

# Livret pédagogique

Défi familles  
Alimentation Positive 2018



LES GASTROSOPHES

restauration collective biologique  
cuisine de saison innovante  
itinérance, évènement, résidence  
06 69 13 50 50/ 07 60 26 59 12



## HISTORIQUE DU LABEL BIO



- **Fin des années 40**

La notion d'agriculture biologique arrive en France

- **En 1962**

Des agriculteurs fort d'un constat de l'usage courant de produits de synthèse, fondent *Nature & Progrès* : une mention globale sur agriculture



- **En 1985**

Le ministère de l'agriculture fonde le label AB

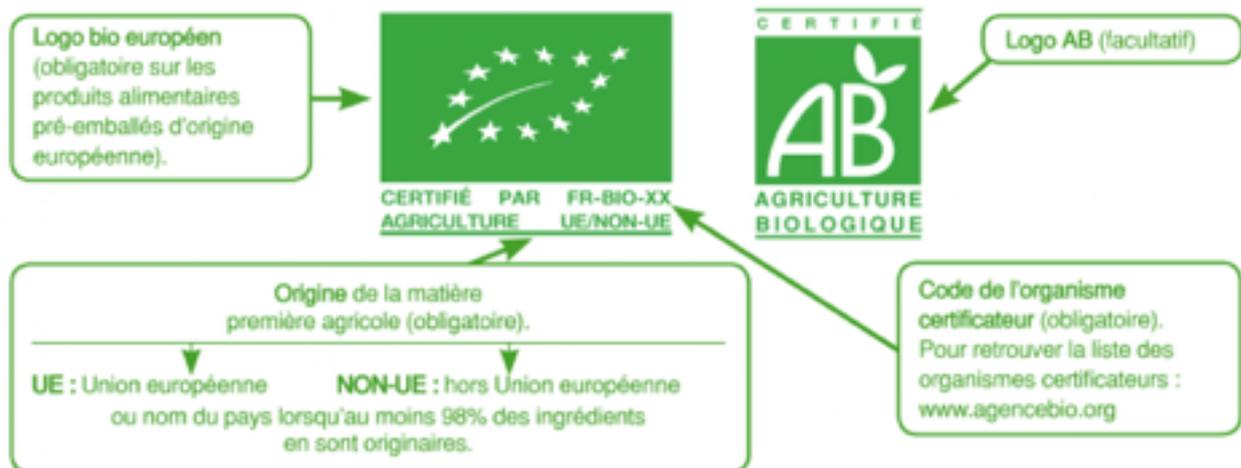
- **En 2009**

Ce label devient européen.  
Aujourd'hui c'est celui qui fait référence



Ces logos signifient que l'exploitation, le transformateur et le distributeur ont été contrôlés au minimum une fois par an par un organisme certificateur qui garantit l'application du cahier des charges de l'agriculture biologique.

### QUELQUES REPERES :



## POURQUOI LA BIO ?

### **POUR PRESERVER L'ENVIRONNEMENT , la terre et les écosystèmes**

Non utilisation de produits chimiques de synthèses et pesticides

Recours à des « auxiliaires » pour la lutte biologique

Non-utilisation d'OGM

Protection de la biodiversité et des variétés anciennes

### **POUR PRESERVER LES ANIMAUX D'ÉLEVAGE**

Bien être animal

Elevage dans un environnement propice et adéquat aux besoins des animaux

Recours à la médecine naturelle et homéopathique pour les soins médicaux sans antibiotiques

Priorité aux races « autochtones »

### **PRESERVER LA SANTÉ DES HUMAINS**

#### ***A travers ce que l'on consomme:***

Santé individuelle

Produits plus goûteux et plus nutritifs s'ils sont de saison et cueillis à maturité

Teneur plus élevée en composants bénéfiques pour la santé

#### ***A travers qui l'on fait travailler :***

Comme par exemple le commerce « équitable » en cohérence avec le développement durable

Notons que les agriculteurs sont les premières victimes de l'exposition aux pesticides ( cancers, maladies Parkinson, Alzheimer ) [inserm.fr](http://inserm.fr)

## CONCEPT DU DEVELOPPEMENT DURABLE

Le rapport Brundtland le fait connaître :

*Ce mode de développement « répond aux besoins présents sans compromettre les capacités des autres peuples et des générations futures à satisfaire les leurs*

*« ....*

## QU'EST-CE QUE CONSOMMER BIO IMPLIQUE?

### 1. **SE REMETTRE EN CONTACT AVEC LES FAÇONS DE PRODUIRE**

Afin de comprendre ce que l'on achète et se construire une éthique

**Exemple** connaître les saisons de productions des légumes, fromages, viande & poisson  
connaître les différents type d'agriculture

### 2. **REVOIR LA PLACE DE SON ALIMENTATION DANS SA VIE**

Connaître d'un point de vue nutritionnel ce que l'on a besoin de manger et ce que l'on choisit de manger, être responsable de sa santé, notion d'équilibre alimentaire , diversifier ses repas en intégrant des protéines végétales

### 3. **RÉÉDUQUER SON GOÛT**

Pour trouver un équilibre entre plaisir et contrainte! Découvrir de nouvelles saveurs.

**Exemple** :tester les variétés anciennes, respecter les saisonnalités , manger un fruit local à maturité, tenter des recettes différentes

### 4. **MODIFIER SES HABITUDES D'ACHATS**

Explorer différents lieux d'approvisionnement : marché (fruits, légumes, pain, fromage, viande) , magasins bio (vrac & épiceries). Pensez au groupement d'achat

### 5. **CULTIVER LE SAVOIR-FAIRE DE LA CUISINE**

Consacrer du temps à la préparation de ce que l'on mange et à l'organisation de son alimentation



# MOYENS POUR GÉRER LE COÛT DE SES REPAS

## 1. **ACHETER DES PRODUITS DE SAISONS**

**Comment?** Référer vous au calendrier des saisons *CF annexe*, à force de l'utiliser cela deviendra inné, vous pourrez bien repérer les stands bio & locaux!!

## 2. **ACHETER AU PLUS PROCHE DES PRODUCTEURS**

**Comment?** favoriser les circuits courts

## 3. **FAVORISER LES PRODUITS DU TERROIR**

**Ici en Ariège** : miel, châtaigne, fromage de chèvre/brebis/vache, pain, fruits, légumes, Oeufs.

## 4. **ACHETER EN VRAC**

Privilégier les produits bruts , les produits à fort intérêt nutritionnel, les céréales complètes ou semi-complètes, les produits non raffinés

## 5. **RÉDUIRE LA PART DE LA VIANDE DANS SES REPAS**

**Comment?** Ajuster son apport de protéine, intégrer les protéines végétales

## 6. **GROUPER SES ACHATS**

**Comment?** S'inscrire à une AMAP, Penser aux Achats groupés livrés en Ariège, Colis de viande ( divers morceaux) directement chez les producteurs. Cf le guide des producteurs bio Ariège.

## 7. **RÉDUIRE SES DÉCHETS EN LES CUISINANT**

**Quoi? comment?**

**Les fanes des légumes** (carottes, betteraves) en soupe ou en pesto

**Les parures de légumes** pour faire votre bouillon de légumes

Eviter d'éplucher en brossant vos légumes, ou éplucher après brossage pour faire **des chips de légumes pour l'apéro** ! *Cf atelier de cuisine*

## 8. **RÉALISER VOS PROPRES CONSERVES**

Profiter des surplus à bon prix! Fa tes vos propres cueillettes

## 1. **PRODUIRE SES ALIMENTS**

Quoi? comment?

Si vous avez de l'espace: Faire un potager, mettre des fruitiers, partager quelques bêtes entre voisins ( ex poulailler commun etc...)

Si vous avez peu d'espace : sur votre balcon, commencer par les aromatiques et quelques pieds de tomates cerises, ou mettre des petites jardinières dans une cour un mètre carré est déjà très productif !

Si vous n'avez pas d'espace: Renseigner vous sur les jardins partagés près de chez vous : aucun investissement financier , juste du temps agréable à consacrer à son alimentation!

Exemple: Jardin partagé de Lorp Sentaraille 09190



## 2. **PRATIQUER DES CUEILLETES**

Quoi? comment?

Entretien d'un verger et accès aux fruits en échange, profiter de l'automne pour la cueillette des champignons & glaner des noix, des figues sauvages, des châtaignes

Pratiquer la cueillette des **plantes sauvages** ( orties pour soupe & pesto = très protéinée!, du plantain, des feuilles d'Achille millefeuille, des feuilles de mauves, de la mâche sauvage pour vos salades, des **fleurs sauvages** ( souci, mauve, bleuet, tournesol etc...) pour égayer vos plats, fleurs de sureau & de rose pour vos desserts.



Salade printanière chou rouge/carotte/radis aux plantes sauvages ( fleurs de souci, de pensée sauvage, de bourrache et de choux & feuille d' achillé millefeuille, de mauve)

# EN PRATIQUE ..... ATELIER CUISINE

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Connaître et cuisiner les protéines végétales
- Réduire ses déchets en les réutilisant en cuisinant
- Simplicité culinaire ( en lien avec la re-connexion avec le goût des aliments)
- Calculer son coût de revient par recettes
- Notion de cueillette sauvage : recette intégrant des plantes sauvages

### MENU

#### APÉRITIF

Chips de légumes au gingembre

#### ENTRÉE

##### Déclinaisons de salade de carottes râpées

- carottes aux graines de fenouil
- carottes /betteraves/pommes au gomasio
- carottes à l'orientale (raisins secs, orange et cannelle)

#### PLAT

##### Avec 2 variantes de protéines

Riz au pesto de plantes sauvages et

Dhal de lentilles corail à l'indienne

et

Couscous d'agneau

#### DESSERT

Mousse au chocolat vegan à l'orange

## CÉRÉALES , LÉGUMINEUSES ET PROTÉINES

Selon le livre [Manger bio n'est pas du luxe](#) de Lilian Le Goff, édition Terre Vivante:

**Le pôle protéique** est constitué par les produits animaliers ( viande & dérivés) et par les légumineuses, les végétaux les plus riches en protéines.

Les protéines contenues dans les céréales et les légumineuses s'intègrent au pôle protéique de 3 manières:

- **En associant une céréale à une légumineuse** pour constituer un plat végétarien très économique.
- **En associant une céréale à une protéine animale** dont la portion est réduite pour réaliser un plat mixte qui, par ailleurs , facilite l'assimilation des protéines céréalières.
- **En associant une légumineuse à une protéine animale** ( *ex: le petit salé aux lentilles, le cassoulet, le chili con carne*). Compte tenu de la densité en protéine des légumineuses, les portions de viande seront encore plus modestes et plus économiques.

Conséquences pratique :

Le repas devient très bon marché avec les plats végétariens.

Le coût est réduit notablement avec les plats mixtes, car les protéines animales ne représente plus la part dominante et chère, du plat principal, mais un ingrédient parmi d'autres, bien moins chers ( comme céréales & légumes ou légumes & légumineuses).





PRATIQUE



2

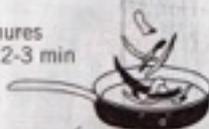
Faire chauffer, sans faire brûler, de l'huile d'olive dans le fond d'une poêle, suffisamment pour que les pelures n'attachent pas.



1 Laver, brosser et éplucher finement les légumes. Couper les épluchures en morceaux de taille égale.

3

Y jeter les épluchures et les faire dorer 2-3 min de chaque côté.



4



Une fois grillées à point, égoutter les chips et les déposer sur un papier absorbant.

5



Saler et saupoudrer d'épices au choix (poivre, piment d'Espelette, curry, tandoori...). Consommer aussitôt.

# CHIPS ZÉRO DÉCHET



## VARIANTES

- Peut se faire également au four : badigeonner les épluchures d'huile d'olive, les placer sur une plaque chemisée de papier cuisson, saler, poivrer, épicer et enfourner 10 min à 200 °C.
- Tester avec d'autres légumes, voire des fruits : carotte, panais, topinambour, aigéon, pomme... et pas seulement avec les épluchures mais aussi avec des tranches fines des légumes, non épluchés, bien sûr !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Butternut, sucrose de Berry, courge spaghetti... ont la peau dure ! Pour les éplucher facilement, les couper d'abord en rondelles puis les peler au couteau ou les évider (spaghetti) et les couper en morceaux.

Les épluchures recèlent des micronutriments (vitamines, minéraux, fibres...) indispensables à une bonne santé. Mais elles sont aussi souvent le réceptacle des produits chimiques utilisés en agriculture conventionnelle. D'où la pertinence du bio.

PEAUX DE COURGE ET PEAUX DE POMME DE TERRE FINISSENT SOUVENT À LA POUBELLE. PAS DE POT ! PARCE QU'ON PEUT EN FAIRE DES CHIPS CROUSTILLANTES RAPIDOPRESTO. À EXPÉRIMENTER ET À SERVIR À L'APÉRO ACCOMPAGNÉ D'UN TRIOMPHAL : « C'EST MOI QUI LES AI FAITES ! ».

→ Zéro déchet dans sa cuisine, 40 pages pas à pas et jardin pour recycler les déchets culinaires. Géraldine Olive, Delphine Parisi, Éd. Alternatives



