un panier dont une partie est jetée mérite une correction. Le carnet aide à rendre visible votre propre arbitrage, sans imposer celui d'un autre foyer.

FICHE PRATIQUE

Budget et usage

Fixez une enveloppe pour les achats prévus et une petite somme pour un essai nouveau. Notez ce qui est consommé sur la semaine, pas seulement le total du marché. Remplissez les colonnes sur un même périmètre et datez les informations utilisées. Si une option repose sur une supposition, écrivez-la comme telle et cherchez la pièce ou l'interlocuteur qui permettra de la comparer honnêtement.

1. Quel achat a remplacé un autre ?

2. Quel produit n'a pas été utilisé ?

3. Quelle enveloppe reste confortable ?

GRILLE DE DÉCISION

Critère	Option A	Option B
Prévu		
Découverte		
Pertes		

Rencontrer un savoir-faire alimentaire

Un producteur ou transformateur peut expliquer récolte, fabrication et conseils d'usage. Choisissez un moment où il peut parler et posez des questions précises. Une visite à la ferme ou une démonstration peut demander une réservation. Respectez les lieux de travail et les consignes sanitaires ; acheter un produit ne donne pas accès libre à toute l'exploitation.

Gardez une trace des conseils qui vous ont aidé à cuisiner ou conserver. Ne transformez pas une conversation en affirmation générale sur toutes les fermes du territoire. La rencontre enrichit le repas lorsqu'elle s'accompagne d'une information fidèle sur le produit acheté.

FICHE PRATIQUE

Rencontre utile

Un producteur ou transformateur peut expliquer récolte, fabrication et conseils d'usage. Choisissez un moment où il peut parler et posez des questions précises. Une visite à la ferme ou une démonstration peut demander une réservation. Notez ce que vous savez personnellement, puis ce qui vient d'un document ou d'un professionnel. Laissez une question ouverte quand la réponse n'est pas encore vérifiée ; inscrivez la personne à relancer et la date utile.

1. Quel geste avez-vous découvert ?

2. Quel conseil d'usage avez-vous reçu ?

3. Quelle information doit encore être vérifiée ?

NOTES ET POINTS À CONFIRMER

CHAPITRE 10

Faire le bilan après une saison

Relisez les produits aimés, les pertes, les dépenses et les circuits fréquentés. Certains achats n'auront fonctionné qu'en vacances ou pendant une récolte abondante. Gardez les habitudes qui conviennent à la semaine ordinaire et laissez les autres comme plaisirs occasionnels. Une saison suffit souvent à voir ce qui devient simple.

Préparez la prochaine avec deux changements réalistes : un produit à essayer, une quantité à ajuster ou un marché plus pratique. N'imposez pas au foyer une règle qui augmente la charge de cuisine sans plaisir. Le carnet doit rendre les choix alimentaires plus conscients et plus agréables.

FICHE PRATIQUE

Bilan du panier

Relisez les produits aimés, les pertes, les dépenses et les circuits fréquentés. Certains achats n'auront fonctionné qu'en vacances ou pendant une récolte abondante. Gardez les habitudes qui conviennent à la semaine ordinaire et laissez les autres comme plaisirs occasionnels. Cochez seulement les points réellement accomplis. Pour chaque case non cochée, précisez la vérification ou le document manquant. N'assimilez pas une déclaration orale à une confirmation écrite lorsque la décision en dépend.

1. Quel produit a été le plus utilisé ?

2. Quel circuit a été facile à tenir ?

3. Quel changement tenter la saison suivante ?

POINTS À COCHER

- ☐ Achats notés
- ☐ Pertes repérées
- ☐ Repas appréciés
- ☐ Prochain essai choisi

NOTES ET POINTS À CONFIRMER

POUR CONTINUER

Sources à consulter : office de tourisme et organisateurs pour les marchés en vigueur ; producteurs pour l'origine et les conseils propres à leurs produits ; recommandations sanitaires officielles pour la conservation. Ce carnet ne garantit ni provenance ni disponibilité d'un produit sans vérification.

NOTES PERSONNELLES
