saveursdevie.com

SAVEURS DE VIE

CENTRE - VAL DE LOIRE

OCTOBRE 2026

PRÉSENTATION DE LA RÉGION *P. 1-2*

PRODUITS DU TERROIR ET RECETTES RÉGIONALES
EN PAGE 5

JEUX P. 7

TOUT SAVOIR SUR LES CUCURBITACÉES
EN PAGE 4

UNE JOURNÉE AU ZOOPARC DE BEAUVAL ÇA TE DIT ?
EN PAGE 6



ÉVENEMENT À NE PAS MANQUER

FÊTE DE LA CITROUILLE ET DE L'AUTOMNE AU CHÂTEAU DU RIVEAU

PAGE 3

Les 10 et 11 octobre 2026

PRÉSENTATION DE LA RÉGION

CENTRE - VAL DE LOIRE

Le Centre-Val de Loire est une région administrative du Centre-Ouest de la France.

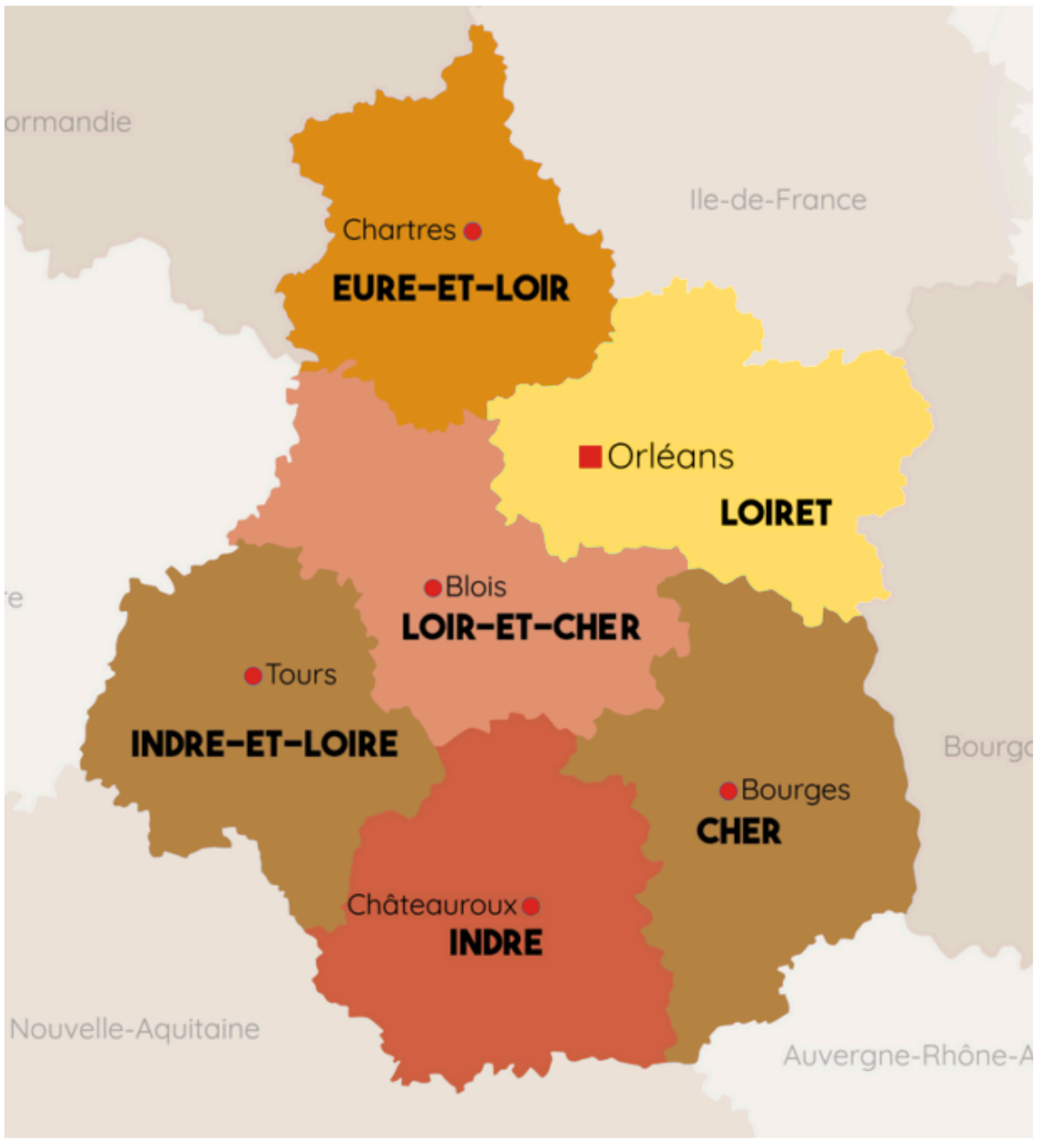
Une partie de la région se situe dans la région naturelle du Val de Loire.

Septième région par sa superficie, le Centre-Val de Loire s'étend sur 39 151 km2.

Les habitant de la région s’appellent officiellement les Centrevallois depuis 2026.

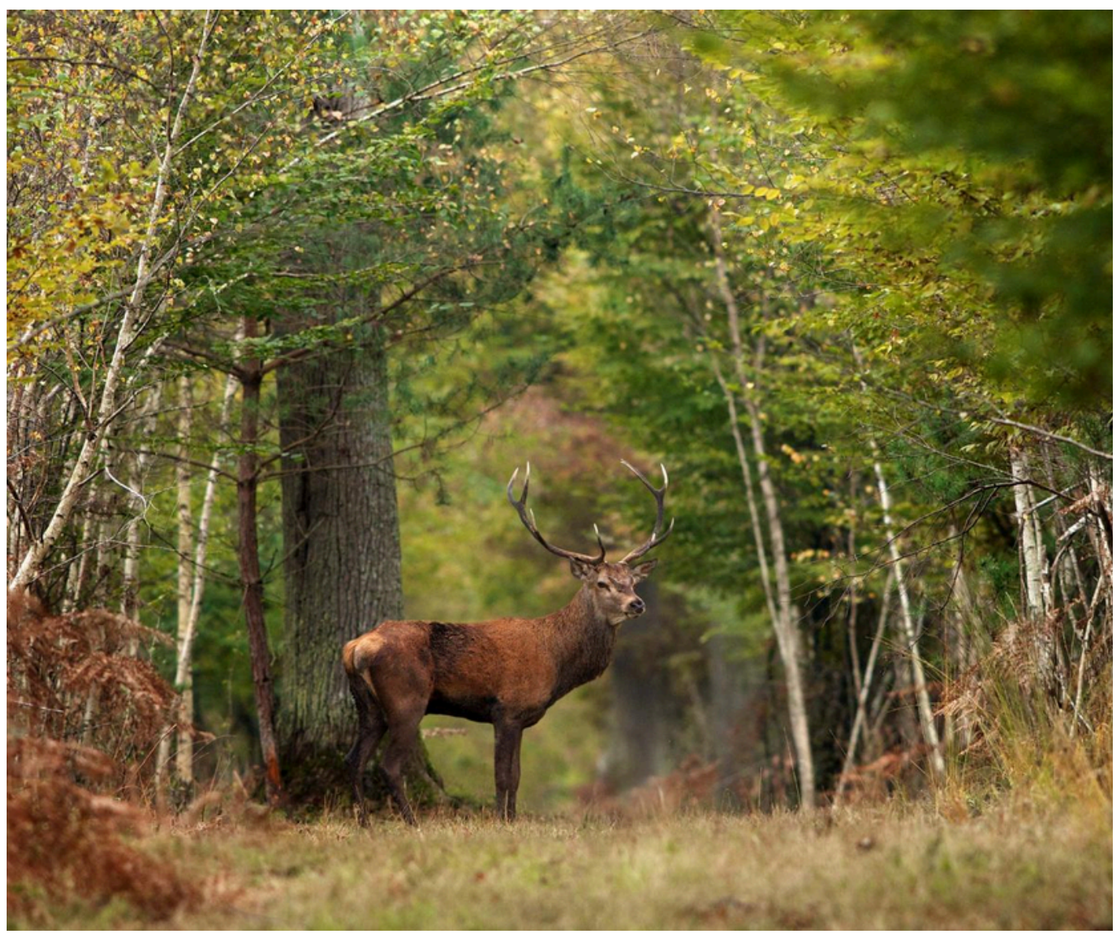
Sa densité de population est de 66 hab/km2, moitié moindre que celle de la France métropolitaine, ce qui en fait une région peu densément peuplée.

La région est composée de six départements : le Cher, l'Eure-et-Loir, l'Indre, l'Indre-et-Loire, le Loir-et-Cher et le Loiret.



Elle ne compte que deux communes de plus de 100 000 habitants : Tours et Orléans. Les autres préfectures des départements, Bourges, Blois, Châteauroux et Chartres, comptent une population comprise entre 38 000 et 67 000 habitants.

Le Centre-Val de Loire est traversé par le plus long fleuve de France (la Loire, 1 006 km) qui connaît des débits des plus irréguliers.



La région dispose d'une grande diversité de paysages et de milieux naturels : forêts, étangs, pelouses calcaires sèches, landes, tourbières, la Loire et ses bancs de sable et forêts alluviales. La région abrite la plus grande forêt domaniale de France, la forêt d'Orléans qui s’étend sur plus de 35 000 ha au nord de la Loire et d’Orléans.

23 % du territoire régional est couvert par les forêts et les autres boisements, principalement la forêt d'Orléans, la Sologne et l'est de la forêt du Perche. Les forêts sont en très grande majorité privées.

De plus, la région accueille des zones humides connues concentrées surtout en Brenne avec ses 1 300 étangs et en Sologne avec ses 3 000 étangs.

LA FAUNE ET LA FLORE...

La juxtaposition de milieux fermés et ouverts favorise une grande diversité biologique, depuis les grands mammifères comme le cerf élaphe, le chevreuil, le sanglier, les oiseaux des bois comme l'engoulevent d'Europe, le pic noir et le pic cendré.

La forêt accueille depuis les années 1980 la nidification du balbuzard pêcheur, marquant le retour du rapace en France après des décennies de déclin.

Les zones humides régionales recèlent une grande diversité d'insectes et constituent une ressource importante pour les nombreuses espèces des cinq classes de vertébrés.



Le cerf élaphe



Le chevreuil



Le sanglier



L'engoulevant d'Europe



Le pic noir



Le pic cendré



Le balbuzard pêcheur

TOURISME

La région est connue dans le monde entier pour les châteaux de la Loire notamment ceux de Chambord, Chenonceau, Azay-le-Rideau, Amboise, Blois, Chaumont-sur-Loire, Cheverny, Loches, Le Clos Lucé, Ussé, etc.

La cathédrale Notre-Dame de Chartres est une autre des attractions majeures de la région et peut être observée au loin par les randonneurs en raison du relief très peu accidenté.

La ville de Châteaudun dispose d'atouts touristiques avec son château, ses grottes, son musée des beaux-arts et d'histoire naturelle et ses brocantes.

La région abrite aussi le zoo de Beauval, proche de Saint-Aignan (Loir-et-Cher).

FÊTE DE LA CITROUILLE ET DE L'AUTOMNE AU CHÂTEAU DU RIVEAU

Parmi les grands châteaux du Val de Loire, le Château du Rivau est l'un des plus anciens. Situé à proximité de Chinon, où demeurait le roi de France Charles VII, il est construit au XVème siècle.



Le Château du Rivau se compose d'un château-fort du Moyen Age avec son impressionnant donjon, ses écuries royales de la Renaissance, d'une grange dîmière et d'un pressoir.







Les 10 et 11 octobre 2026 au Château du Rivau, les touristes pourront profiter d'un nouveau temps fort festif et gourmand qui fera les délices de toute la famille !

Autour du Potager de Gargantua et de sa collection de cucurbitacées et variétés potagères oubliées, de nombreuses activités gourmandes et artistiques seront proposées.

Contes, maquillage, ateliers créatifs, chasse citrouillesque, marché gourmand et d'artisans divertiront et surprendront les visiteurs au milieu des fabuleux trésors du potager.

La richesse et la diversité des fleurs d'automne émerveillera également petits et grands.

TOUT SAVOIR SUR LES CUCURBITACÉES

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cucurbitacées sont une famille de plantes appelée Cucurbitaceae, qui regroupe environ 800 espèces. Elles se caractérisent par des plantes grimpantes ou rampantes, souvent cultivées pour leurs fruits, qui peuvent être consommés crus (concombre, melon) ou cuits (courgette, citrouille). Elles sont également appréciées pour leur teneur en nutriments, leurs fibres et leurs vitamines.

Voici quelques exemples marquants de cette famille :

- **les cucumis** qui sont les concombres, les melons et les cornichons ;
- **les cucurbita maxima** qui regroupent les citrouilles, les potirons, les pâtissons, les courgettes, les courges et les potimarrons;
- **les schechium et citrillus** qui rassemblent les chayottes et les pastèques.

Chaque espèce possède ses propres atouts, qu'il s'agisse de saveurs, de formes ou d'usages.






ATTENTION !

Certaines cucurbitacées ne sont pas comestibles et peuvent même être toxiques. Parmi celles-ci, on trouve la bryone, dont les baies et la racine peuvent causer des intoxications graves, ainsi que la coloquinte, une petite courge décorative qui peut provoquer des troubles gastro-intestinaux.






La momordique sauvage présente des fruits à maturité qui peuvent devenir toxiques, tandis que la gourde ornementale est utilisée pour la décoration et n'est pas destinée à la consommation.

PRODUITS DU TERROIR ET RECETTES RÉGIONALES

Les territoires du Centre-Val de Loire offrent une palette remarquable de produits du terroir. La région se distingue notamment par ses cinq fromages de chèvre AOP (Crottin de Chavignol, Pouligny Saint-Pierre, Sainte-Maure de Touraine, Selles-sur-Cher et Valençay), qui en font la première région caprine de France.



Le crotin de Chavignol



Pouligny Saint-Pierre



Sainte Maure de Touraine



Selles-sur-Cher



Valençay

Les vergers de Sologne fournissent **pommes** et **poires** réputées, tandis que les terres du Berry produisent les fameuses **lentilles vertes** (IGP) et **asperges de Sologne**.

Côté viandes, **la géline de Touraine**, **l'agneau du Berry** et **les volailles du Gâtinais** (IGP) perpétuent des savoir-faire ancestraux.



Géline de Tourraine

La Loire apporte ses poissons (brochet, sandre, carpe), et les charcuteries tourangelles (**rillettes et rillons de Tours**) complètent cet inventaire gourmand.



Agneau du Berry

Le safran de Touraine

Culture rare et précieuse, le safran est récolté à l'automne. On peut visiter des safranières autour de Chinon ou Loches.

Les champignons de cave

Produits dans les troglodytes de Bourré ou des alentours, les champignons (pleurotes, shiitakés…) sont cultivés naturellement dans les anciennes carrières.



Rillettes de Tours



Les champignons de cave - Cave des roches, Val de Loire



Le safran de Touraine

UNE JOURNÉE AU PARC DE BEAUVAL

Le ZooParc de Beauval est situé à Saint-Aignan dans le département de Loir-et-Cher. Il présente environ 35 000 animaux sur 45 hectares. Créé en 1980 par Françoise Delord, il est actuellement dirigé par son fils, Rodolphe Delord.

Beauval fut souvent le premier parc zoologique à présenter certains animaux en France, ce qui a contribué à sa notoriété et à son développement. Il a notamment été le premier à présenter des fauves leuciques, tigres blancs et lions blancs, dans les années 1990.

Aujourd'hui encore, plusieurs des espèces présentées sont rares en France, telles l'okapi, le lamantin, dendrolague de Goodfellow, le diable de Tasmanie et le rhinocéros indien, voire uniques en France, comme le panda géant, le rhinopithèque de Roxellane et le koala.



Le dendrolague de Goodfellow



Le rhinopithèque de Roxellane



L'okapi

DANS LA PEAU D'UN SOIGNEUR ANIMALIER

Le ZooParc de Beauval propose de devenir soigneur le temps d'une journée pour partager de passionnantes missions. Accompagné par un médiateur scientifique et un médiateur-soigneur, le visiteur passe une matinée au plus près des animaux de Beauval. En participant à la préparation des repas, aux nourrissages ou à la création d'enrichissement, il apprendra tout sur le fonctionnement du zoo et ses métiers.

DÉCOUVREZ LE "BEAUVAL NATURE MAG" !

Chaque année, découvrez les engagements et actions de terrain de l'association Beauval Nature dans un nouveau numéro du Beauval Nature Mag ! Les équipes de Beauval Nature vous emmènent à travers le monde, à la découverte de leurs missions.



JEUX

LETTRE À LETTRE

Fleur du printemps

T P L I E U

→ _ _ _ _ _ _

Gros poisson de mer

Q N R I E U

→ _ _ _ _ _ _

Animal à long cou

F G R A E I

→ _ _ _ _ _ _

Fruit rouge

R S F A E I

→ _ _ _ _ _ _

Construction servant d'habitation

S M N A I O

→ _ _ _ _ _ _

Oiseau tropical

C T N O A U

→ _ _ _ _ _ _

Animal de la famille des équidés

H V C L A E

→ _ _ _ _ _ _

Animal de la basse-cour

D N D N O I

→ _ _ _ _ _ _

SOLUTIONS :

1. Tulipe 2. Requin 3. Girafe
4. Fraise 5. Maison 6. Toucan
7. Cheval 8. Dindon

RELIE CHAQUE ANIMAL A SON PAYS D'ORIGINE



Panda



kangourou



dromadaire



toucan



lama



sanglier

Algérie

Brésil

Belgique

Chine

Pérou

Australie

Australie

Pérou

Chine

Belgique

Brésil

Algérie

sanglier

lama

toucan

dromadaire

kangourou

Panda

SOLUTIONS :