



NOURRIR

Histoires alimentaires des Alpes d'Azur

Le livret de l'exposition



Un Projet Alimentaire Territorial pour Alpes d'Azur

"Préserver les paysages traditionnellement agricoles de notre beau territoire et favoriser l'accès à une alimentation saine, locale et durable pour tous nos habitants, voici les ambitions que je porte au sein du Projet Alimentaire Territorial Alpes d'Azur."

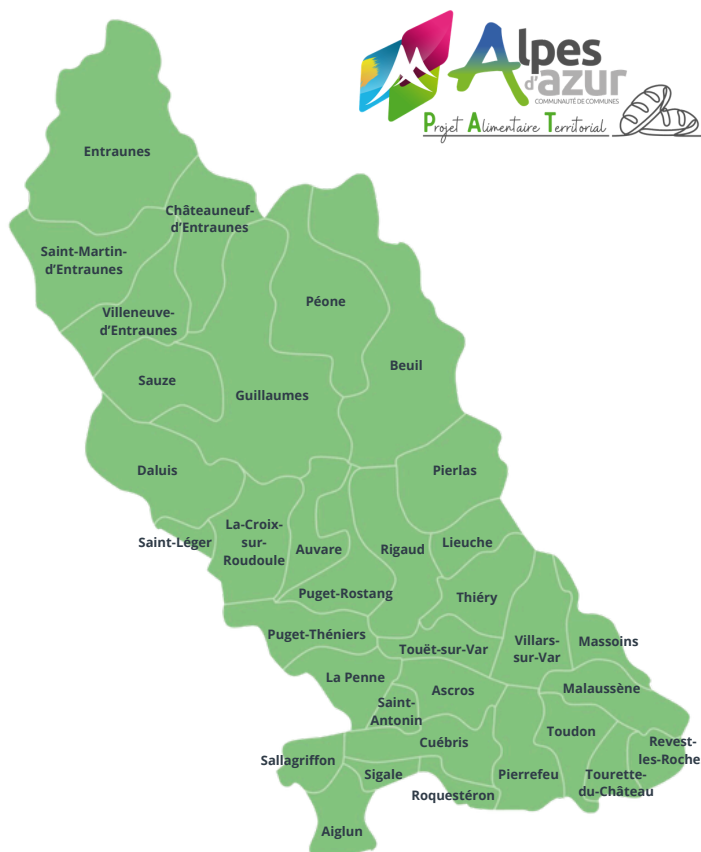
Depuis 2021, nous œuvrons, avec les maires et les élus communautaires, pour maintenir une agriculture locale et soutenir une alimentation plus durable. Nombreux sont les professionnels qui agissent au quotidien, à nos côtés, pour produire des aliments de qualité, préserver nos paysages, ou encore créer du lien social et territorial, au travers de nos assiettes.

Les photos et témoignages de cette exposition, entièrement réalisée par la Communauté de Communes Alpes d'Azur, met à l'honneur le quotidien de ceux qui nous nourrissent et l'importance de leurs métiers, pour aujourd'hui et pour demain."



CHARLES ANGE GINÉSY

Président du Département des Alpes-Maritimes
Président de la Communauté de Communes Alpes d'Azur



Le projet



Les paysages des Alpes d'Azur sont historiquement marqués par l'agriculture de montagne : cultures en restanques, pâturages, oliveraies.

On y retrouve de nombreuses productions locales de grande qualité qui composent les précieuses recettes traditionnelles du haut pays niçois.

Aujourd'hui encore, les 34 communes du territoire Alpes d'Azur sont peuplées de professionnels qui travaillent, jour après jour, pour préserver et mettre en valeur des produits et savoir-faire agricoles et culinaires.

Vingt d'entre eux ont accepté de nous livrer leurs témoignages. Ils sont éleveurs, maraichers, restaurateurs, ou commerçants. Ce sont leurs histoires que vous allez découvrir à travers cette exposition.

Les points communs entre toutes ces personnes sont l'amour qu'elles portent à leur métier, et leur engagement farouche pour nourrir, de manière durable, les habitants du territoire.

Ce projet a été réalisé avec le concours de l'Union Européenne et de la Région dans le cadre du programme LEADER, de l'État à travers le financement de l'ADEME et le soutien du Département des Alpes-Maritimes.

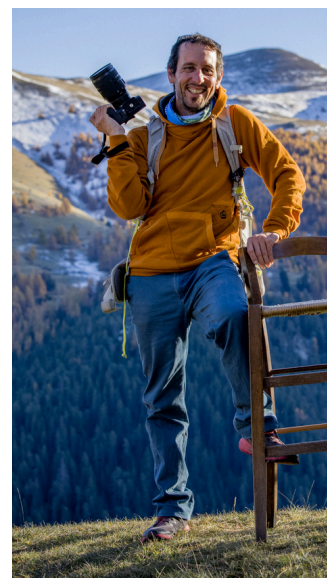


 Rémi Nigri

Rémi Nigri est un photographe professionnel qui vit dans les Alpes de Haute-Provence. Ses photographies nous plongent dans une histoire et capturent la beauté simple des gestes du quotidien.

Pour cette exposition consacrée à l'alimentation durable dans les Alpes d'Azur, les clichés de Rémi Nigri nous permettent de découvrir ceux dont le travail est de nourrir. Elles montrent la précision des gestes et subliment les visages des vingt professionnels qui se sont prêtés au jeu.

À travers le regard de Rémi Nigri, c'est le travail passionné des différents métiers de la filière alimentaire qui se dévoile. Un témoignage précieux pour mieux comprendre le territoire et ceux qui y vivent.







Sylvie vendait des tisanes sur les marchés puis a exercé le métier d'aide à domicile. A travers ces deux métiers, Sylvie était au contact des gens, pour les conseiller ou les accompagner.

Puis, un problème à l'épaule l'a forcée à changer de métier et elle en a profité pour réaliser son rêve : ouvrir un magasin bio et éthique.

En 2023 elle ouvre "La boutique vrac" à Puget-Théniers. On y trouve des produits secs en vrac, des cosmétiques, des tisanes, des thés, des légumes et fruits frais.

Proposer des produits en vrac a du sens pour Sylvie : à travers son commerce, elle sensibilise ses clients à venir au magasin avec leurs propres bocaux à remplir, pour éviter les emballages jetables.

Sylvie connaît les produits qu'elle vend et promeut à travers eux les productions durables, éthiques et toujours plus locales.

"Même encore maintenant, je me bats pour essayer de trouver d'autres fournisseurs, essayer de trouver encore un peu plus de local. Je fais vraiment cette recherche, sur le temps long, pour que mes produits soient les plus locaux et durables possible."

Sylvie

Commerçante - Le Comptoir du Vrac

PUGET-THENIERS- 407 m





POMMES
ENTREVAUX
3,20 kg
1, ..

POIRES
Haute-Alpes
3,20 kg

LEMONS

"C'était mon rêve d'ouvrir ma petite boutique éco-responsable"





"C'est dans ces montagnes, à cueillir des plantes que je me sens le mieux au monde"

Alice est herbaliste. Elle travaillait dans le domaine des politiques publiques puis elle a voulu changer de vie afin de se rapprocher des paysages de son enfance, en faisant ce qu'elle aime le plus au monde : cultiver et cueillir des plantes médicinales. Elle a donc décidé de se lancer en tant que cueilleuse professionnelle en 2015, sur les terrains familiaux, à Beuil.

Alice pratique une cueillette éthique, respectueuse et vertueuse pour l'environnement, en coupant la lavande à une certaine hauteur pour qu'elle repousse mieux ou en faisant des rotations de ses zones de cueillette par exemple.

"Ce n'était pas évident au début, en tant que jeune femme, toute seule, dans une zone isolée. La piste était souvent glacée et j'avais une toute petite voiture, j'étais obligée de glisser des vêtements sous les pneus pour pouvoir passer sur la route et aller vendre, coûte que coûte, mes produits sur le marché de Beuil et de Valberg. Je me suis battue et ça a marché !"

Aujourd'hui, Alice cueille, cultive en bio différentes plantes sauvages qu'elle transforme en tisanes, en hydrolats et huiles essentielles, en bouquets qu'elle vend à Beuil mais aussi dans différents points de vente de toute la région. Alice aime également échanger avec ses clients, que ce soit lors des marchés, de ses ateliers, mais aussi grâce aux réseaux sociaux qui lui permettent de raconter son métier.

Alice

Cueilleuse de plantes sauvages - Les Jardins d'Alice

BEUIL- 1670 m



Benoît est un enfant du pays. En 2013, après avoir travaillé dans des palaces de la Côte d'Azur, il a repris en qualité de chef le restaurant familial labellisé "Bistrot de Pays" à Beuil.

Ce choix est né d'un désir de revenir là où il a grandi, d'y trouver une qualité de travail et un cadre de vie exceptionnel.

Benoît a transposé les techniques des palaces pour sublimer les recettes traditionnelles du terroir.

"Mon but, c'est de pouvoir faire déguster à mes clients des plats de grands-mères, mijotés, qu'on n'a pas le temps de faire à la maison."

Parallèlement, Benoît s'est associé à un ami d'enfance, éleveur et maraîcher local pour produire, au sein de leur nouvel atelier de transformation, des saucissons, pâtés et diverses conserves à base de produits locaux.

Permettre au plus grand nombre d'avoir accès toute l'année à des recettes faites à partir de productions locales est important pour ces deux amis.

À travers son expérience, c'est aussi la transmission des goûts, des produits et des techniques que Benoît travaille pour rappeler les souvenirs des plats de l'enfance et éveiller de nouveaux goûts sur le palais des plus jeunes, comme celui de sa fille.



"Je voulais permettre à mes clients de redécouvrir le goût de nos plats traditionnels"

Benoît

Restaurateur - Le Relais du Mercantour
BEUIL - 1450 m







Agnès était chercheuse en Afrique du Sud avant de rencontrer Renaud, un enfant du pays, passionné d'escalade. Tous les deux avaient le rêve de participer, par leur travail, à une plus grande autonomie alimentaire du territoire.

Ils ont donc commencé à produire des légumes et des œufs bio, dans le but de nourrir leur famille, mais également les habitants du territoire Alpes d'Azur, avec enthousiasme et optimisme. Autodidactes, petit à petit, en échangeant, en apprenant et en tâtonnant, ils ont développé leur entreprise. Cela fait 15 ans maintenant qu'ils produisent sur le territoire et leur exploitation est aujourd'hui pérenne. Leurs œufs et leurs légumes sont vendus en pré-vente que ce soit dans des points de vente locaux, des restaurants du territoire ou à des chefs du littoral avec qui ils ont établi des partenariats durables.

Pour Agnès et Renaud, créer cette entreprise a été un choix de vie, autant qu'un choix professionnel, pour trouver l'équilibre entre un cadre de vie, une stabilité professionnelle, une vie de famille, une implication dans la vie locale du territoire et une volonté de contribuer à préserver cette montagne qu'ils aiment tant.

"On ne veut pas être décrits comme exploitants. On n'exploite pas le sol, on le préserve et on espère qu'après nous, il sera encore plus riche car on fait tout pour accompagner la biodiversité qui l'habite."

Agnès et Renaud

Maraîchers et producteurs d'œufs - La Ferme Lavancia

PUGET-THÉNIERS - 450 m



"Nos poules, elles se baladent au milieu des oliviers"



"C'est précieux les graines, c'est un trésor qu'on ne donne pas à n'importe qui"

Christelle était paysagiste dans les Pyrénées, puis elle est venue rejoindre son mari, éleveur de bovins, à Beuil.

En 2020, elle se lance dans le maraîchage afin d'approvisionner les habitants de la commune. Au début elle était seule sur la place du village et puis, petit à petit, 6 autres producteurs l'ont rejointe. Aujourd'hui, un petit marché est constitué et les clients sont au rendez-vous une fois par semaine.

Christelle produit des légumes en haute altitude : les températures sont basses et par conséquent, la période de production se concentre sur quatre mois seulement. Ces contraintes climatiques nécessitent des semences adaptées aux températures. Christelle se fournit donc en plants produits sur le territoire ou replante ses propres graines.

Mais, de part son métier, Christelle joue aussi un rôle patrimonial: elle plante chaque année des "lentilles de Beuil" afin de reproduire ces semences en voie de disparition.

Un habitant du village a bien voulu lui confier quelques précieuses graines afin qu'elle participe, avec d'autres, à cette préservation :

"Et oui, parce que c'est précieux les graines, c'est un trésor qu'on ne donne pas à n'importe qui. À l'époque, ces lentilles valaient une fortune ! Donc, on la replante chaque année en toute petite quantité pour la faire continuer à vivre et qu'elle puisse continuer à germer. En préservant ces graines, c'est aussi notre patrimoine que l'on préserve et que l'on pourra transmettre à nos enfants."

Christelle

Maraîchère en haute altitude - Le Potager de Bergians

BEUIL - 1670 m







David a travaillé dans plusieurs hôtels et restaurants de luxe en France et à l'étranger, il a même géré son propre restaurant sur la Côte d'Azur.

Puis, il a eu envie de changer de cadre de vie et de se rapprocher de plus en plus d'une cuisine qui utilise les produits du terroir du haut pays niçois.

Dans sa quête, il a eu l'opportunité de reprendre l'auberge de Massoins avec sa salle ouverte sur l'immensité des montagnes.

Cette auberge, c'est pour lui l'occasion de travailler une cuisine instinctive, basée sur les produits locaux qu'il reçoit chaque jour.

Dès son arrivée, David a recherché et mis en place des partenariats solides avec les producteurs du territoire afin de mettre au cœur de ses plats les produits des Alpes d'Azur.

"J'utilise des produits qui ne sont, d'habitude, pas considérés comme « nobles » comme par exemple la betterave ou le navet et je les travaille de différentes manières afin de leur rendre leurs lettres de noblesse et de faire retrouver aux gens leur goût unique et subtil."

En choisissant de s'installer dans un village de la moyenne vallée du Var, David a aussi pu mettre ses valeurs au cœur de sa façon de travailler : une cuisine anti-gaspi, qui utilise toutes les parties du produit, une cuisine de saison qui valorise les producteurs locaux, une cuisine pédagogique qui fait retrouver le goût des produits oubliés.



"Ce que je fais, c'est une cuisine complexe, faite à partir de produits en apparence simples"

David

Restaurateur - La Buona Mangiucà

MASSOINS - 412 m



Depuis 7 ans Benoît et Léa sont maraîchers à Péone. Dès le début, c'est l'envie de participer à une agriculture locale, à faible impact carbone, qui les a menés à produire des légumes. Ils ont dû s'adapter au climat frais de leur exploitation, située à 1410 mètres d'altitude. Ils ont dû faire des compromis et accepter de trouver un équilibre entre leurs valeurs, les contraintes du territoire et un métier qui peut devenir épuisant :

"Au début, je travaillais 7 jours sur 7. Pendant 3 ans, je n'ai pas vu mes enfants grandir. Et j'ai eu une réflexion, on ne peut pas continuer comme ça, donc on a fait ce compromis de prendre un jour de congé chacun. Maintenant on a trouvé notre rythme pour l'exploitation et pour les enfants."

Ainsi, avec l'objectif de trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie de famille, ils ont fait évoluer leur organisation, par exemple en livrant 80% de leur production dans un rayon de 10km : cela leur permet de passer moins de temps sur la route et d'avoir une empreinte carbone la plus basse possible.

Benoît et Léa aiment aussi expérimenter, afin de contribuer à la recherche de solutions pour une plus grande résilience alimentaire du territoire. Ils sèment ainsi, comme 5 autres fermes du territoire, des variétés anciennes de blés afin de relancer cette culture nourricière traditionnelle.

"Pendant 70 ans ces savoir-faire céréaliers se sont perdus, il faut qu'on les retrouve !"

Benoît

Maraîcher en haute altitude - Les Jardins de Benoît et Léa

PEONE - 1350 m



"Grâce à mes cultures, chaque année je rentre plusieurs tonnes de carbone dans mon sol"







"Il a fallu renoncer à un certain confort, mais on a gagné en liberté"

En 2010, ce couple achète des terres incultes et une maison à Guillaumes. Léonore s'installe alors comme cueilleuse et transforme des plantes, baies et fruits comestibles qu'elle vend dans les foires et marchés locaux. Puis en 2019, Thierry en devenant éleveur rejoint l'aventure paysanne en s'installant avec 35 chèvres laitières.

Aujourd'hui la ferme compte 130 chèvres, qui sont menées en parcours tous les jours de l'année sur une totalité de 400 hectares. Elles profitent de la diversité de la végétation donnant ainsi un lait au goût unique. Léonore et Thierry produisent aujourd'hui des fromages, des yaourts, des glaces, des produits carnés et des produits cosmétiques qu'ils vendent localement.

"Le premier facteur de réussite est la cohésion avec son partenaire, qui est la clé de voûte pour supporter le défi de ce mode de vie qui oblige un partage des mêmes valeurs."

En effet, en choisissant un mode d'élevage dit « pastoral », ils ont dû s'adapter aux contraintes du relief, aux aléas climatiques, aux pratiquants de loisir, aux loups et à la gestion des patous.

"Après l'acceptation d'avoir quitté un certain confort, on comprend dès lors qu'entreprendre en milieu agricole est semé d'embûches: l'accès au foncier, l'accès à l'eau, le cadastre... Heureusement, l'entraide est présente localement notamment grâce aux collectifs qui apportent des solutions et soutiens pour l'installation et l'échange d'expériences."

Léonore et Thierry

Éleveurs caprins fromagers/savonniers et cueilleurs - La Ferme de la Ribière
GUILLAUMES - 850 m



L'histoire de Roch et Constance, c'est l'histoire d'un couple qui a décidé en 2008 de reprendre le vignoble familial situé à Villars-sur-Var, village traditionnellement viticole. Leur exploitation porte d'ailleurs le nom de l'arrière-grand-père "Joseph".

Ils ont alors travaillé des cépages vieux de 100 ans et ont planté de nouveaux pieds, issus de variétés anciennes qu'ils ont greffées avant qu'elles ne disparaissent. Cette recherche, ils l'ont faite auprès des amateurs du village et grâce à la mémoire orale.

Ainsi, en plus de produire un vin de grande qualité, c'est d'un rôle patrimonial, de préservation de savoir-faire et de variétés anciennes dont se sont emparés Roch et sa conjointe.

Tournés vers le futur, ils expérimentent des techniques d'agroécologie afin de produire un vin durable.

"On plante des arbres afin d'enrichir le sol et le rendre plus résilient."

En effet, ils observent les effets du changement climatique et essaient de les atténuer en adoptant des pratiques durables, autant pour l'humain, que pour la biodiversité.

Ces savoir-faire, ils les partagent grâce à l'association "Rouge Provence" qui leur permet de se soutenir et d'échanger entre viticulteurs de la région qui souhaitent préserver la production de vins rouge locaux.

Ainsi, Constance et Roch produisent un vin exceptionnel, qui est le seul du département à bénéficier de l'appellation d'origine contrôlée "Côtes de Provence", avec toute leur conscience environnementale et patrimoniale.



*"On a 100 ans d'histoire
de la vigne et du climat
dans nos carnets."*

Roch et son équipe

Viticulteurs - Le Clos Saint Joseph
VILLARS-SUR-VAR - 450 m







Le magasin de producteurs Montagnes Paysannes, à Puget-Théniers, a vu le jour en 2015. Ce qui a commencé comme un marché à ciel ouvert, porté majoritairement par des femmes, est devenu un lieu de vente proposant une large diversité de produits biologiques et locaux : fromages, viandes, légumes, miels, farines, olives et autres gourmandises...

Plus qu'une boutique, pour ses producteurs, Montagnes Paysannes est avant tout un collectif de paysannes et de paysans, un lieu de partage et de solidarités, valorisant un commerce local, durable et responsable.

Ainsi, depuis 10 ans, les décisions se prennent ensemble et de nouveaux projets émergent. Une expérience profondément humaine pour chacun des membres du collectif.

"Il est très important, dans notre métier, de pouvoir lier des relations avec d'autres, cela nous permet de développer des projets. Nous n'avons pas toujours les mêmes idées, mais nous sommes toutes et tous d'accord pour aller dans la même direction."

Les "paniers solidaires" sont un bon exemple de cet état d'esprit. Ce projet, dont Montagnes Paysannes est partenaire, permet aux plus démunis d'accéder à des paniers de produits frais, bio et locaux.

Une belle aventure qui se poursuit et un collectif qui s'agrandit avec l'arrivée de nouveaux producteurs.

Montagnes Paysannes

Collectif d'artisans et de producteurs en agriculture biologique
PUGET-THÉNIERS - 450 m



"C'est un magasin collectif où se mêlent expériences humaines, produits locaux et projets solidaires"



"Quand je suis là-haut, avec les brebis, je me sens libre"

Maurice est fils d'éleveur et exerce ce métier, avec passion, depuis ses 18 ans.

"À 7 ans, je travaiais déjà les chèvres. J'attendais que ça : pouvoir faire ce métier, même si on nous en dissuadait à l'époque."

Ainsi, depuis 50 ans, Maurice prend soin de son troupeau de brebis mérinos, les soigne quotidiennement et les amène en alpage chaque été. Ces mois dans la montagne, lorsque ses bêtes sont en totale liberté, sont des moments précieux qu'il chérit particulièrement.

"Ce que je préfère, c'est monter là-haut. C'est si calme. Quand on redescend pour faire des courses, ça fait un choc, tout paraît très bruyant."

Sa longue expérience lui permet d'observer l'évolution du métier et des contraintes climatiques : il nous raconte que la neige n'est plus aussi épaisse et que cela impacte la qualité de l'herbe pour les moutons. De plus, la présence du loup oblige les professionnels à avoir des patous qui représentent une vigilance supplémentaire.

Malgré cela, Maurice aime profondément son métier et son exploitation, qu'il espère pouvoir transmettre un jour.

A travers le témoignage de Maurice, on saisit le lien fort qui unit les éleveurs à la montagne et leur regard expert sur ce fragile équilibre entre activité humaine, faune et flore.

Maurice

Eleveur ovin - Domaine du Breuil
PUGET-THÉNIERS - 450 m







Eric et Martha ont décidé en 2017 de revenir vivre sur les terres familiales, autrefois cultivées à Pierlas.

Plus qu'un changement d'adresse, ils ont aussi décidé de changer de métier afin de relancer l'élevage de poulets sur la commune.

Une évidence est apparue dès le début pour ce couple d'éleveur: ils ont souhaité élever une race rustique, certes plus difficile à élever mais qui aura eu le temps de grandir et dont la chair sera d'une grande qualité gustative.

Eric et Martha maîtrisent toute la production, des poussins d'un jour jusqu'à la commercialisation de leurs volailles ce qui leur permet de maîtriser toute la chaîne de qualité du produit.

Une qualité reconnue qui a rapidement attiré les restaurateurs gastronomiques et les revendeurs locaux. Aujourd'hui, les poulets de Pierlas sont vendus dans les meilleurs points de vente de la région, permettant ainsi à la production de s'écouler sans difficulté.

"De grands chefs mettent nos volailles à la carte, c'est très satisfaisant, on a le retour de notre travail... On sait pourquoi on travaille autant pour faire cette qualité exceptionnelle."

Ainsi, en reprenant les terres du grand oncle, autrefois abandonnées, Eric et Martha ont aussi permis à ces terrains de revivre et de produire durablement et localement un élevage de qualité.



"C'était un projet à deux, et on se complète très bien, au quotidien, dans nos tâches, pour faire du bon travail"

Eric et Martha

Éleveurs de poulets - Les volailles Terre de Toine
PIERLAS- 1200 m



Dans les Alpes d'Azur, l'éducation à l'alimentation saine et durable est une volonté politique forte, mise en œuvre dans les 15 écoles du territoire au travers de différentes animations, parmi lesquelles l'organisation d'ateliers de cuisine avec les enfants du péricolaire. Une initiative inspirante rendue possible grâce à l'implication d'acteurs publics et privés.

Charlotte, la directrice du pôle "Enfance-Santé-Social", coordonne plusieurs actions de sensibilisation dans les écoles de la Communauté de Communes Alpes d'Azur, comme par exemple le projet "De la récolte à l'assiette" qui a permis de faire découvrir aux enfants les produits frais et leur utilisation en cuisine.

"Je me souviens de la première recette réalisée avec un Chef, une tombée d'épinards à la florentine et au potimarron. Ce jour-là, les enfants se sont jetés sur les épinards avec enthousiasme et se sont régales !"

Angélique, la directrice de l'accueil de loisirs du mercredi, et son équipe, cuisinent avec les enfants une fois par mois depuis 2020. Au menu ce jour-là, un plat traditionnel de la vallée du Var : les raviolis de courge, sauce aux noix.

Pour cette recette, c'est Isabelle qui a fourni les ingrédients nécessaires. Cette agricultrice, située à 5 km de l'école, vient régulièrement partager son savoir faire pour le transmettre aux jeunes générations.

Voilà comment les enfants du territoire apprennent le plaisir de cuisiner soi-même un repas, découvrent de nouveaux goûts et se régalent de produits sains et locaux.

Charlotte, Angélique et Isabelle

Actrices de l'éducation au goût sur le territoire

PUGET-THÉNIERS - 450m



"Quelle fierté de déguster un plat que l'on a soi-même cuisiné !"







"On fait partie des derniers groupements pastoraux"

Nadia et César sont éleveurs bovins depuis 1980. Ils ont repris la ferme familiale en 1980, et ont fait passer la production laitière à une production de viande.

Depuis près d'une cinquantaine d'années, ce couple travaille chaque jour pour produire une viande de qualité, élevée dans les prairies de la moyenne vallée du Var. Leur métier, ils l'exercent par passion des animaux mais aussi par amour d'un métier qu'ils aimeraient transmettre aux plus jeunes.

"Ce qui nous motive à continuer, c'est aussi de se dire, si j'arrête, qui prendra la suite? Il n'y aura plus d'éleveurs, on ne veut pas que ça se perde et que les terres redeviennent des friches après nous."

En effet, Nadia et César ont conscience du rôle écologique de leur activité pastorale qui entretient les terrains : *"une terre pâturée, c'est une terre qui est plus résiliente face aux incendies"*.

Ce couple, expérimenté et passionné est aussi impliqué dans l'association "solidarités paysans" qui vient en aide aux agriculteurs en difficulté.

Ainsi, chaque année, ils continuent à aider leurs vaches rustiques à donner la vie pendant la période hivernale, à les faire courir dans la montagne quand les beaux jours reviennent et à prendre soin de leurs bêtes avec beaucoup de fierté et d'empathie.

Nadia

Éleveuse bovine - Ferme de la Sibérie
MASSOINS - 400 m



Cécilia et son mari sont éleveurs caprins. En 2002, à la fin de leurs études agricoles, ils répondent à l'appel d'offre de la commune de Guillaumes afin de créer leur exploitation sur un terrain communal.

Petit à petit, ils développent leur ferme, défrichent les terrains, construisent leur maison et créent leur réseau afin d'être entourés professionnellement.

Ainsi, depuis 24 saisons, ils travaillent dur afin de produire des fromages et des produits à base de lait de la meilleure qualité possible pour les habitants du territoire.

Leurs produits sont vendus dans les communes alentours, que ce soit dans les restaurants, marchés ou magasins locaux.

Leur expérience, c'est celle d'un couple de passionnés, qui a su s'adapter, rebondir, se réorganiser pour pouvoir optimiser leur temps, élever leurs enfants, préserver leur santé et améliorer toujours davantage la qualité de leurs produits.

Cécilia travaille à temps plein sur la ferme, auprès de ses brebis, chèvres et chevaux qu'elle chérit chaque jour :

"Il y a plein de moment de grâce au cours d'une journée, qui aident à surmonter les parties du métier plus difficiles, comme le côté administratif. Par exemple, tout à l'heure, je les écoutais ruminer, il n'y avait aucun autre bruit. Moi, j'adore les écouter ruminer. De sentir qu'elles sont bien, tranquilles, en train de manger, les chevaux étaient dehors, au soleil. Il y avait une sérénité qui planait. Et ce sont ces moments-là qui me font me dire : lâche pas !"



"Ce qui nous a aidé au début, ça a été le collectif, le soutien des autres agriculteurs, le partage de nos expériences"

Cécilia

Éleveuse - Lou Bregeoun
GUILLAUMES - 850 m







Julien fait partie d'une famille d'éleveurs depuis plusieurs générations. Ses parents, eux, n'ont pas repris l'activité.

"C'était dur à l'époque cette vie là, il n'y avait pas d'électricité, l'eau sortait d'un tuyau. Ils ont préféré faire un autre métier que l'agriculture."

Julien, lui, amoureux des montagnes, des animaux et du grand air, a voulu suivre le chemin de ses grands-parents. Courageusement, en 2018, il décide de s'installer autour de la maison familiale et d'investir dans du matériel afin de relancer l'élevage sur le hameau de Bouchanières. Soutenu par les habitants et la commune de Guillaumes, il a pu, petit à petit, racheter des terres et lancer son activité avec des vaches allaitantes de race Aubrac.

Aujourd'hui, son activité se développe et Julien vend sa viande et ses productions oléicoles en vente directe à la ferme ou en livraison aux particuliers, aux restaurants du territoire et lors de foires locales. Les réseaux sociaux lui permettent également d'être en contact direct avec les consommateurs.

Pour Julien, son métier d'éleveur c'est aussi élever des animaux en plein air dans de bonnes conditions et prendre soin de l'environnement dans lequel ils pâturent.

"Faucher, c'est avant tout une nécessité pour alimenter le troupeau avec du foin produit localement. Mais ça permet aussi de prendre soin des terres : cela empêche l'enfrichement, et par conséquent cela préserve toute la biodiversité que peut offrir un champ, avec des haies et une diversité de milieux."

Julien

Éleveur et oléiculteur - La ferme de Bouchanières

GUILLAUMES - HAMEAU DE BOUCHANIERES - 1400 m



"Je voulais que mon bureau, ce soit la montagne"



"C'est un bonheur de transformer ces produits locaux"

Yann et Marilyn se sont rencontrés dans le restaurant familial des parents de Marilyn et, depuis, ils n'ont cessé de travailler ensemble.

Pendant 18 ans, ils ont géré un restaurant à Puget-Théniers. Ils y proposaient des plats traditionnels à partir de produits locaux et de saison.

Suite à cette période, un nouveau projet émerge : continuer de cuisiner mais plus dans un restaurant. Ils décident de devenir mobiles et achètent un camion traiteur qui leur permet d'aller à la rencontre des habitants, de proposer des plats sains et faits maison dans plusieurs communes plus ou moins isolées. En complément, ils proposent des buffets pour des événements privés.

Engagés pour la cause environnementale, Yann et Marilyn ont à cœur d'utiliser des produits locaux produits durablement.

"Déjà au restaurant, nous utilisions quelques produits locaux dans nos menus, ça nous tenait à cœur. Maintenant c'est devenu notre leitmotiv : la cuisine des produits locaux. Aujourd'hui, presque tous nos plats sont faits à partir de produits du terroir. Ce qui est bien, c'est qu'avec le camion, les producteurs peuvent nous livrer directement sur les marchés, ça évite des émissions de gaz à effet de serre et ça permet d'optimiser la logistique des producteurs."

Ils souhaitent également transmettre leur savoir-faire et préserver le patrimoine culinaire local. Ainsi, ils proposent des ateliers de pâtisserie et de cuisine à destination des enfants, afin d'éduquer au goût, aux produits, aux techniques gastronomiques et au plaisir !

Yann et Marilyn

Traiteurs - La Fabrique du Pays
PUGET-THÉNIERS - 450 m







Florence s'est installée en 1995 à Sallagriffon en tant qu'apicultrice en agriculture biologique, sur les terres familiales de son mari, Jean-Claude, qui l'a soutenue dans ce projet. Elle débute son exploitation avec 250 ruches, puis quelques années plus tard, diversifie ses productions en prenant un petit troupeau de brebis.

Rapidement, Florence s'implique dans la vie du village. Avec des collègues agricultrices, elles montent en 2015 un magasin de producteurs.

Depuis 30 ans, Florence et son mari adaptent leur façon de travailler pour préserver leur ferme face au réchauffement climatique et au manque d'eau. Ainsi, ils ont planté des arbres, pratiquent le semis direct pour ne pas détruire la vie du sol en labourant, et expérimentent aujourd'hui des techniques d'hydrologie régénérative, qui permettent une meilleure gestion de la ressource en eau.

Engagés pour maintenir l'agriculture nourricière sur le territoire, ils cultivent également des céréales rustiques comme le petit épeautre, peu gourmandes en eau et avec d'excellents apports caloriques.

"J'espère que tout ce que nous faisons, les changements dans nos techniques agricoles, permettront à notre ferme d'être plus résiliente dans l'avenir, et à faire face au manque d'eau auquel nous allons être confrontés."

En effet, après 30 ans de carrière, un travail quotidien pour améliorer la qualité de leur sol, Florence et Jean-Claude aimeraient pouvoir transmettre leur exploitation afin de perpétuer l'agriculture sur le territoire.

Un souhait qui sera peut être réalisé par Juliette, leur fille, qui s'essaye actuellement au métier sur la ferme.



"le contact avec les clients, c'est ce qui justifie, à chaque fois, notre utilité et le sens de notre métier."

Florence et Juliette

Productrices, éleveuses et apicultrices
Les Ruchers de Sallagriffon

SALLAGRIFFON - 560 m



En 2020, après avoir commencé sa carrière comme professeur de sport, Benoît a décidé de devenir éleveur bovin autour de la ferme familiale, située à Saint-Martin-d'Entraunes. À l'aide d'ânes notamment, il a défriché les terres qu'il a pu reprendre afin qu'elles retrouvent leur fonction agricole traditionnelle.

Benoît est persuadé que l'avenir du métier, c'est le travail en collectif. Ainsi, il s'est associé avec son ami restaurateur pour transformer sa viande bio et ses légumes bio directement sur le territoire.

"L'aspect écologique est important pour moi, et je fais tout pour que le bilan carbone de mes produits soit imbattable, du plant de légume à la viande. Pour mes bêtes, tout est fait localement, de leur nourriture, jusqu'à la transformation."

Engagé dans l'amélioration constante de son système de production, Benoît veut prendre soin de l'environnement dans lequel il vit. Il est accompagné depuis 2022 par la Communauté de Communes Alpes d'Azur et le Centre d'Études et de Réalisations Pastorales Alpes Méditerranée (CERPAM) afin de préserver les alpages et sa biodiversité comme le Grand Tétrás.

Allier responsabilité écologique, rôle social et économique, vie de famille et engagement collectif, voici les combats de Benoît qu'il mène tous les jours avec courage et optimisme pour maintenir son équilibre présent et le futur de ses enfants.

Benoît

Éleveur et maraîcher - La Ferme Delà-le-Var

SAINT MARTIN D'ENTRAUNES - 1050 m



"Mon grand-père gardait les vaches dans cette montagne..."







"On expérimente une filière bio pour la souveraineté alimentaire de nos vallées"

Ambrosia, c'est l'union de quatre amis producteurs qui ont eu envie de relocaliser l'alimentation du territoire en initiant une filière bio-intégrée pour la souveraineté alimentaire. Le collectif a ainsi développé une exploitation couvrant toutes les étapes de la production maraîchère, de la graine aux légumes et fruits. Ils ont également diversifié leur activité en créant un atelier de transformation et leur propre point de vente.

Leurs terrains sont situés entre Villars-sur-Var et Maulaussène.

Soutenu par l'association "Terre de Liens", le collectif Ambrosia a pu bénéficier d'un accès à la terre facilité, qui leur a permis d'acquérir et ainsi de préserver la fonction agricole de plusieurs hectares de terres.

La production de légumes bio débute en 2016, puis la conserverie est lancée en 2022 afin de transformer leur production de légumes. En 2023, ils se mettent à produire des semences adaptées au terroir. Enfin, ils inaugurent en 2024 un magasin bio et local à La Roquette-sur-Var, afin de vendre leurs produits et ceux des producteurs des trois vallées : Var, Tinée et Vésubie.

Leur force vient du collectif, qui leur permet de diversifier leurs connaissances en ayant une vision globale sur l'alimentation, de la graine au panier.

"On nous appelle les 4 fantastiques, on a chacun nos petites spécialités et on partage nos connaissances que ce soit sur le maraîchage, les plantes médicinales, les fruitiers, la cuisine ou la transformation !"

Le collectif Ambrosia

Producteurs, transformateurs et revendeurs
VILLARS-SUR-VAR - 410 m



Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes photographiées, pour nous avoir ouvert leurs portes et accepté de nous livrer leur histoire aussi bien professionnelle, qu'humaine :

- Maurice Authier
 - Florence Bonnard et sa fille Juliette
 - Chistelle Brillant et ses enfant Capucine et Baptiste
 - Yann et Marylin Cavallucci
 - Alice Corsini
 - Benoît Cossa
 - Nadia Gaydon
 - David Graziani
 - Benoît Grimaud et son fils Elouan
 - Léonore Ifrah et son conjoint Thierry
 - Sylvie Jurain
 - Eric et Martha Martin
 - Cécilia Monge
 - Agnès et Renaud Papone
 - Benoît Viant ; Julien Villon
 - Roch Sassi et son équipe - Constance Malenge, Mona Ciampossin et Thibaud Maurin ;
 - Le collectif Ambrosia - Xavier Beauchamp, Déborah Gantois, Toma Maronic et Morgane Tymen ;
 - Le collectif Montagnes Paysannes – Evelyne Abadir, Florence Bonnard, Léa Koppe, Marylin Cavallucci, Samuel Nydegger, Sophie Tisse et Justine Visconti ;
 - Charlotte Autran-Porquet, Angélique Lorthoy, Isabelle Mermet et les enfants de l'école de Puget-Théniers ;
-
- Rémi Nigri, le photographe, sans qui ces photos n'auraient jamais vu le jour et son œil sensible, son amour pour le territoire et pour ces métiers qu'il sait si bien mettre en valeur.

Nous remercions également Anthony Albano, pour avoir su dénicher le tabouret servant à mettre en valeur chacune des personnes que vous avez pu découvrir sur ces photos.

Enfin, nous remercions grandement nos financeurs, l'Union Européenne et la Région PACA à travers le programme LEADER, l'ADEME et le Département des Alpes-Maritimes, qui ont permis à cette exposition, unique et profondément ancrée dans notre territoire, d'exister.

Conception et réalisation

Communauté de Communes Alpes d'Azur
Maison des services publics
Place Adolphe Conil
06 260 PUGET-THENIERS

Directeur de publication : Charles Ange Ginésy

Conception graphique et éditoriale : Service communication de la Communauté de Communes Alpes d'Azur

Imprimé par : Imprimerie Perfectmix - Pôle Marina 7 - 285 avenue des Maurettes - 06270 VILLENEUVE-LOUBET

Achevé d'imprimer en juillet 2025

La réalisation de ce magazine s'inscrit dans le cadre du "Projet Alimentaire Territorial Alpes d'Azur" porté par la Communauté de Communes Alpes d'Azur.



NOURRIR

Histoires alimentaires des Alpes d'Azur



Une réalisation du



Avec le soutien financier de



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

NE PEUT ÊTRE VENDU