



L'élevage en 4 MO(n)T(agne)s : allons découvrir
ce qui se cache dans « Les Champs Derrière »
Rencontre avec Quentin Argoud-Puy,
éleveur à Villard de Lans, route de la Côte 2000

INTERVIEW
par Anne Picard

Lundi, 8h00 du matin c'est le début de ma journée, pourtant ici on s'active depuis trois heures déjà. Je suis accueillie par Quentin, fils de la troisième génération d'éleveurs de cette ferme. J'accepte avec plaisir de prendre un café mais priorité au petit déjeuner des « demoiselles » de la maison : une cinquantaine de bêtes (veaux, génisses et vaches laitières) à qui Quentin doit d'abord finir de distribuer le fourrage matinal.

Nous quittons l'étable pour traverser la route et entrer dans l'ancienne grange de la ferme initiale, l'espace originel de cet élevage. Cette ferme qui fut la troisième bâtisse construite sur le hameau des Guillets, « du temps du grand-père ».

Fille de la ville ne connaissant de l'élevage que le délicieux lait du Vercors que je consomme chaque matin je propose donc à Quentin de m'expliquer l'élevage en 4 mots :

1 « LA PASSION c'est le premier mot, c'est la base », me dit Quentin, sans une seconde d'hésitation. « C'est ce qui nous permet de faire notre métier comme on ne le ferait pas si on n'était pas passionné. Si on le faisait pour l'argent, on ne ferait pas notre métier de la même manière. Pour moi c'est sûr que la passion c'est la première chose. » Il est d'ailleurs ici question d'une passion familiale et trans-générationnelle :

« La ferme ici a vraiment démarré quand mon grand-père est arrivé pour reprendre l'exploitation de ses beaux parents en 1956. C'est à ce moment là qu'on est passé d'une production exclusivement familiale à une ferme de 12 vaches. Les fermes voisines fermaient petit à petit, le grand père a repris les terrains qui se libéraient pour en arriver aujourd'hui à une ferme de 140 hectares (80 hectares pour le fourrage qui nourrira les bêtes et le reste en pâturages) avec 80 bovins. On a fait un bon bout de chemin en trois générations ! »

* 1982, c'est la seconde étape avec la formation du GAEC (Groupement Agricole d'Exploitation en Commun) « par deux des frères et la construction du bâtiment de l'autre côté de la route ».

*2021, arrivée de la troisième génération dans le nouveau projet de transformation de la ferme.

*2023, équipe au complet : le père, son frère et deux fils. Encore une fois tout se fait en 4 sur le plateau. Ou voulais-je dire : ici, sur le plateau on se met en 4 pour les habitants !

« La famille est une grande force dans notre histoire, qui nous a permis de nous lancer dans de nouveaux projets. Maintenant nous mettons beaucoup d'espoir dans nos jeunes Vertacos. On perçoit, ces derniers temps, un regain d'intérêt de la nouvelle génération pour le secteur primaire. Cela nous rend optimistes. »



2 « LE TERRITOIRE, car pour moi les agriculteurs ont une responsabilité envers le territoire. Ils l'aménagent depuis des générations en fonction des besoins et des attentes des habitants. C'est l'agriculture qui définit le Vercors en lui-même, c'est l'histoire agricole qui a construit ce qu'est le Vercors aujourd'hui !

La partie touristique a amené d'autres choses, mais l'agriculture est ancestrale. Donc l'agriculture est pour moi intimement liée au territoire et mon rôle aujourd'hui en tant qu'éleveur c'est de produire une denrée alimentaire pour les populations locales, et autres, et de continuer à perpétuer l'entretien de ce territoire. Entretien ce que l'on a déjà mais ne pas s'y cantonner non plus. »

**- Vous souhaiteriez avoir davantage d'espace ?
Gagner sur la forêt ?**

« La forêt a toujours été là et il faut la préserver. Mais il faut aussi évoluer avec le changement climatique, s'adapter aux besoins de la population. Après guerre il y a eu beaucoup de plantations artificielles qui donnent aujourd'hui des espaces de monoculture ou plus rien d'autre ne pousse, les sols s'appauvrissent, ils se meurent ».

Quel est le rapport avec l'élevage ?

« Ici, à partir de début avril les vaches sont progressivement remises dans les pâtures, d'abord quelque heures par jour puis après deux semaines c'est le départ pour les alpages d'été. En saison d'alpage les vaches restent dehors en permanence, à 5h30 le matin et après 17h elles sont traitées directement dans l'alpage. C'est nous qui nous déplaçons jusqu'à elles avec la remorque de traite et une citerne de transport réfrigérée. »

3 « LE LIEN : Franchement, en tant qu'éleveur on ne se sent pas bien perçus ! Tout juste tolérés ! Ce qui manque fondamentalement c'est de la communication !

Nous avons une forte volonté de partager, expliquer, discuter avec les consommateurs. Nous faisons face à une nouvelle population, beaucoup de nouveaux habitants sont arrivés de la vallée avec parfois des idées très arrêtées, très impactées par les médias. On ne peut pas nier certains faits mais il ne faut pas faire d'amalgame.

Ici on met en avant un modèle agricole unique et viable, notre guide c'est : le bon sens paysan, cette logique paysanne de produire ce que l'on peut en fonction du territoire. L'essentiel est d'élever des animaux adaptés au territoire, pour qu'ils soient dehors, au maximum, dans leur espace naturel et qu'ils conservent leur instinct.

À nous maintenant, la nouvelle génération, de communiquer positivement sur ce que l'on fait, comment et pourquoi on le fait, pour que les gens comprennent.

4 « LE COLLECTIF : Je veux parler du collectif au sens le plus large et c'est vraiment un point très important ! On ne peut plus être éleveur dans notre coin et se limiter aux activités de notre exploitation. En plus des 70 heures de travail hebdomadaire dédiées à l'élevage, notre rôle est aussi de nous investir dans le terroir. Nous devons faire face à de gros enjeux politiques et territoriaux qui nécessitent de participer activement à la vie locale et aux conseils municipaux. Personne n'imagine le poids de la charge mentale et administrative en plus de l'exploitation. Les coopérations multiples (syndicat du bleu du Vercors, syndicat des jeunes agriculteurs, coopération Vercors Lait, Groupama, Crédit Agricole). L'investissement indispensable dans toutes ces instances peut prendre jusqu'à trois, voire quatre demi-journées par semaine pour certains d'entre nous.

Le collectif c'est aussi le - vivre ensemble -, comme par exemple pour nos champs situés à côté d'un nouveau lotissement. Le dialogue a permis de s'accorder sur les nécessités du travail aux champs en accord avec les attentes des habitants. On a parlé et cela fonctionne ! »

**L'élevage du futur c'est répondre à la demande des gens de façon directe et transparente.
Produire, vendre, conseiller et attirer les jeunes vers cette voie en plein renouveau !**



Votre assiette est-elle équilibrée ?!

Début octobre, les jeudi Anim' Seniors de Villard de Lans recevaient Marion Perez, diététicienne nutritionniste, pour échanger sur l'équilibre de nos repas. Nous vous proposons ici un bref résumé des conseils qu'elle nous a donnés.

Le message principal : faire simple !

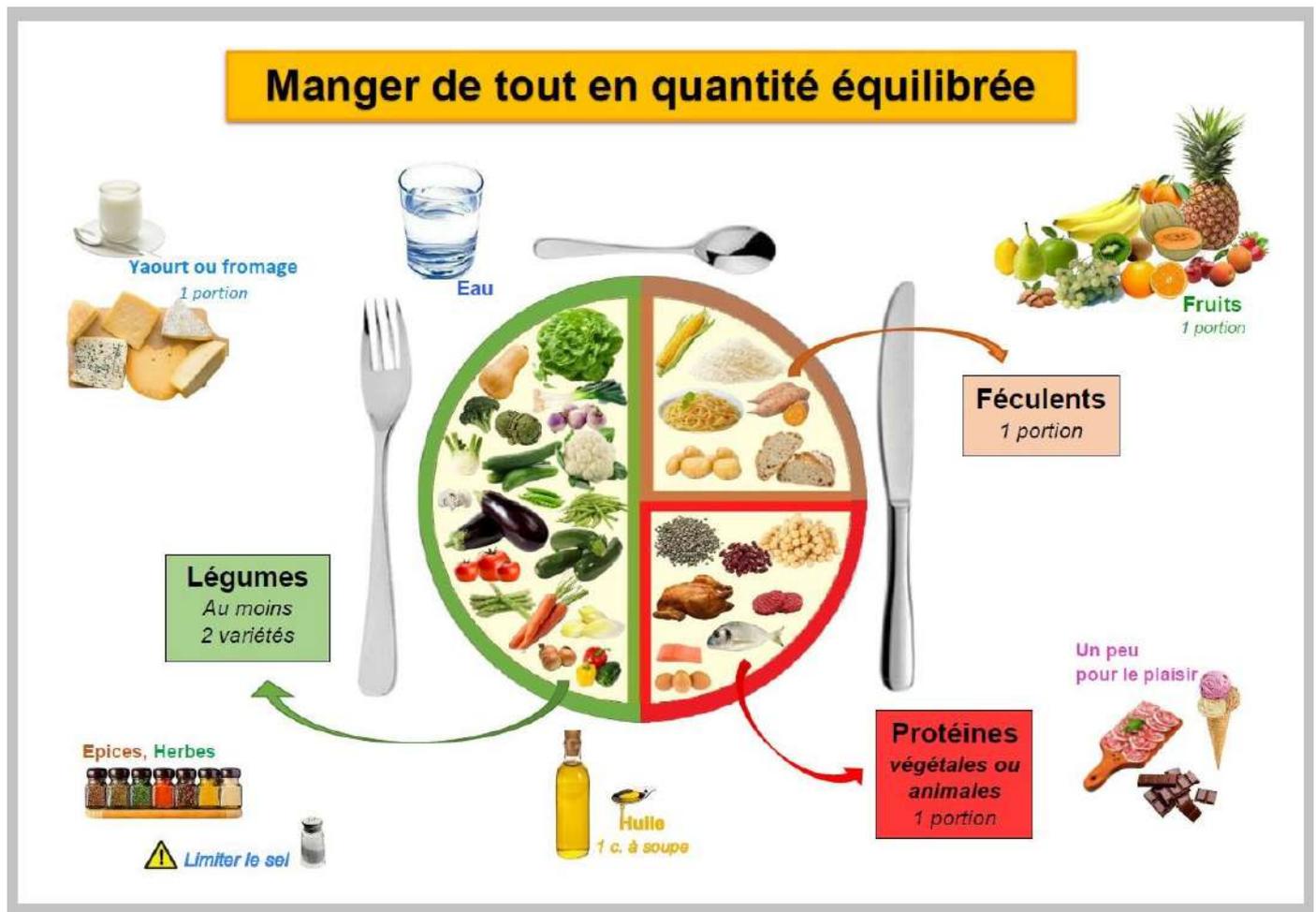
Visuellement, essayer de reproduire, en volume, les proportions de l'assiette ci-dessous :

- 1/2 = légumes
- 1/4 = féculents
- 1/4 = protéines

Pour les quantités, adaptez en fonction de votre faim et de votre activité.

/!\ le fromage n'est pas considéré comme un apport de protéines animales mais plutôt comme un apport de graisses.

/!\ les fruits sont pleins de vitamines mais aussi de sucres. Dans les "5 fruits et légumes par jour", optez pour 2 fruits et 3 légumes.



Et surtout, **colorez et diversifiez** votre assiette !

Prenez plaisir à essayer des nouveaux goûts, des nouvelles textures, des nouveaux ingrédients !

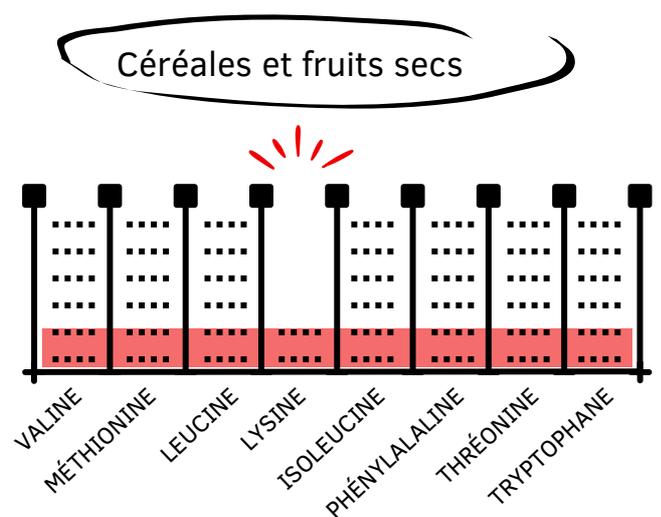
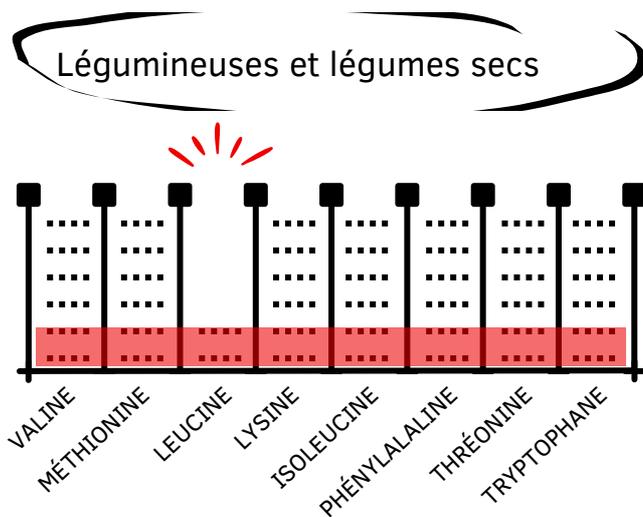
LES PROTÉINES

(extraits du livre "Manuel pour une cuisine alternative", Gilles Daveau)

- protéine = chaîne d'acides aminés
 - il existe **8 Acides Aminés Essentiels (AAE)** non synthétisés par notre corps
- > s'il en manque un, on n'assimile plus bien les protéines

Où trouve-t-on les protéines ?

- protéines animales (viande, œufs ; ~20% de protéines) : 8 AAE en quantité suffisante
- > **protéines bien assimilables**
- protéines végétales :
 - légumes secs ou légumineuses (lentilles, pois cassés ou chiches, haricots secs) : 15 à 40% de protéines
 - céréales et graines assimilées (quinoa, sarrasin, millet) : 6 à 15% de protéines
 - fruits secs et oléagineux : 13 à 25% de protéines



-> 1 AAE en faible proportion -> les 7 autres AAE ne sont pas bien assimilés



besoin de COMPLÉMENTATION si on mange peu ou pas de protéines animales :

- 1/3 légumineuses
- 2/3 céréales et fruits secs



Illustrations par Claire-Sophie Pissenlit

Le petit plat rapide et facile du mois :

1. faites cuire du brocoli à l'étouffée (un fond d'eau dans une grande poêle couverte, à feu doux)
2. une fois qu'il est bien fondant, ajouter de la crème (animale ou végétale), de la moutarde et des graines de cumin

Et voilà, c'est facile, onctueux et délicieux !

Pour compléter votre assiette équilibrée :

- des céréales : riz, quinoa, boulgour (par exemple)
- des protéines : mélangez avec le brocoli des lentilles vertes bien cuites (en les faisant tremper 1h, elles cuisent encore + vite !) OU ajoutez à votre assiette une cuisse de poulet ou un oeuf au plat

Le projet MIAM à l'Agopop se termine avec l'année 2023 !

Vous avez participé à un ou plusieurs ateliers / sorties / jeux / rencontres / défis depuis 2020 ?

Retrouvons-nous pour échanger sur nos expériences, nos pratiques alimentaires et nos réflexions autour d'un atelier cuisine et d'un repas partagé.

Pour préparer ces retrouvailles, je vous propose de répondre à quelques questions en cliquant sur ce lien <<CLIC>>.



Jeudi 7 décembre - 18h > 20h

Suivi du repas - Apportez votre spécialité et la recette qui va avec !

À l'Agopop - Participation libre.

On voit souvent écrit "GAEC" devant le nom des fermes du plateau, mais ...

...GAEC, ÇA VEUT DIRE QUOI ?!

Il s'agit d'un **G**roupement **A**gricole d'**E**xploitation en **C**ommun, une société civile agricole de personnes. Elle permet à des agriculteur·ices ("associé·es") de regrouper leurs moyens de production dans une structure unique, facilitant notamment le travail et les investissements (ex : une seule salle de traite). Tous les associé·es disposent du même droit de décision au sein de l'exploitation. Les associé·es d'un GAEC n'ont pas forcément de lien familiaux, leur nombre peut-être variable mais dépasse rarement 5. Le GAEC peut avoir des salarié·es.

La recette MIAM de l'automne !

Poule au pot aux citrons confits

Plat principal / 4 pers. / Préparation : 20 min / Cuisson : 3h

Aurélie Buisson, de la Ferme Reine des Prés à Méaudre, nous partage sa recette de poule au pot aux citrons confits, avec les poules de la ferme, bien sûr ! et les citrons confits des Beaux Crus - alimentation vivante.

Ingrédients

- 1 poule
- du beurre
- 1 pot de citrons confits des *Beaux Crus*
- Quelques carottes
- 1 oignon
- 1 petit bouquet garni
- de la farine
- 2 jaunes d'œufs

Aux fourneaux

1. Frotter la poule avec 1/4 de citron confit.
2. Dans une cocotte, faire fondre un peu de beurre et y faire revenir la poule pour qu'elle soit dorée partout.
3. Déglacer les sucs de la viande avec un peu de jus de citron confit.
4. Ajouter de l'eau très chaude (pour recouvrir la poule), des carottes, un oignon, un petit bouquet garni ; amener à ébullition puis laisser cuire à feu doux, environ 3h.
5. Vers la fin de la cuisson, ajouter quelques morceaux de citron confit.
6. Découper la poule et la remettre dans le bouillon pour la garder au chaud.

Pour la sauce

1. Dans une casserole, faire fondre du beurre et ajouter de la farine pour faire un roux (comme la sauce blanche), puis mettre du bouillon de la cuisson de la poule (environ 3 louches).
2. Laisser bouillir en remuant bien puis laisser cuire (toujours en remuant) jusqu'à épaississement.
3. Rajouter ensuite un mélange de 2 jaunes d'œufs et d'un peu de crème.
4. À cette sauce, ajouter quelques lamelles de citron confit.
5. Goûter la sauce et assaisonner à votre goût !



Les RDV à ne pas manquer !



Avec l'AGOPOP



Conservez vos fruits & légumes pour l'hiver !

Visite d'un jardin, partage de pratiques, atelier cuisine et goûter.

À Méaudre - de 14h à 18h

Inscriptions : noemi.ledoux@agopop.fr - 04.76.95.11.38



Ciné-débat : "Partir à l'aventure - Récits de parcours migratoires en contextes agricoles"

Festival ALIMENTERRE - Avec la présence de Welcome et Les Vertaccueillants

À Autrans, cinéma Le Clos - 20h30 - Entrée : 7€



En consultation libre à l'Agopop

- *Encore des patates ! - Pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation* (en vente à 3€ à l'accueil de l'Agopop)
- *Histoire de semences - Résistances à la privatisation du vivant*
- *Tartes Postales / Un Monde Gourmand - Livres de recettes*



Les randos de la Vercouline ?!

Bien plus que la raclette locale au Bleu du Vercors-Sassenage, la Vercouline, c'est aussi un événement porté depuis 19 ans (!) par les bénévoles du club de rando de l'Agopop qui mettent à l'honneur le Vercors au travers de son patrimoine paysager et gastronomique. Au programme : 2 difficultés de randos et la traditionnelle Vercouline pour reprendre des forces après l'effort !

L'édition du 1er octobre 2023 a rassemblé 150 participant·es et 30 bénévoles !

Et organisé par les copaines !



Conférence théâtralisée : "Le Climat est dans l'assiette !"

Organisée par Vert&co et FestNiz - www.verteco.org

À St Nizier - de 17h à 18h - à partir de 7 ans

Plus d'infos : <<CLIC >>



Fresques ... de la Biodiversité ; ... des Nouveaux Récits ; ... du Sexisme ; Les 2030 Glorieuses

Des ateliers participatifs pour comprendre les liens entre nos modes de vies et les limites planétaires et réfléchir ensemble aux pistes d'actions envisageables !

Plus d'infos : <<CLIC >>



Cette lettre vous a été mijotée par Noémi !

Vous vous êtes régalé·e ? Vous avez des remarques, des envies, des idées à partager pour les prochains numéros ? Vous voulez participer à la rédaction ? Dîtes-le lui !

noemi.ledoux@agopop.fr / 04.76.95.11.38

