

# AVF avec vous!

Quand on parle de AVF à Saintes, il s'agit bien de « Accueil des Villes Françaises » qui est une association forte de plus de 500 membres qui a pour but d'accueillir les personnes et les familles nouvellement arrivées et de faciliter leur intégration.

Parmi les nombreuses activités pratiquées, AVF Saintes proposait les 4 et 5 novembre derniers une exposition sur le thème des saveurs d'automne.

On pouvait y rencontrer des producteurs locaux qui présentaient et proposaient leur production de légumes, fruits et jus de fruits locaux et même de safran. Si tous étaient intéressants, deux à mon sens retenaient particulièrement l'attention.

Une exposition mycologique sous la houlette de Patrice Tanchaud, autodidacte passionné qui se révèle intarissable dès que l'on aborde son sujet de prédilection.

Notre région explique-t-il, recèle entre 4000 et 5000 espèces de champignons différents qui sont classés en 3 catégories: Les symbiotiques qui vivent en harmonie avec les arbres. Les saprophytes qui détruisent les litières, l'humus en général dans un cycle naturel. Les parasites qui s'installent sur les vieux arbres et qui facilitent leur décomposition.

Au chapitre des comestibles, il cite les grands classiques que sont les cèpes, les pieds de moutons, les girolles, les trompettes de la mort, les rosées des prés... Et il faut particulièrement se méfier des champignons à lamelles. Trop d'espèces se ressemblent, parmi lesquelles des toxiques tels l'amanite phalloïde et l'entolome livide.

On ne peut que recommander la consultation de son site: [www.mycocharentes.fr](http://www.mycocharentes.fr) particulièrement intéressant pour les amateurs.

La Spiruline de Haute Saintonge est fabriquée à la ferme aquacole de Consac. Micro-algue, la Spiruline est une cyanobactérie capable de photosynthèse comme les végétaux.

Elle vit dans les eaux chaudes (température idéale de 34°C). Riche en protéine et en acides aminés, elle contient aussi du



Pierre-Jean de Poix présente les produits de la ferme aquacole Carpio.



Patrice Tanchaud et Michel Colombier présentent l'entolome livide et le clitocybe nébuleux, tous deux très toxiques.

fer, des vitamines A, B, K, du calcium, du magnésium, des antioxydants... elle se consomme en paillettes saupoudrées ou mélangés sur des aliments non chauffés.

Renseignements sur le site: [www.spiruline-fr.com](http://www.spiruline-fr.com). Vous pourrez la découvrir le 2 décembre sur le marché de Noël de St Germain de Lusignan.