



DU POTAGER À LA MARMITE





ATELIER CUISINE ANTIGASPI

GUIDE ANIMATEUR.RICE



À consommer de préférence avant le :

05 / 07 / 2014

À conserver au froid entre 0 et + 8°C.

Atelier de cuisine anti-gaspi

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Sensibiliser au gaspillage alimentaire et ses conséquences
- Limiter le gaspillage alimentaire en favorisant l'utilisation des parties non utilisées des aliments (fanés, épluchures)
- Donner des idées de recettes, échanger ses astuces pour moins gaspiller (utiliser les restes)
- Connaître différents types de dates limite de consommation

ACTIVITES

- Discuter des enjeux du gaspillage alimentaire
- Décrypter des dates de péremption de plusieurs types d'emballages
- Recette anti-gaspi à partir des produits disponibles dans le panier du jardin

MATERIEL

- Denrées et recettes, fiche technique
- Emballages pour décrypter les dates de péremption, proposer aux participant.es d'apporter des emballages de leur quotidien
- Livret participant.e.s
- Fiche technique
- Livret de recettes avec des restes Manuel des restes

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour du gaspillage alimentaire,
- 2) des idées d'activités,
- 3) des astuces et recettes anti-gaspi.

DEROULÉ ATELIER ANTI-GASPI

- Accueillir les participant.es, s'il y a des nouvelle.aux proposer que chacun se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec quelques questions sur la cuisine antigaspi. **5 min**

Pour vous c'est
quoi le gaspillage
alimentaire?

Vous arrive t-il de
jeter des aliments
parfois ?

Qu'est ce que vous
jetez le plus ?

Comment faites
vous pour jeter le
moins possible?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
 - ↳ *quiz sur les enjeux de gaspillage*
 - ↳ *le gaspillage tout au long de la chaine de production*
 - ↳ *lecture des étiquettes et dates de péremption*
- Echange sur les astuces et solutions . **5 min**
- On passe en cuisine - idée de recette anti-gaspi pour cuisinier ce qu'il reste du panier du jardin

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

IDÉE D'ACTIVITÉ POUR PARLER DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Vous trouverez ci-dessous 3 activités. A vous de choisir celle que vous souhaitez réaliser avec les participant.es selon leur niveau de connaissance.

Vous pouvez aussi simplement utiliser les informations pour alimenter les échanges autour du gaspillage alimentaire.

1) QUIZ

Quiz sur les enjeux autour du gaspillage alimentaire

Donner la bonne réponse et laisser réagir les participant.e.s. Est ce qu'ils et elles en avaient conscience ?

1) Savez-vous quelle quantité de nourriture est jeté chaque année en France ?
Quantité total & quantité moyenne/habitant

↳ Chaque année en France, près de **10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées**, soit l'équivalent de **150 kg/hab./an** qui partent directement à la poubelle. Ce chiffre prend en compte le gaspillage à toutes les étapes (du champ jusqu'à la poubelle des consommateurs).

2) Qui dit gaspillage alimentaire dit gaspillage d'argent. Savez-vous combien coûte ce gâchis en moyenne par personne?

↳ Le gaspillage alimentaire des foyers en France représente 29 kg par an et par habitant dont 7 kg sont encore emballés, soit l'équivalent de 100€ à 150€ par an et par personne selon l'ADEME (agence de la transition écologique). Ces chiffres ne comptabilisent que le gaspillage par les consommateurs.

3) La production alimentaire a un impact sur l'environnement et le réchauffement climatique et donc le gaspillage aussi ! Savez-vous combien d'émission de gaz à effet de serre sont produite par le gaspillage alimentaire ?

↳ En France, l'ADEME estime que **3% des émissions de gaz à effet de serre**, c'est-à-dire les gaz qui sont responsables du réchauffement climatique, sont entraînées par la production de produits alimentaires qui ne seront jamais consommés. En plus, la production de ces produits jamais consommés utilise des ressources comme de l'eau, de l'énergie, des terres agricoles...

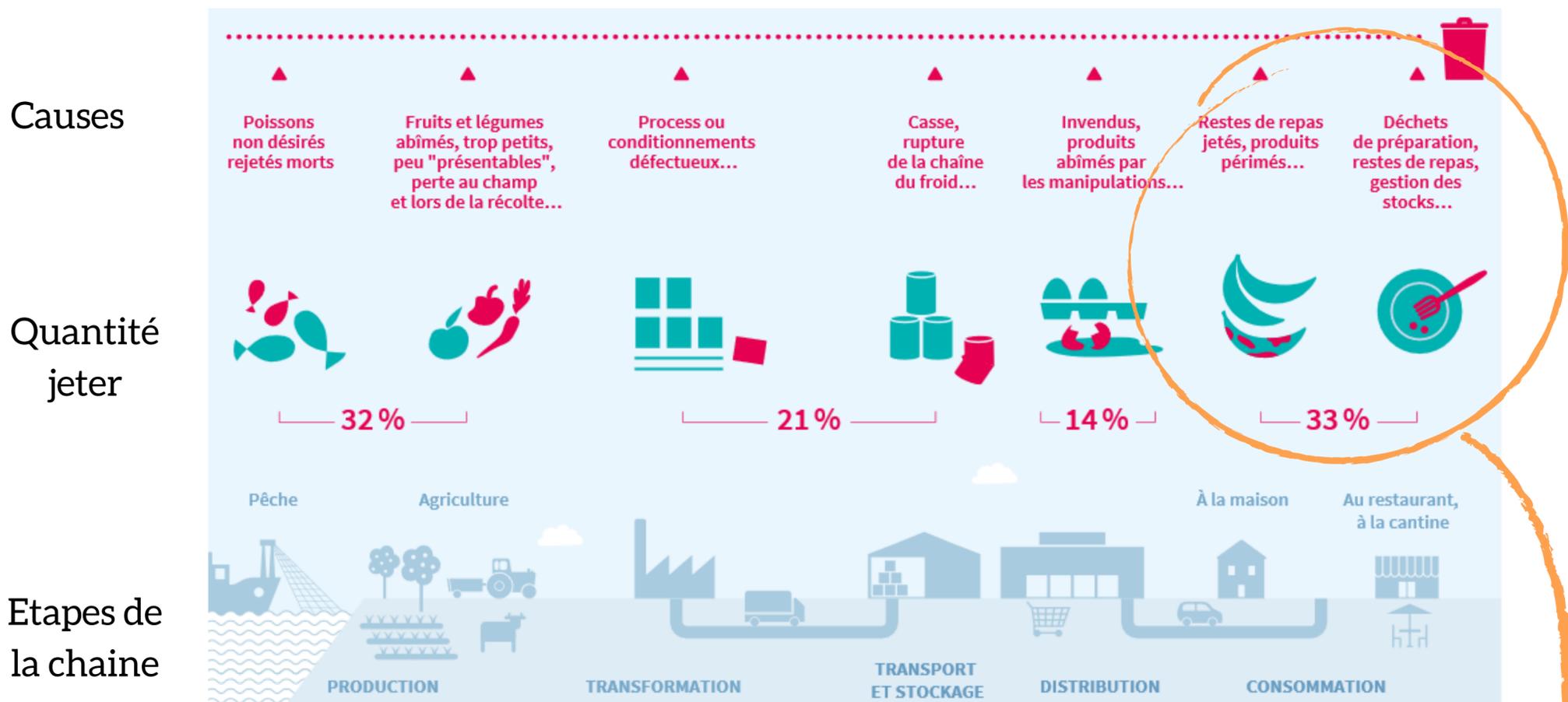
2) COMPRENDRE LE GASPILLAGE TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE DE PRODUCTION

Lancer les échanges avec quelques questions :

- Connaissez vous les différentes étapes de la production alimentaire?
- A votre avis, à quelle étape de cette chaîne gaspille-t-on le plus?

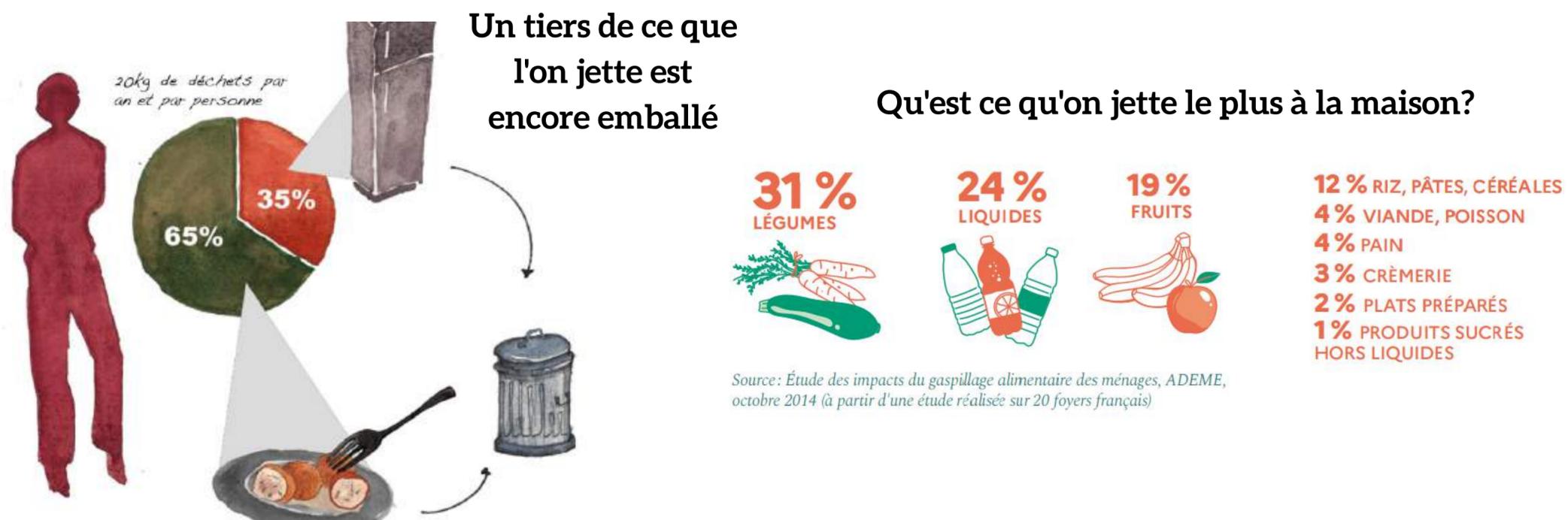
Puis regarder et commenter le schéma de la chaîne de production ci-dessous avec les participants :

- Quelles sont leur réactions ?



Du gaspillage à toutes les étapes de la production alimentaire. source ADEME

Donc on se rend compte que la majorité du gaspillage alimentaire à lieu avant même d'arriver dans les mains des consommateurs. Pour autant, on peut quand même avoir un impact et limiter notre gaspillage.



ASTUCES ET SOLUTIONS

En adoptant quelques astuces, on peut limiter notre gaspillage alimentaire au quotidien. Le gaspillage n'est pas une fatalité.

LECTURE DES DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Comment savez-vous s'ils sont encore bons ?

Vous arrive-t-il de jeter des aliments encore emballés ? & pourquoi ?

Savez-vous ce que veulent dire les dates sur les emballage ?

Puis prendre des emballages (soit que vous aurez préparé soit ceux des courses faites pour l'atelier) et regarder ensemble les dates de consommation et les inscriptions .

Vous pourrez trouver des :

DLC



La date limite de consommation porte généralement sur les produits frais. Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Il est important de vérifier les dates avant de consommer un aliment. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas le manger.

- Date Limite de Consommation
- On les reconnaît à la mention : "à consommer jusqu'au"
- Il n'est pas recommandé de consommer l'aliment passé la date.

DDM (ancien DLUO)



La date de durabilité minimale s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

Dans tous les cas, il est essentiel de consommer prioritairement les produits dont les dates de péremption sont proches pour éviter tout gaspillage alimentaire.

- Date de durabilité minimum
- On les reconnaît à la mention : "à consommer de préférence avant le ..."
- L'aliment peut être consommé après la date.

Lancer les échanges

- Que peut-on faire pour limiter le gaspillage?
- Que faites-vous des légumes qui commencent à faner? Avez-vous des astuces pour les sauver ?
- Que veulent dire les dates sur les emballages ?
- Comment cuisiner ensemble peut permettre de réduire le gaspillage?

Voici quelques astuces à partager

Pendant les courses

- Planifier ses achats pour acheter uniquement des produits dont on va se servir. C'est parce que tout est planifié que les cuisines partagées permettent de limiter le gaspillage alimentaire
- Parfois on est tenté d'acheter des produits qui sont vendus en promo en plus grande quantité (offre maxi format) Sauf que parfois on ne peut pas tout consommer, et une partie de ce qu'on a acheté finit par se perdre... Donc avant d'acheter, il faut s'assurer qu'on va vraiment tout consommer.
- Faire les fins de marché parce que souvent les légumes les plus murs sont bradés pour ne pas être jetés.

A la maison

- On peut consommer certains produits, même après la date de péremption
- Bien ranger ses courses et cuisiner en premier ce qui va se perdre. Il existe des techniques pour ranger son frigo par exemple.
- Adopter des recettes antigaspi pour utiliser le plus possible et le plus longtemps possible les aliments (fanés, épluchures...)
- Bien conserver les restes (dans des boîtes hermétiques ou au congélateur) ou réinventer des plats avec les restes.

Au jardin, rien ne se jette, car ça ... :

- ... se mange : presque toutes les plantes du jardin se consomment ! (capucine, pissenlit, l'ortie, fanes de carottes, etc)
- ... se composte ou se transforme en potion magique (peau de banane dans de l'eau, coquille d'oeuf) : qui va finalement fertiliser les plants futurs

Astuces pour mieux conserver les aliments



Ail et échalote : emballer les gousses dans un sac en papier et les placer hors du réfrigérateur



Champignons : les enrouler dans du papier



Citron : saupoudrer la partie entamée avec du sel



Pommes de terre : pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes



Pain : le conserver dans une boîte ou un torchon avec la moitié d'une pomme



Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, placer le goulot de la bouteille tête en bas.

Astuces pour sauver les légumes et aliments qui ont perdu de leur vigueur



Une salade défraîchie : les plonger dans de l'eau tiède et attendre que la salade retrouve toute sa fraîcheur!



Des légumes ramollis : les couper, les laver et les laisser tremper dans l'eau puis les placer dans le réfrigérateur jusqu'au lendemain



Des pommes ridées : les arroser avec de l'eau bouillante ou bien les y tremper un instant

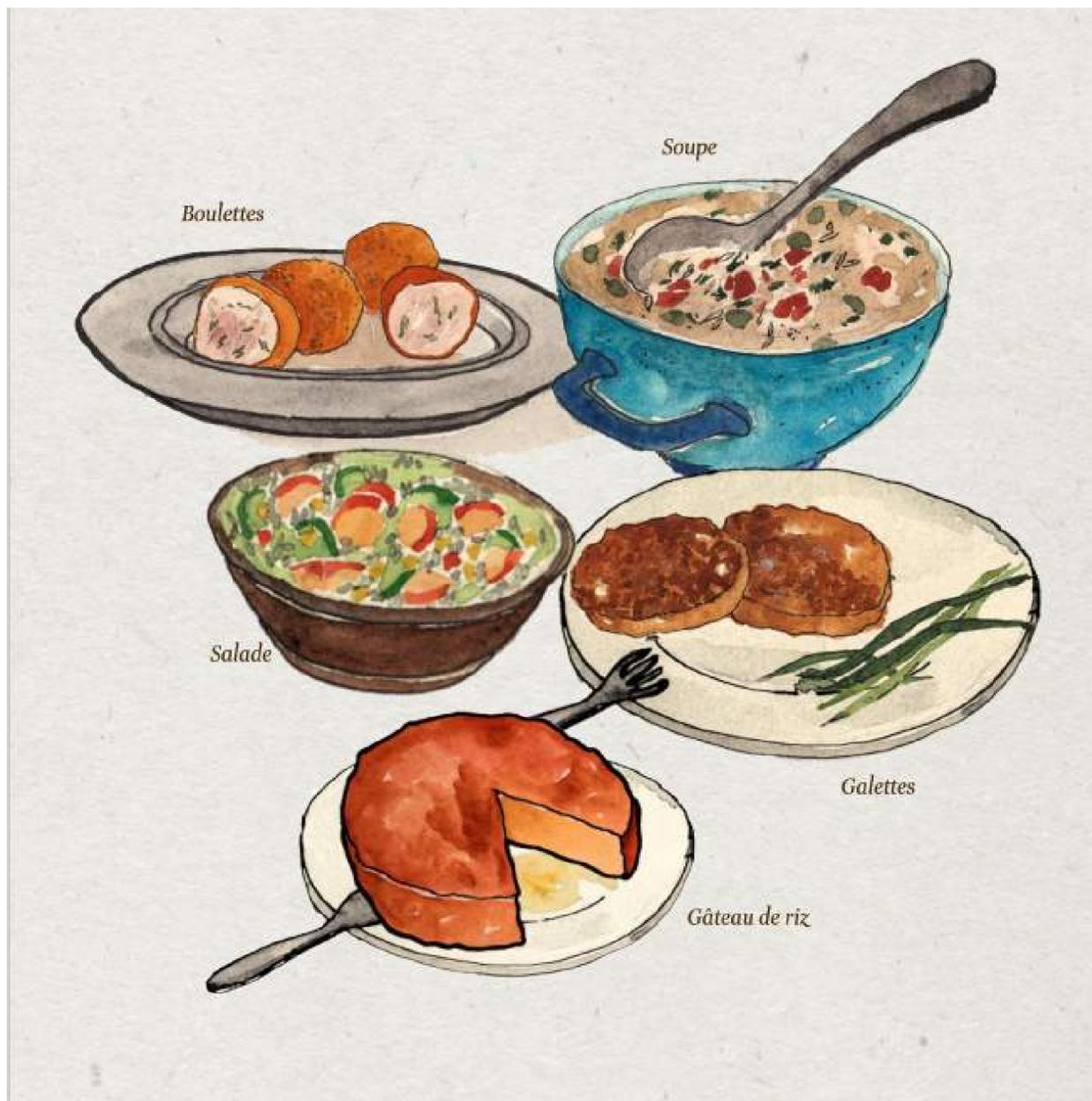


Du pain rassis l'humidifier et le mettre au four quelques minutes.

Astuces pour valoriser toutes les parties de nos fruits et légumes

Je peux manger ...	Légumes concernés	Façons de les préparer
... les légumes avec la peau	jeune carotte, jeune navet, pommes de terre nouvelle, panais, courgette, concombre, potimarron, poivron, tomate, radis rose, aubergine, etc	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je peux les consommer directement ou les cuisiner selon diverses préparations (voir pages suivantes).
... les épluchures	<ul style="list-style-type: none"> - pour faire des chips : pommes de terre, carotte, courgette, panais, betterave, etc - pour donner du goût : céleri, navet, radis noir, etc 	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je les épluche. Je garde les épluchures pour aromatiser des soupes, des sauces, ou pour en faire de délicieuses chips croustillantes (voir pages suivantes)
... les fanes et feuillages	<p>COMESTIBLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fanes de : carotte, betterave, navet, panais, radis, oignon frais, échalote fraîche - feuilles (même flétries) de : salade, chou pommé, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles et chou chinois, blette, épinard, cresson, oseille <p>A EVITER :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de "solanacées" : tomate, pommes de terre, aubergine, ... - feuilles de "fabacées" : fèves, haricots, pois ... <p>TOXIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de rhubarbe 	Je les fais cuire, comme des épinards ,avec un peu de matière grasse dans une poêle, pour en faire des poêlées, des soupes ou des sauces. Je peux aussi les utiliser comme des herbes aromatiques, en les coupant finement et en les intégrant dans des tartes, des flans, des cakes ou des galettes (voir p.83), voire même en faire du sel aromatisé comme nous le propose l'association Icare sur le site Reste ! (voir pages suivantes)
... certaines parties dures mais comestibles	<ul style="list-style-type: none"> - cosses de petits pois ou de fèves - trognons de chou-fleur ou de brocolis - vert de poireaux - tiges de fenouil 	Je les fais cuire et je m'en sers pour faire des soupes, des purées ou des sauces, en prenant le soin de les passer au moulin à légumes pour enlever les parties filandreuses. (voir pages suivantes)
... les tiges d'herbes aromatiques	<ul style="list-style-type: none"> - tiges de persil, menthe, coriandre, cerfeuil, basilic, estragon, aneth, thym, romarin,... 	Je les ajoute à une soupe ou une sauce pour donner du goût. Je les retire avant de servir.

IDÉES DE RECETTES ANTIGASPI AVEC NOS RESTES

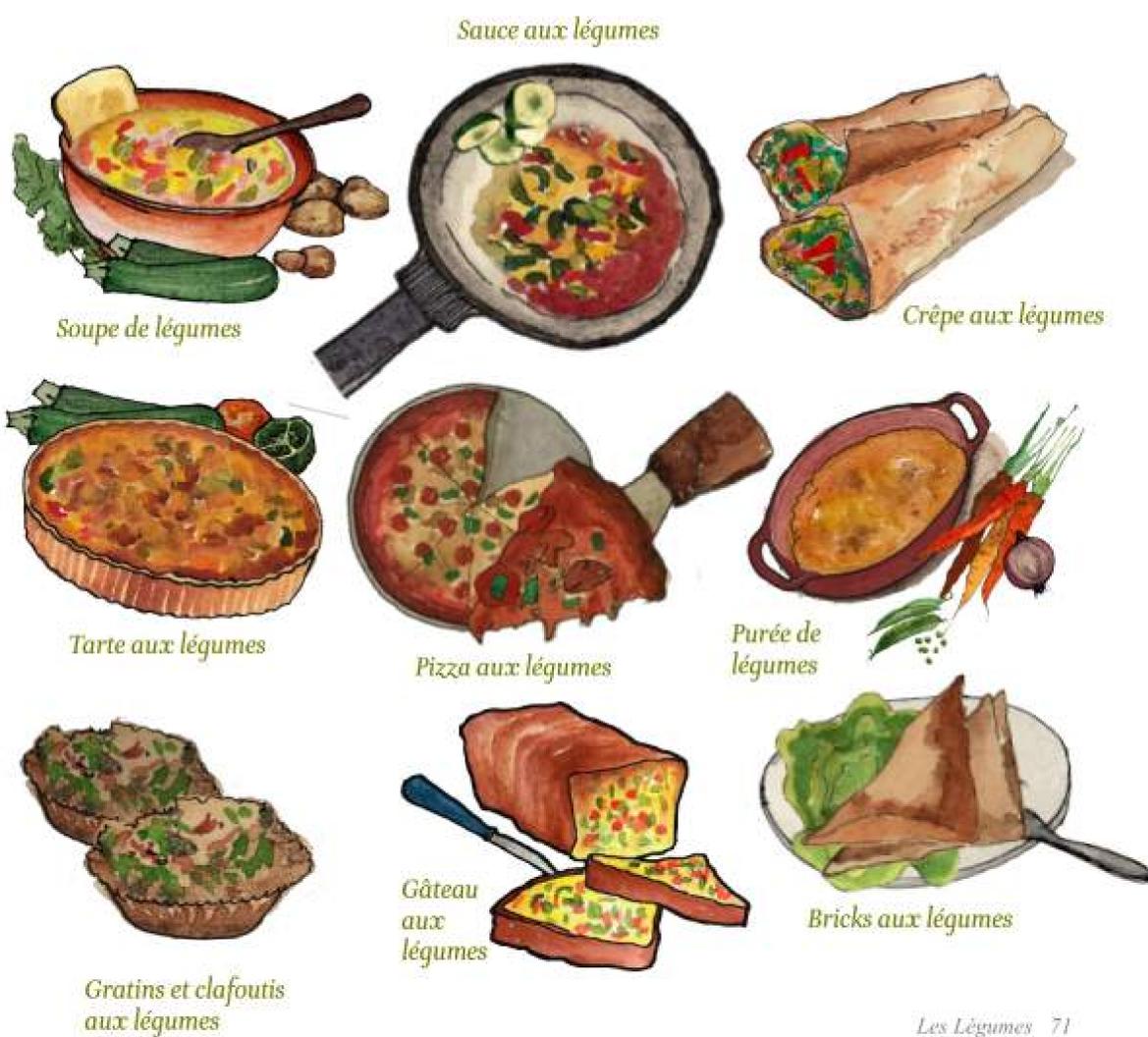


Que faire avec des restes de riz



Que faire avec des restes de pain

Que faire avec des restes de pâtes



Que faire avec des restes de légumes

Pour plus de recettes :

<https://inextremis-antigaspi.fr/la-librairie/les-recettes/page/3/>



DU POTAGER À LA MARMITE





ATELIER CUISINE ANTIGASPI

LIVRET PARTICIPANT



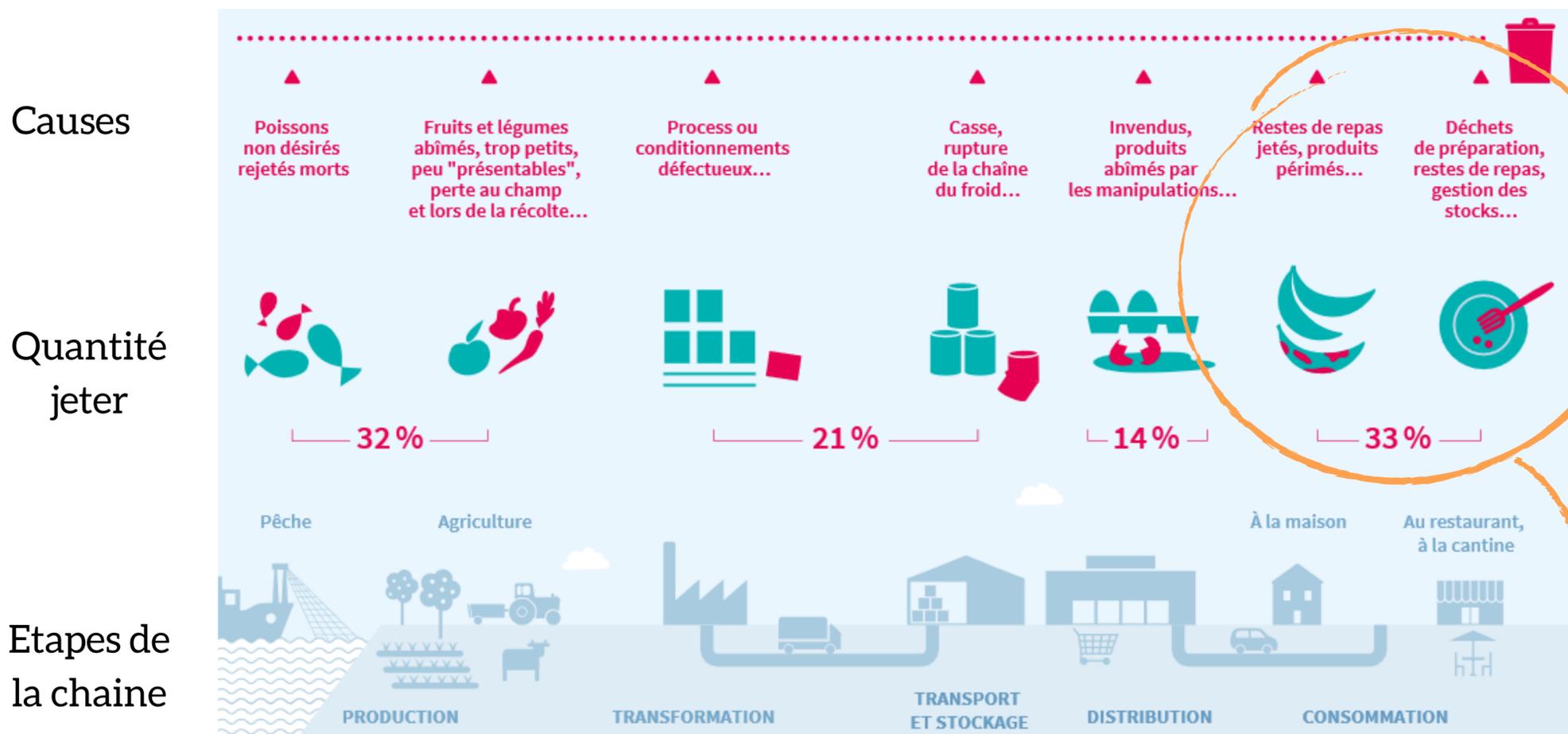
À consommer de préférence avant le :

05 / 07 / 2014

À conserver au froid entre 0 et + 8°C.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, QU'EST CE QUE C'EST?

1) DU GASPILLAGE À TOUTES LES ÉTAPES DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE!



Du gaspillage à toutes les étapes de la production alimentaire. source ADEME

Avant d'arriver dans les assiettes, les denrées alimentaires passent par de nombreuses étapes. A chaque étape, le produit peut être jeté :

- La production : l'agriculture, la pêche. Les productions qui ne respectent pas les normes esthétiques, la taille sont jetées.
- La transformation : les plats surgelés, les plats cuisinés, les conserves... Une fois de plus, certains aliments sont jetés car ils ne correspondent pas aux normes
- Le transport ; entre le lieu de production et le lieu de vente des denrées alimentaires. Le gaspillage est souvent dû à un retard dans le transport, ou à une rupture de la chaîne du froid.
- La distribution : la vente des produits. A ce moment, le gaspillage est dû à la surproduction : les rayons doivent être toujours pleins et certains produits ne sont pas achetés à temps avant la date de péremption
- A la maison et au restaurant

On se rend compte que la majorité du gaspillage alimentaire a lieu avant même d'arriver dans les mains des consommateurs. Pour autant, on peut quand même avoir un impact et limiter notre gaspillage.

2) LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : UN ENJEU DE TAILLE

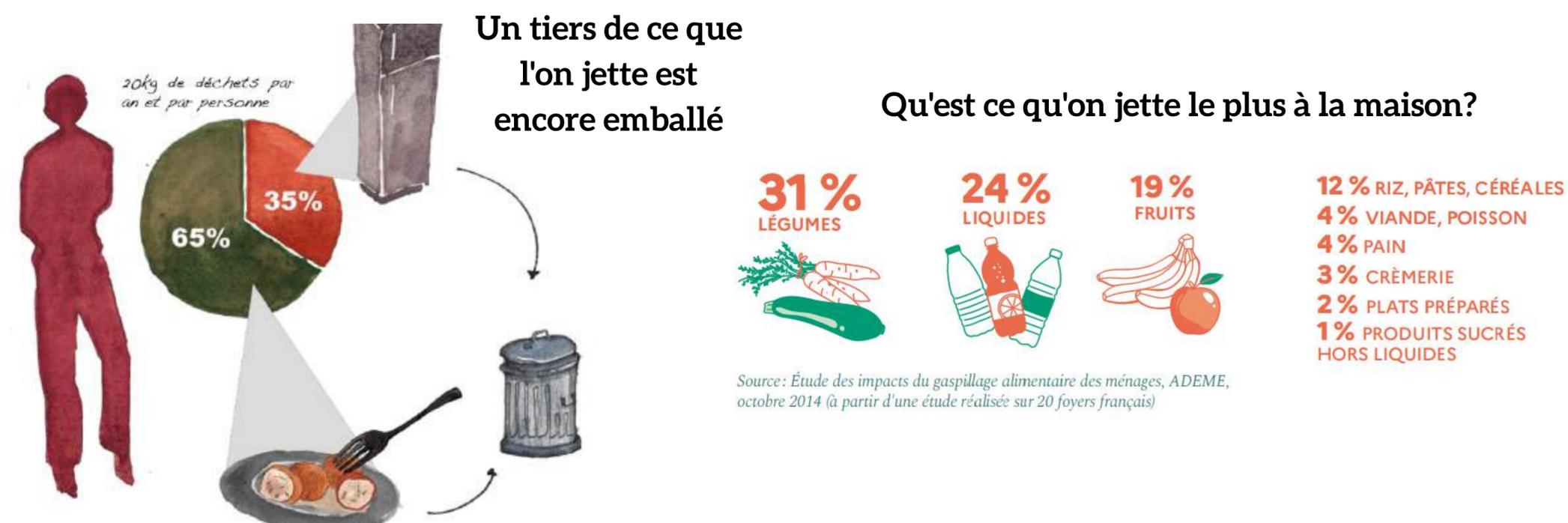
1) Chaque année en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées, soit l'équivalent de 150 kg/hab./an qui partent directement à la poubelle. Ce chiffre prend en compte le gaspillage à toutes les étapes (du champ jusqu'à la poubelle des consommateurs).

2) Qui dit gaspillage alimentaire dit gaspillage d'argent :

Le gaspillage alimentaire des foyers français représente 29 kg par an et par habitant dont 7 kg sont encore emballés, soit l'équivalent de 100€ à 150€ par an et par personne selon l'ADEME (agence de la transition écologique). Ces chiffres ne comptabilisent que le gaspillage par les consommateurs.

3) La production alimentaire a un impact sur l'environnement et le réchauffement climatique et donc le gaspillage aussi !

En France, l'ADEME estime que **3% des émissions de gaz à effet de serre**, c'est-à-dire les gaz qui sont responsables du réchauffement climatique, sont entraînées par la production de produits alimentaires qui ne seront jamais consommés. En plus, la production de ces produits jamais consommés utilise des ressources comme de l'eau, de l'énergie, des terres agricoles fertiles....



4) Pour quelles raisons jette-t-on de la nourriture?

On jette pour des raisons :

... sanitaire	... esthétique	... sociale	... économique	... individuelle
Les aliments n'ont pas été bien conservés, oubliés au fond du placard. Dans l'industrie, la chaîne du froid peut être brisée.	L'aspect des fruits et légumes n'a pas forcément de lien avec leur goût.	On n'est pas habitué à manger certaines parties des aliments (fanés, épluchures). La DLC et DDM.	Parfois dans l'industries agro-alimentaires et certaines pratiques agricoles, ça coûte plus cher de récupérer la totalité des aliments plutôt que de les jeter.	Avoir les yeux plus gros que le ventre, prendre des proportions trop importantes notamment dans la restauration collective.

Des alternatives pour ne pas jeter :

... sanitaire	... esthétique	... sociale	... économique	... individuelle
Mieux conserver les aliments, ranger son frigo et à faire ses courses selon ses besoins	Manger des légumes moches	Découvrir de nouvelles recettes	Lutter contre le calibrage des F&L nécessaires à l'harmonisation des techniques de production	Education à bien manger. Ne pas faire ses courses le ventre vide !

ASTUCES ET SOLUTIONS

En adoptant quelques astuces, on peut limiter notre gaspillage alimentaire au quotidien. Le gaspillage n'est pas une fatalité.

DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Sur les emballages, vous trouverez des :

DLC



La date limite de consommation porte généralement sur les produits frais. Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Il est important de vérifier les dates avant de consommer un aliment. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas le manger.

- Date Limite de Consommation
- On les reconnaît à la mention : "à consommer jusqu'au"
- Il n'est pas recommandé de consommer l'aliment passé la date.

DDM (ancien DLUO)



La date de durabilité minimale s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

Dans tous les cas, il est essentiel de consommer prioritairement les produits dont les dates de péremption sont proches pour éviter tout gaspillage alimentaire.

- Date de durabilité minimum
- On les reconnaît à la mention : "à consommer de préférence avant le ..."
- L'aliment peut être consommé après a date.

Pendant les courses

- Planifier ses achats pour acheter uniquement des produits dont on va se servir. C'est parce que tout est panifier que les cuisines partagées permettent de limiter le gaspillage alimentaire
- Parfois on est tenté d'acheter des produits qui sont vendus en promo en plus grande quantité (offre maxi format) Sauf que parfois on ne peut pas tout consommer, et une partie de ce qu'on a acheté fini par se perdre... Donc avant d'acheter, il faut s'assurer qu'on va vraiment tout consommer.
- Faire les fins de marché parce que souvent les légumes les plus murs sont bradés pour ne pas être jetés.

A la maison

- On peut consommer certains produits, même après la date de péremption (lire activité 3)
- Bien ranger ses courses et cuisiner en premier ce qui va se perdre. Il existe des techniques pour ranger son frigo par exemple.
- Adopter des recettes antigaspi pour utiliser le plus possible et le plus longtemps possible les aliments (fanés, épluchures...)
- Bien conserver les restes (dans des boîtes hermétiques ou au congélateur) ou réinventer des plats avec les restes.

Au jardin, rien ne se jette, car ça ... :

- ... se mange : presque toutes les plantes du jardin se consomment ! (capucine, pissenlit, l'ortie, fanes de carottes, etc)
- ... se composte ou se transforme en potion magique (peau de banane dans de l'eau, coquille d'oeuf) : qui va finalement fertiliser les plants futurs

Astuces pour mieux conserver les aliments



Une salade défraîchie : mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau pendant 3/4 d'heure



Des carottes flétries : ajouter une cuillère à café de sucre dans l'eau de cuisson



Des légumes ramollis : les couper, les laver et les laisser tremper dans l'eau puis les placer dans le réfrigérateur jusqu'au lendemain



Des pommes ridées : les arroser avec de l'eau bouillante ou bien les y tremper un instant



Du pain rassis l'humidifier et le mettre au four quelques minutes.

Astuces pour sauver les légumes et aliments qui ont perdu de leur vigueur



Ail et échalote : emballer les gousses dans un sac en papier et les placer hors du réfrigérateur



Champignons : les enrouler dans du papier



Citron : saupoudrer la partie entamée avec du sel



Pommes de terre : pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes



Pain : le conserver dans une boîte ou un torchon avec la moitié d'une pomme

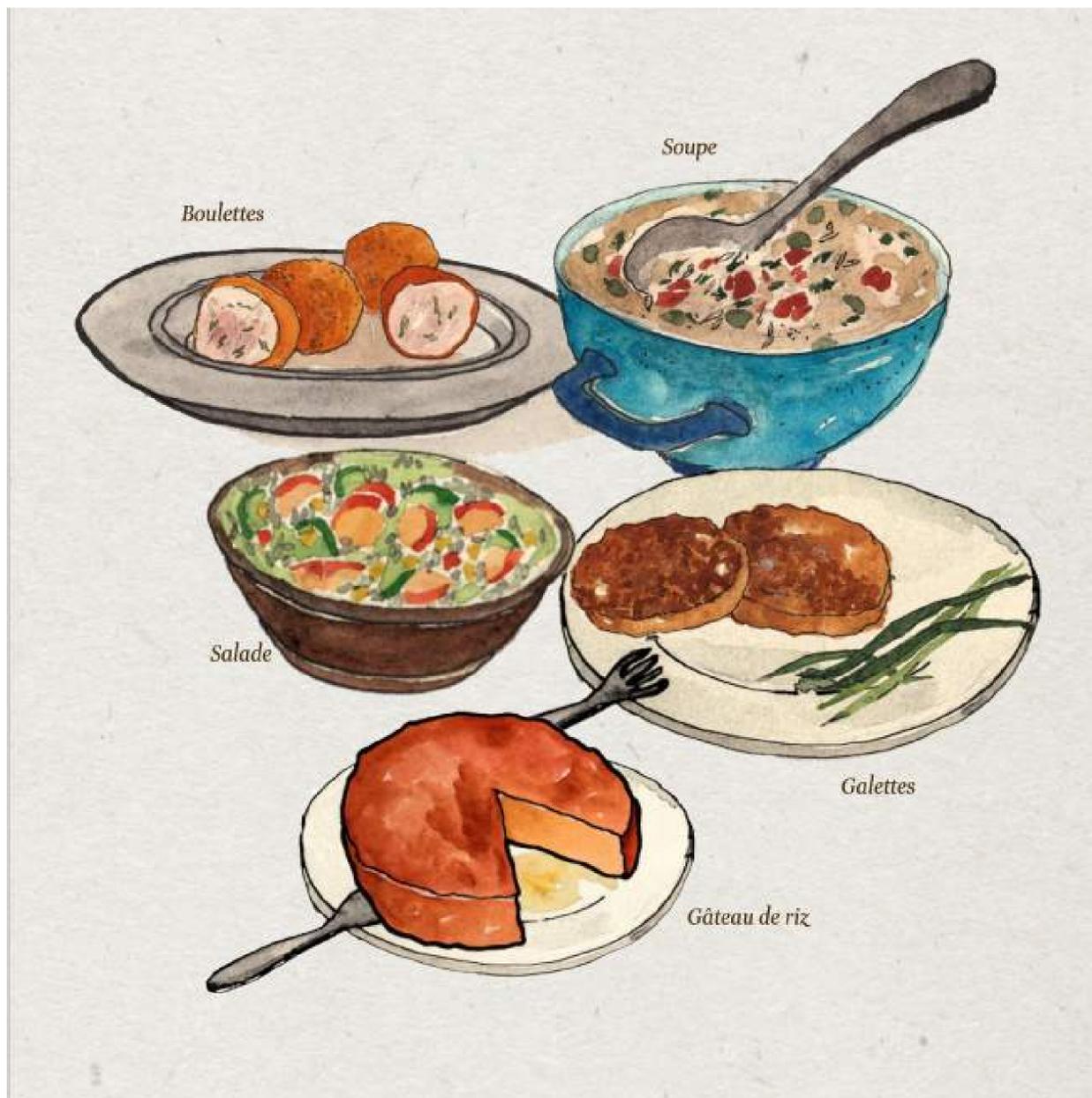


Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, placer le goulot de la bouteille tête en bas.

Astuces pour valoriser toutes les parties de nos fruits et légumes

Je peux manger ...	Légumes concernés	Façons de les préparer
... les légumes avec la peau	jeune carotte, jeune navet, pommes de terre nouvelle, panais, courgette, concombre, potimarron, poivron, tomate, radis rose, aubergine, etc	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je peux les consommer directement ou les cuisiner selon diverses préparations (voir pages suivantes).
... les épluchures	<ul style="list-style-type: none"> - pour faire des chips : pommes de terre, carotte, courgette, panais, betterave, etc - pour donner du goût : céleri, navet, radis noir, etc 	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je les épluche. Je garde les épluchures pour aromatiser des soupes, des sauces, ou pour en faire de délicieuses chips croustillantes (voir pages suivantes)
... les fanes et feuillages	<p>COMESTIBLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fanes de : carotte, betterave, navet, panais, radis, oignon frais, échalote fraîche - feuilles (même flétries) de : salade, chou pommé, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles et chou chinois, blette, épinard, cresson, oseille <p>A EVITER :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de "solanacées" : tomate, pommes de terre, aubergine, ... - feuilles de "fabacées" : fèves, haricots, pois ... <p>TOXIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de rhubarbe 	Je les fais cuire, comme des épinards, avec un peu de matière grasse dans une poêle, pour en faire des poêlées, des soupes ou des sauces. Je peux aussi les utiliser comme des herbes aromatiques, en les coupant finement et en les intégrant dans des tartes, des flans, des cakes ou des galettes (voir p.83), voire même en faire du sel aromatisé comme nous le propose l'association Icare sur le site Reste ! (voir pages suivantes)
... certaines parties dures mais comestibles	<ul style="list-style-type: none"> - cosses de petits pois ou de fèves - trognons de chou-fleur ou de brocolis - vert de poireaux - tiges de fenouil 	Je les fais cuire et je m'en sers pour faire des soupes, des purées ou des sauces, en prenant le soin de les passer au moulin à légumes pour enlever les parties filandreuses. (voir pages suivantes)
... les tiges d'herbes aromatiques	- tiges de persil, menthe, coriandre, cerfeuil, basilic, estragon, aneth, thym, romarin,...	Je les ajoute à une soupe ou une sauce pour donner du goût. Je les retire avant de servir.

IDÉES DE RECETTES ANTIGASPI AVEC NOS RESTES



Que faire avec des restes de riz



Que faire avec des restes de pain

Que faire avec des restes de pâtes



Que faire avec des restes de légumes

Pour plus de recettes :

<https://inextremis-antigaspi.fr/la-librairie/les-recettes/page/3/>



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES LIVRET ANIMATEUR.RICE



Atelier de cuisine décrypter les étiquettes

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Remettre en question les représentations sur les aliments de marque et les produits.
- Informer et transmettre quelques infos sur la lecture des étiquettes. Avec un focus sur le nutriscore et l'étiquetage nutritionnel

ACTIVITES

- Dégustation à l'aveugle de jus de plusieurs marques et prix
- Lecture des étiquettes du quotidiens et interroger sur ce qui semble important sur l'étiquette, échange sur ce qu'ils savent déjà

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support animation atelier participant.e.s
- Demandez aux participants d'apporter des emballages alimentaires de produits qui font partie de leur quotidien
- Verres numérotés pour la dégustation à l'aveugle et 4 jus 100% jus de trois marques différentes (Entrée de gamme, marque distributeur et marque nationale) et un dernier avec un label.
- Tableau comparatif prix/qualités nutritionnelles

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour des étiquettes et du marketing alimentaire,
- 2) des idées d'activités,
- 3) Du contenu pour alimenter les échanges.

DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participant.e.s, s'il y a des nouvelles personnes proposer que chacun.e se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges :

Est ce que vous regardez les étiquettes avant d'acheter un produit?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **20 min**
 - ↳ *échanges autour du nutri-score*
 - ↳ *Activité dégustation à l'aveugle couplée à un atelier lecture des étiquettes des contenus des jus. Faire un classement selon le gout, puis selon les apprioris qu'on a quand on voit le packadging.*
- On passe en cuisine

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

ACTIVITÉS POUR ABORDER LE THÈME DE LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

LE NUTRI-SCORE : COMMENT LE LIRE ET À QUOI IL SERT ?



L'idée est ici de ne pas avoir de discours culpabilisant mais bien de discuter de l'utilité mais aussi des limites du nutri-score.

Est ce que vous utilisez le Nutri-score pour comparer les aliments?

Un Nutri-score classé C est il bon ou mauvais?

A votre avis, le Nutri-score prend-il en compte les aditifs et pesticides ?

Le nutriscore permet de repérer les produits qui ont une meilleure qualité nutritionnelle. Il permet notamment de comparer la qualité des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion : des yaourts par exemple.

Au quotidien, il ne faut pas chercher à consommer uniquement des produits Nutri-score A et B. Des aliments classés D peuvent parfaitement s'inscrire dans une alimentation équilibrée s'ils ne sont pas consommés en trop grandes quantités : l'huile végétale contient des nutriments bons pour la santé et pourtant elle n'est pas classé A et B. Donc un Nutriscore C n'est pas forcément bon ou mauvais, tout dépend du produit : une huile classée C est favorable d'un point de vue nutritionnel.

L'une des limites du Nutri-score est qu'il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticide dans les aliments. Il n'évalue que les nutriments présents.

ACTIVITÉ : DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

1. Dégustation à l'aveugle

Disposer 4 échantillons de jus . Quel est celui que vous préférez au gout?

Veillez à ce que personne n'influence les réponses des autres.

Demander de classer de 1 à 4 en fonction des préférences gustatives.

2. Classement selon le packadging

Montrer les 4 bouteilles/briques de jus et demander aux participant.es de les classer de 1 à 4 en fonction de celui qu'il préférerait acheter, si on imagine qu'elles ont toutes un prix identique.

3. Informer les participant.es de l'identité de chaque verre et restituer les résultats

4. Comparaison des apports nutritonnels et lecture des étiquettes

Remplir tableau et tirer des conclusions : comparer les apports nutritionnels et le prix

Jus d'orange 100% pur jus

Marque	Entrée de gamme	Marque distributeur	Marque nationale	Produit labélisé (bio...)
Energie (kcal/100 mL)				
Protéines (g/100 mL)				
Glucides (g/100 mL)				
Sucres totaux (g/100 mL)				
Lipides (g/100 mL)				
Fibres(g/100 mL)				
Sodium (g/100 mL)				
Vit C (mg/100 mL)				
Prix				
Ingrédients				

QUELLES INFORMATIONS TROUVE-T-ON SUR LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS QU'ON ACHÈTE AU QUOTIDIEN?

En s'appuyant sur les emballages de jus et ceux ramenés par les participant.es, questionner les informations que l'on trouve sur les emballages, et celles qu'on ne trouve pas.

Que voit-on sur l'emballage, quelles informations ?

Que signifient les informations? Lesquelles vous semblent importantes?

Qu'est ce qu'on ne trouve pas comme information qu'il serait intéressant de connaître?

Laisser les participant.es interagir, puis l'animateur.ice peut guider les discussions pour décrypter les informations

Pour guider les discussions : que retrouve-t-on sur les étiquettes

→ Les dates de péremption

- ↪ La DLC est présente sur les denrées périssables (produits laitiers, viandes, poissons, légumes en sachets). Elle est précédée de la mention "A consommer jusqu'au". Au delà de cette date, la consommation du produit peut présenter des risques pour la santé.
- ↪ La DLUO (DDC) est précédée de la mention "A consommer de préférence avant le". Passé cette date, les qualités gustatives peuvent être altérées mais il n'existe pas de danger pour la santé.

→ La liste des ingrédients

- ↪ Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant. Elle permet de se rendre compte de la composition des produits transformés. Par exemple, on apprend sur l'étiquette d'un Capri Sun que le fruit de la passion ne représente que 0,1% du produit.

→ Les allergènes

- ↪ 14 substances sont recensées et doivent apparaître obligatoirement de manière claire : elle apparaît via les mentions "Peut contenir des trace de..." ou encore "fabriqué dans un atelier utilisant des ...".

→ L'étiquetage nutritionnel

- ↪ Les nutriments sont indiqués par portion "pour 100g, 100ml..."
la valeur énergétique est indiquée en kcal et en kj
On peut également y lire les apports journaliers recommandés selon le type de nutriment.

→ Mention allégé

- ↪ Cette mention indique que la teneur en nutriment (indiqué allégé) est réduite d'au moins 25% par rapport à un produit de référence.



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES LIVRET PARTICIPANT



QUELLES INFORMATIONS TROUVE-T-ON SUR LES ÉTIQUETTES ET COMMENT LES LIRE ?

LE NUTRI-SCORE : COMMENT LE LIRE ET À QUOI IL SERT ?



Le nutri score est une note attribuée aux aliments. Il informe sur la qualité nutritionnelle des produits.

Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aimants à favoriser (fibres, protéines, légumes), et à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

1) Il permet de comparer :

Le nutriscore permet de repérer les produits qui ont une meilleure qualité nutritionnelle. Il permet notamment de comparer la qualité des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion : des yaourts par exemple.

2) Il ne faut pas chercher à éliminer tous les produits qui ont un nutriscore faible

Au quotidien, il ne faut pas chercher à consommer uniquement des produits Nutri-score A et B. Des aliments classés D peuvent parfaitement s'inscrire dans une alimentation équilibrée s'ils ne sont pas consommés en trop grandes quantités : l'huile végétale contient des nutriments bons pour la santé et pourtant elle n'est pas classé A et B. Donc un Nutriscore C n'est pas forcément bon ou mauvais, tout dépend du produit : une huile classée C est favorable d'un point de vue nutritionnel.

3) Le nutriscore n'informe pas sur la présence d'additifs ou le degré de transformation .

L'une des limites du Nutri-score est qu'il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticide dans les aliments. Il n'évalue que les nutriments présents.

ACTIVITÉ : DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

1. Dégustation à l'aveugle

Vous avez devant vous 4 échantillons . Quel est celui que vous préférez au goût?

Classer de 1 à 4 en fonction des préférences gustatives.

2. Classement selon le packaging

Vous avez devant vous 4 bouteilles de jus. En admettant qu'elles coûtent toutes le même prix, laquelle préféreriez vous acheter?

Résultats

4. Comparaison des apports nutritionnels et lecture des étiquettes

Remplir tableau et tirer des conclusions : comparer les apports nutritionnels et le prix

Jus d'orange 100% pur jus

Marque	Entrée de gamme	Marque distributeur	Marque nationale	Produit labélisé (bio...)
Energie (kcal/100 mL)				
Protéines (g/100 mL)				
Glucides (g/100 mL)				
Sucres totaux (g/100 mL)				
Lipides (g/100 mL)				
Fibres(g/100 mL)				
Sodium (g/100 mL)				
Vit C (mg/100 mL)				
Prix				
Ingrédients				

QUELLES INFORMATIONS TROUVE-T-ON SUR LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS QU'ON ACHÈTE AU QUOTIDIEN?

Que retrouve-t-on sur les étiquettes

→ Les dates de péremption

- ↳ La DLC est présente sur les denrées périssables (produits laitiers, viandes, poissons, légumes en sachets). Elle est précédée de la mention "A consommer jusqu'au". Au delà de cette date, la consommation du produit peut présenter des risques pour la santé.
- ↳ La DLUO (DDC) est précédée de la mention "A consommer de préférence avant le". Passé cette date, les qualités gustatives peuvent être altérées mais il n'existe pas de danger pour la santé.

→ La liste des ingrédients

- ↳ Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant. Elle permet de se rendre compte de la composition des produits transformés.
Par exemple, on apprend sur l'étiquette d'un Capri Sun que le fruit de la passion ne représente que 0,1% du produit.

→ Les allergènes

- ↳ 14 substances sont recensées et doivent apparaître obligatoirement de manière claire : elle apparaît via les mentions "Peut contenir des traces de..." ou encore "fabriqué dans un atelier utilisant des ...".

→ L'étiquetage nutritionnel

- ↳ Les nutriments sont indiqués par portion "pour 100g, 100ml..."
la valeur énergétique est indiquée en kcal et en kj
On peut également y lire les apports journaliers recommandés selon le type de nutriment.

→ Mention allégé

- ↳ Cette mention indique que la teneur en nutriment (indiqué allégé) est réduite d'au moins 25% par rapport à un produit de référence.

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE MANGER EQUILIBRÉ À PETIT PRIX



LIVRET ANIMATEUR.RICE



Atelier de cuisine manger équilibré à petit prix

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Connaitre les aliments bon rapport qualité nutritionnelle / prix et leurs apports nutritionnels
- Penser aux astuces pour ne pas gaspiller (fruits et légumes congelés ou en conserve)
- Partager quelques recettes de plats équilibré et économiques

ACTIVITES

- Composer un plat équilibré et petit budget (mettre en application le thème du jour)
- Déconstruire les représentations sur l'alimentation équilibrée
- Comprendre les choix de consommations alimentaires à l'aide de l'étoile des pratiques (santé, prix, goût)
- Intervention d'une diététicienne

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support papier atelier participant.e.s, et le feuillet présentant les aliments ayant un bon rapport qualité nutritionnelles/ prix
- L'étoile des pratiques alimentaires en A4
- Fiche Technique

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de l'alimentation équilibrée et petit budget
- 2) des idées d'activités,
- 3) des astuces

DEROULÉ ATELIER PETIT BUDGET

- Accueillir les participant.es, s'il y a des nouvelle.au proposer que chacun.e se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un débat mouvant

Débat mouvant

L'alimentation variée et qualité, comme "manger cinq fruits et légumes par jour", n'est accessible qu'aux riches.

D'accord ou pas d'accord ?

Le débat mouvant permet de faire émerger les représentations, connaissances et stratégies des bénévoles pour manger sainement avec un budget restreint.

- A l'énoncer de la vérité générale, les participant.e.s doivent se positionner dans l'espace selon s'ils et elles sont d'accords ou pas d'accords.
- Faire se réunir les personnes dans le groupe d'accord/pas d'accord pour qu'ils développent leurs arguments
- Laisser la possibilité de changer de point de vue pendant le débat et donc de se déplacer d'un groupe à l'autre

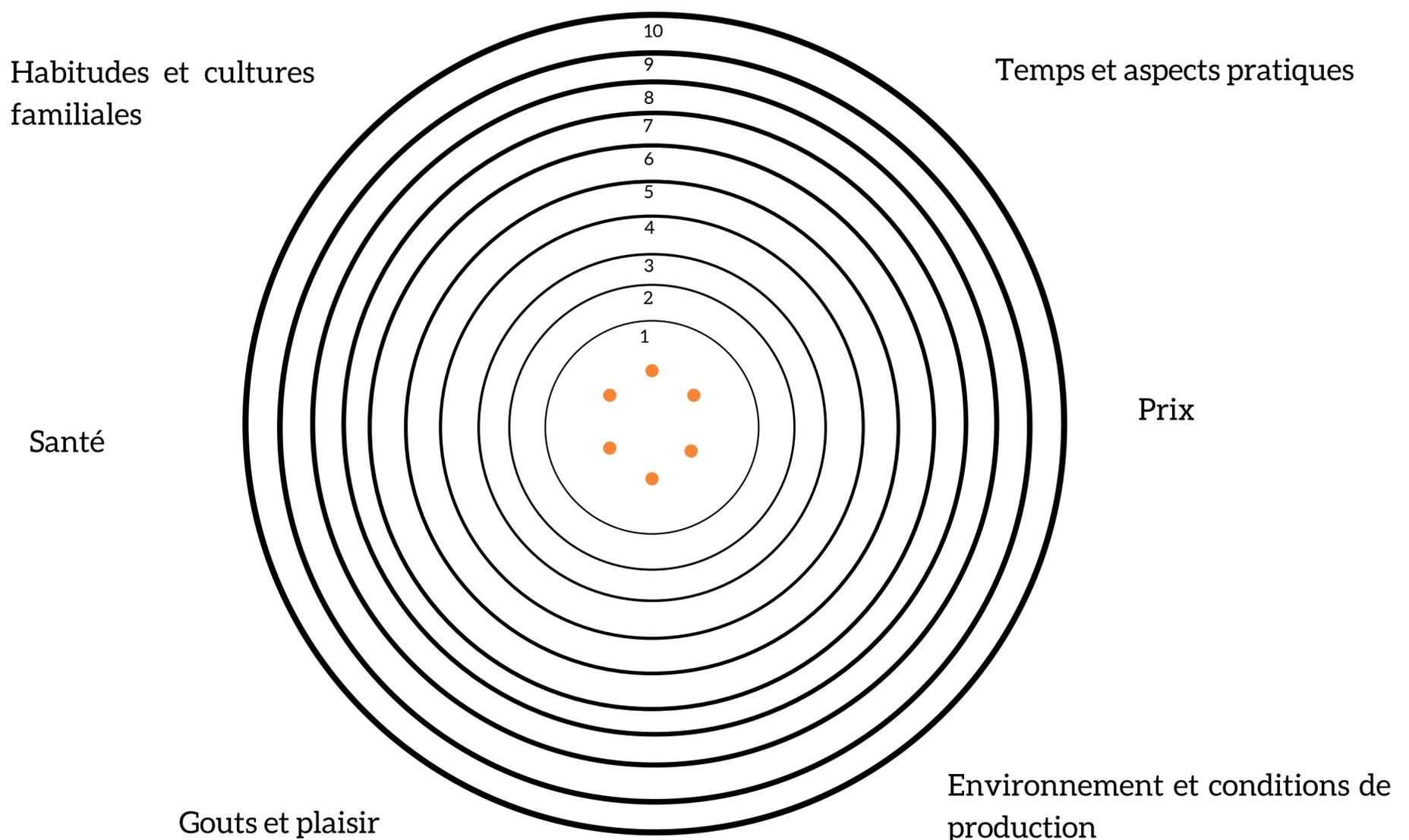
- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
 - ↳ *Discuter pour comprendre les facteurs qui influencent les choix alimentaires*
 - ↳ *Vrai/faux autour de la question du prix d'une alimentation "saine"*
 - ↳ *Imaginer des recettes composées d'aliments au meilleur rapport qualité nutritionnel / prix*
- Echange sur les astuces et solutions. **5 min**
- On passe en cuisine - idée de recette anti-gaspi pour cuisinier ce qu'il reste du panier du jardin

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

ACTIVITÉS POUR PARLER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À PETIT PRIX

1) DISCUTER DE CE QUI INFLUENCE LES CHOIX ALIMENTAIRES

- Qu'est ce que vous regarder en premier quand vous faites vos courses? Qu'est ce qui vous fait choisir tel ou tel produit? Remplir l'étoile de manière collective en associant une couleur par participant.e



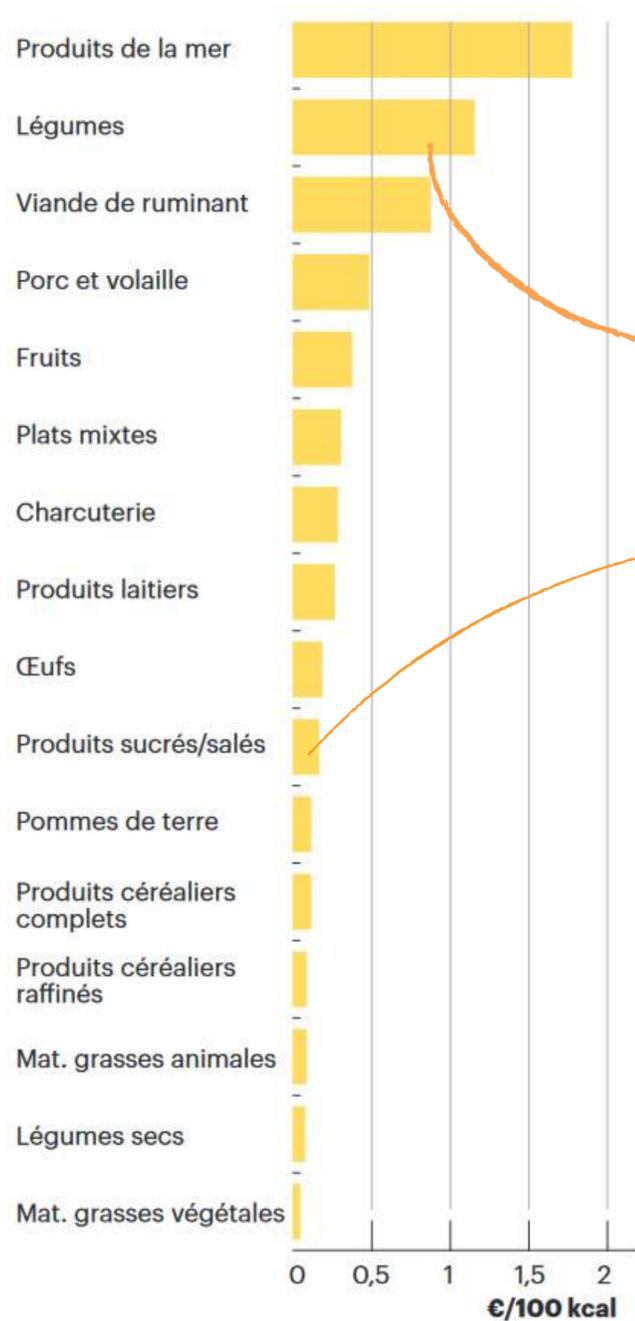
2) VRAI/FAUX : MANGER ÉQUILIBRÉ COUTE-IL-PLUS CHER?

1) Vrai ou Faux : Pour un apport calorique équivalent, une alimentation grasse et sucrée coûte moins cher qu'une alimentation saine, composée d'une diversité de nutriments ?

↳ Vrai: S'appuyer sur le diagramme proposé à la page suivante.

Les études ont montré que, rapportés au nombre de calories qu'ils apportent, les aliments riches en calories, en gras et en sucres, ont tendance à coûter moins cher que les aliments riches qui ont un bon apport nutritionnel comme les fruits et légumes.

Les fruits et légumes sont des aliments globalement chers alors qu'il est nécessaire d'en consommer des quantités importantes (de l'ordre de 400 à 500 g/j) pour préserver sa santé (d'où l'intérêt de pouvoir les cultiver dans un jardin partagé)



Regarder et commenter le graphique : expliquer qu'il s'agit du prix de revient pour 100 calories en fonction du type d'aliment.

Pour manger 100 calories de légumes, on doit dépenser en moyenne environ 1 euro

Alors que pour manger 100 calories de produits sucrés et salés, cela nous coute 20 centimes en moyenne. C'est donc 5 fois moins cher que les légumes.

Quelles sont vos réactions ?

Coût des calories procurée par les différentes catégories d'aliments

2) Vrai ou Faux : C'est toujours moins cher de cuisiner des plats maison ?

↪ Vrai et Faux : Si on prend en compte le cout des aliments et celui de l'énergie utilisée pour cuisiner, alors de manière générale, cuisiner maison revient un petit peu moins cher qu'acheter des plats industriels (en moyenne 0,60 centimes pour 4 portions)
 Mais si on prend en compte le temps passer à cuisiner, alors manger des plats maison coute plus cher

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés.

3) QUELQUES ASTUCES AU QUOTIDIEN

→ Quelles sont vos astuces pour faire des économies? Est ce que vous faites des économies sur les courses alimentaires?

Pour faire ses courses

- Regarder le prix au kilo et non pas le prix affiché.
- Repérer les produits avec des dates courtes, qui sont souvent en promotion.
- Faire une liste pour acheter seulement les produits nécessaires, anticiper les menus de la semaine. C'est d'ailleurs ce qu'on fait dans le cadre de PAM.
- Acheter des produits frais de saison car hors saison ils coutent souvent plus chers. Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont une bonne alternative pour consommer toute l'année des fruits et légumes.

A la maison

- Penser aux protéines végétales et aux œufs pour remplacer la viande.
- Éviter de jeter les restes : recettes anti gaspi
- Réduire sa consommation de boissons : l'eau est la seule boisson vitale et en plus c'est la moins chere

Quizz

- | | |
|--|-----------------------|
| o Savez vous quel est le prix d'un verre d'eau du robinet? | 0,02 centimes environ |
| o Quel est celui d'un verre de soda? | 10 centimes environ |

4) ACTIVITÉ : COMPOSER UN REPAS COMPOSÉ D'ALIMENTS AYANT UN BON RAPPORT QUALITÉ NUTRITIONNELLE/PRIX

Voir dépliant fourni. L'idée est de réfléchir aux aliments qui permettent de manger équilibré à prix doux.

Cette activité présente des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix en considérant qu'ils sont achetés à un prix proche du prix moyen national (indiquer que les prix d'un même produit alimentaire peut être très variable (suivant la saison, le lieu d'achat, la marque, le conditionnement...))

Faire émerger les idées reçues et les appréhensions en questionnant les participant·e·s :

- Quelles recettes pourrait-on faire à partir de ces aliments ?
- Parmi ces aliments, y en a-t-il que vous avez l'habitude de consommer ?
- Y en a-t-il que vous n'achetez jamais ? pourquoi... ?

Habitudes et cultures
familiales



Temps et aspects pratiques



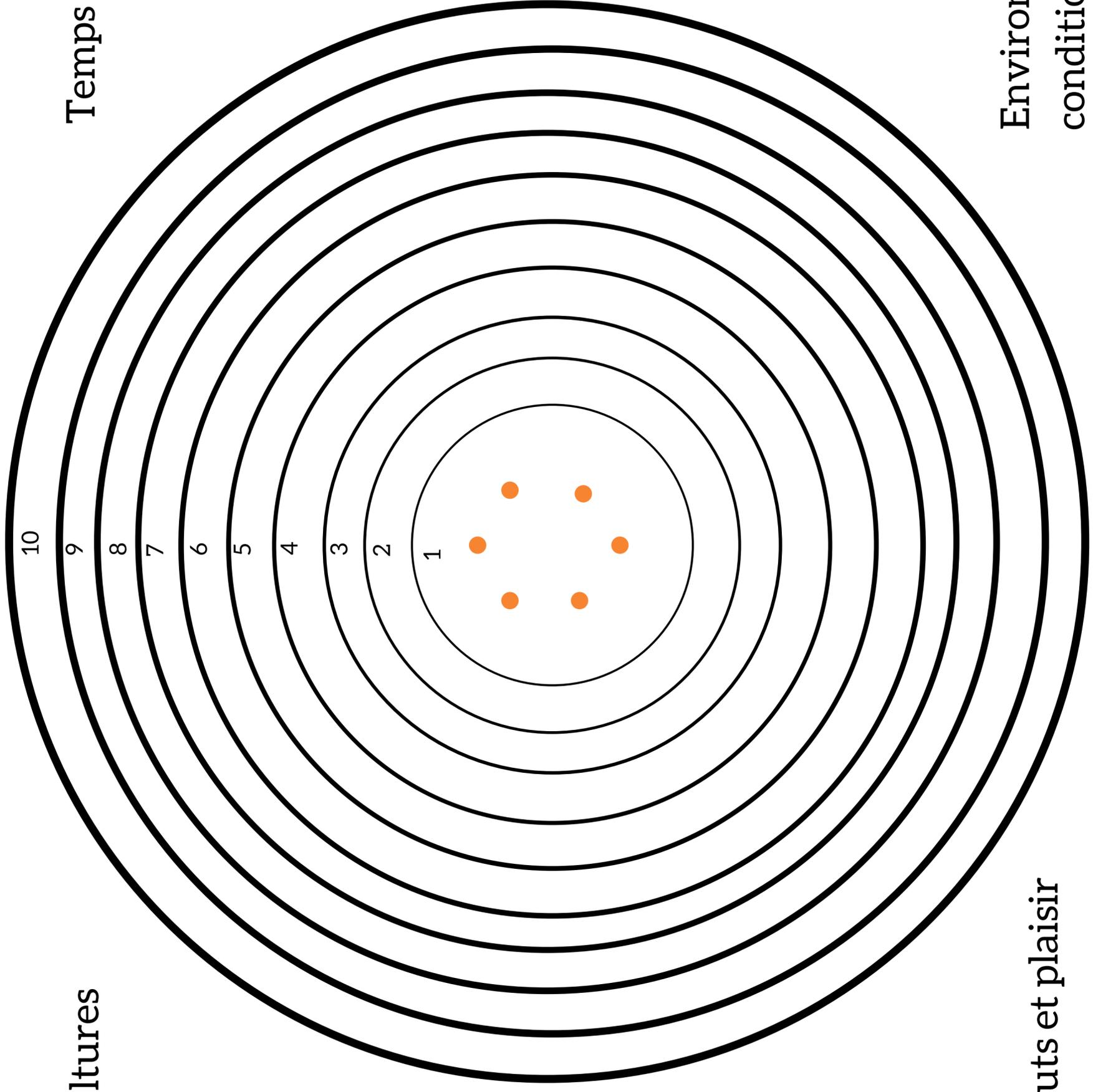
Prix



Gouts et plaisir



Environnement et
conditions de production



Produits céréaliers et autres féculents

- > Pâtes
- > Riz
- > Graine de couscous (semoule de blé)
- > Pommes de terre (en flocons ou fraîches)
- > Pain (seigle, froment, aux céréales)
- > Biscottes ou pain grillé (complet ou aux céréales)
- > Blé à cuire
- > Semoule de maïs



Légumes secs



- > Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois cassés (à cuire ou en conserve)

Produits laitiers

- > **Laitages** : Lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisse
- > **Fromages** : Emmental, camembert, ricotta, mozzarella, edam, gouda, hollandaise



Fruits, légumes et fruits à coque

- > **Légumes frais de saison** : Carottes, navets, choux (rouge, blanc et vert), oignons, endive, maïs doux, concombres, céleris
- > **Légumes en conserve ou surgelés** : Tomates pelées, maïs doux, haricots verts, épinards
- > **Fruits frais** : Orange, banane, pomme, pamplemousse, pastèque
- > **Fruits en conserve** : Ananas, poire
- > **Fruits secs** : Abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins
- > **Fruits à coque non salés** : Cacahuètes ou arachides, noix, araines de sésame et autres. araines de tournesol



Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

Viandes

- > Viande de poulet ou de dinde
- > Viande de porc (rôti)
- > Viande de boeuf (morceau à braiser, pour pot au feu, pour bourguignon)
- > Abats (foie de volaille, rognon de boeuf, rognon de porc)
- > Boudin noir



Œufs



Poissons et produits de la pêche

- > Sardine en conserve
- > Maquereau en conserve
- > Thon au naturel en conserve
- > Foie de morue en conserve
- > Soupe de poisson en conserve ou surgelée
- > Cocktail de fruits de mer surgelés



Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

- > Huiles végétales (huile de colza, huile de tournesol, mélanges d'huiles)
- > Concentré de tomate
- > Sauce tomate ou bolognaise



Boissons

- > Eau du robinet
- > Pur jus d'orange





DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE MANGER EQUILIBRÉ À PETIT PRIX



LIVRET PARTICIPANT

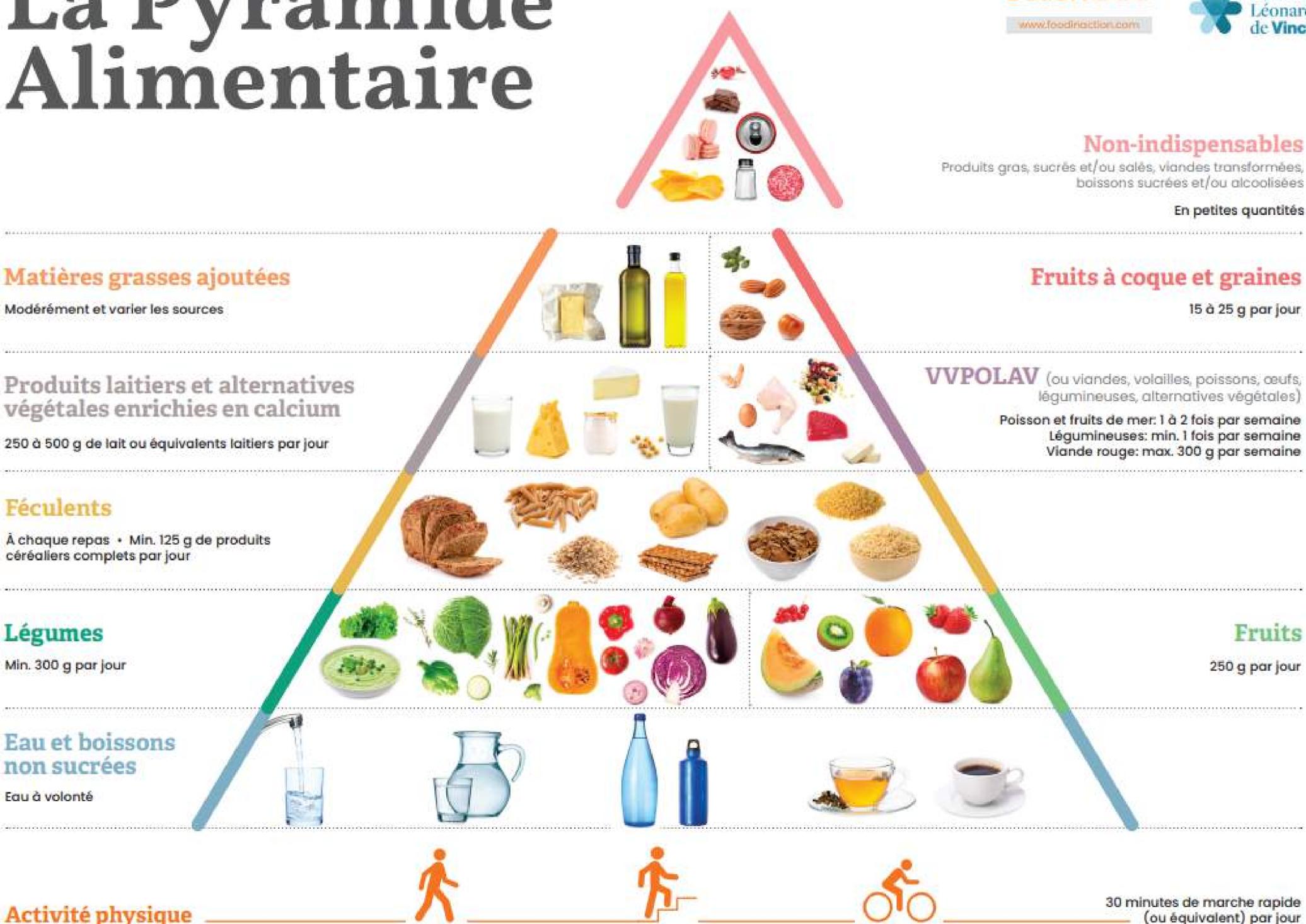


1) UNE PYRAMIDE DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE

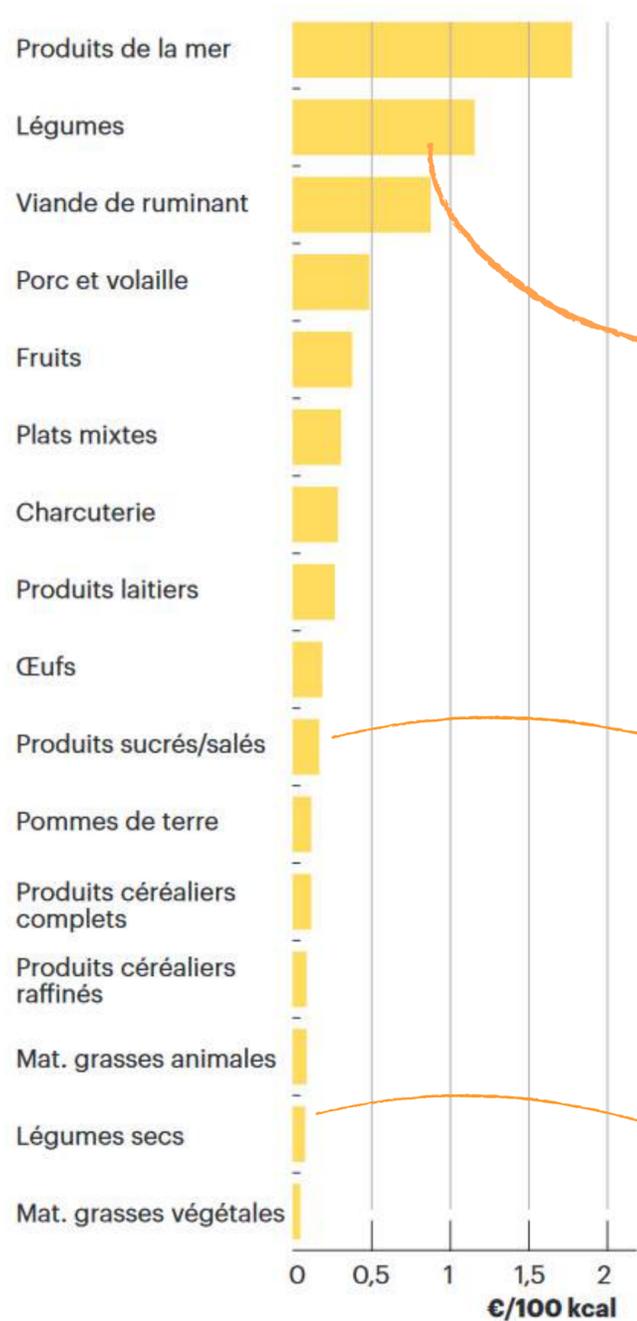


Cette pyramide illustre :

- les différentes catégories d'aliments
- les proportions dans lesquelles les aliments doivent être consommés pour équilibrer son alimentation

2) MANGER ÉQUILIBRÉ COUTE-IL-PLUS CHER?

1) Pour un apport calorique équivalent, une alimentation grasse et sucrée (donc des produits qui ne sont pas sains pour la santé) coûte moins cher qu'une alimentation saine, composée d'une diversité de nutriments.



On remarque sur ce graphique que les aliments comme la viande, les produits de la mer (poissons, crustacés) et les légumes sont les produits qui coutent le plus cher par calorie. Il faut dépenser plus d'un euro pour manger 100 calories de légumes.

A l'inverse, on voit que les matières grasses et les produits sucrés/salés industriels sont beaucoup moins chers par calories apportées. Il ne faut dépenser que 20 centimes pour avoir 100 calories issues de produits sucrés/salés.

On remarque aussi que les produits céréaliers (complets ou pas) ainsi que les légumes secs, sont très bon marché. Ils contiennent également de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Coût des calories procurée par les différentes catégories d'aliments

Conclusion : une des solutions pour manger équilibré sans se ruiner c'est d'introduire plus de légumes secs et de féculents dans nos assiettes ; et de limiter notre consommations d'aliments transformés, ainsi que les boissons sucrées ou alcoolisées.

2) Finalement, cuisiner maison revient légèrement moins cher, mais demande du temps et de l'organisation.

Si on prend en compte le cout des aliments et celui de l'énergie utilisée pour cuisiner, alors de manière générale, cuisiner maison revient un petit peu moins cher qu'acheter des plats industriels (en moyenne 0,60 centimes pour 4 portions)

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés.

3) QUELQUES ASTUCES AU QUOTIDIEN

→ Il existe des astuces pour faire des économies quand on fait ses courses, mais aussi à la maison, en adoptant de nouveaux réflexes

Pour faire ses courses

- Regarder le prix au kilo et non pas le prix affiché pour le produit.
- Repérer les produits avec des dates courtes, qui sont souvent en promotion.
- Faire une liste pour acheter seulement les produits nécessaires, anticiper les menus de la semaine. C'est d'ailleurs ce qu'on fait dans le cadre de PAM.
- Acheter des produits frais de saison car hors saison ils coutent souvent plus chers. Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont une bonne alternative pour consommer toute l'année des fruits et légumes.

A la maison

- Penser aux protéines végétales et aux œufs pour remplacer la viande.
- Éviter de jeter les restes : recettes anti gaspi
- Réduire sa consommation de boissons : l'eau est la seule boisson vitale et en plus c'est la moins chère.

A titre d'exemple, un verre d'eau du robinet coute 0,02 centimes.

Un verre de soda coute en moyenne 10 centimes.

4) CRÉER UN REPAS COMPOSÉ D'ALIMENTS AYANT UN BON RAPPORT QUALITÉ NUTRITIONNELLE/PRIX

Voir les pages suivantes:

Elles présentent les aliments qui ont le meilleur rapport qualité nutritionnelle par rapport au prix qu'ils coutent en moyenne en France.

L'idée c'est de commencer à intégrer ces ingrédients dans nos recettes et plats de tous les jours.

Libre à vous d'essayer et d'inventer !!!

Produits céréaliers et autres féculents

- › Pâtes
- › Riz
- › Graine de couscous (semoule de blé)
- › Pommes de terre (en flocons ou fraîches)
- › Pain (seigle, froment, aux céréales)
- › Biscottes ou pain grillé (complet ou aux céréales)
- › Blé à cuire
- › Semoule de maïs



Légumes secs

- › Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois cassés (à cuire ou en conserve)



Produits laitiers

- › **Laitages** : Lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisses
- › **Fromages** : Emmental, camembert, ricotta, mozzarella, edam, gouda, hollandaise



Fruits, légumes et fruits à coque

- › **Légumes frais de saison** : Carottes, navets, choux (rouge, blanc et vert), oignons, endive, maïs doux, concombres, céleris
- › **Légumes en conserve ou surgelés** : Tomates pelées, maïs doux, haricots verts, épinards
- › **Fruits frais** : Orange, banane, pomme, pamplemousse, pastèque
- › **Fruits en conserve** : Ananas, poire
- › **Fruits secs** : Abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins
- › **Fruits à coque non salés** : Cacahuètes ou arachides, noix, graines de sésame et autres, graines de tournesol



Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

Viandes

- > Viande de poulet ou de dinde
- > Viande de porc (rôti)
- > Viande de boeuf (morceau à braiser, pour pot au feu, pour bourguignon)
- > Abats (foie de volaille, rognon de boeuf, rognon de porc)
- > Boudin noir



Œufs



Poissons et produits de la pêche

- > Sardine en conserve
- > Maquereau en conserve
- > Thon au naturel en conserve
- > Foie de morue en conserve
- > Soupe de poisson en conserve ou surgelée
- > Cocktail de fruits de mer surgelés



Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

- > Huiles végétales (huile de colza, huile de tournesol, mélanges d'huiles)
- > Concentré de tomate
- > Sauce tomate ou bolognaise



Boissons

- > Eau du robinet
- > Pur jus d'orange



MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE VÉGÉTALISONS NOS ASSIETTES LIVRET ANIMATEUR.RICE



Atelier de cuisine végétalisons nos assiettes

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Interroger les représentations et habitudes (manger de la viande tous les jours...)
- Informer et sensibiliser à la réduction de la consommation de viande
- Mettre en avant les connaissances et techniques pour remplacer la viande (notamment les légumineuses)
- Partager des astuces pour conserver un maximum de vitamines dans les fruits et légumes

ACTIVITES

- Composer et inventer un plat traditionnel et sans viande
- Intervention d'un.e chef.fe pour montrer des techniques de dressage et donner envie de cuisiner des végétaux

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support papier atelier participant.e.s
- Infographie [Légumes secs aux petits oignons](#) de l'ADEME

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de la végétalisation de l'alimentation et ses bénéfices
- 2) des idées d'activités autour de la thématiques

DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participant.e.s, s'il y a des nouvelle.aux proposer que chacun se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un débat mouvant pour interroger les représentations, les symboliques autour de la viande

Un repas sans viande, ce n'est pas un vrai repas/ un repas complet

D'accord ou pas d'accord?

Chaque participant.e se positionne dans l'espace en fonction de son avis (d'accord ou pas d'accord). Faire se réunir les personnes qui ont la même position vis à vis de l'affirmation afin qu'iels développent quelques arguments pour défendre leur position.

Laisser place au débat. Chacun.e est libre de changer de position si les arguments du camp adverse les fait changer d'avis

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
 - ↳ *quiz sur les enjeux liés à la consommation de viande*
 - ↳ *échanges autour des légumineuses et autres astuces pour réduire sa consommation de viande, en se basant sur les recettes traditionnelles que connaissent les participant.es*
- Echange sur les astuces et solutions pour conserver les vitamines . **5 min**
- On passe en cuisine - l'idée c'est de faire de revisiter un plat traditionnel, version végétarien, en s'intéressant aux alternatives à la viande dans ce plat

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

ACTIVITÉS POUR PARLER DES AVANTAGES DE LA VÉGÉTALISATION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) QUIZ

Quiz sur les enjeux autour de la consommation de viande.

Voici quelques chiffres à mettre en débat, vous pouvez les poser sous forme de questions puis chaque participant.e explique sa réponse. Donner la bonne réponse et laisser réagir les participant.es

1) Dans le monde, on mange de plus en plus de viande. Mais par combien a été multiplié la consommation mondiale de viande depuis les années 70?

↳ Elle a triplé. A l'échelle de la planète, on mange trois fois plus de viande. A l'inverse, la consommation de viande en France a légèrement baissé depuis les années 70. Aujourd'hui, un.e français.e consomme 89 kg en moyenne de viande par an, ce qui représente près d'un tiers de son alimentation totale.

2) La production de viande consomme beaucoup d'eau : quelle est la quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de bœuf : un pack d'eau? un bain? une piscine ?

↳ Il faut l'équivalent d'une petite piscine (15 500 litres d'eau). A titre de comparaison, pour produire un kilos de blé, il faut 1300 litres et il faut 131 litres pour produire un kilo de carottes.

3) Combien de kilos de céréales sont nécessaires pour produire un kilo de bœuf?

↳ Il faut environ 8 kilos de céréales pour produire un kilo de boeuf.

Recommandations

Le Programme national nutrition santé recommande au consommateur des régimes limitant la viande rouge : moins de 500 g/semaine soit l'équivalent de 4 steaks hachés par semaine.

Les produits laitiers peuvent être limités à 2 par jour.

A l'inverse, on peut augmenter notre consommation de végétaux (légumes, féculents...)

2) LES LÉGUMINEUSES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE BONNE POUR LA SANTÉ, POUR LA PLANÈTE ET POUR LE PORTE MONNAIE

Pour parler de légumineuses, l'idée est de partir des connaissances et des alternatives à la viande utilisées par les participant.es dans leur cuisine. Les plats ainsi revisités pourraient être reproduits chez elleux.

Les participant.es sont invité.es à inventer un plat équilibré et sans viande en imaginant qu'ils cuisinerait pour une personne végétarienne.

- Quel plat vous cuisineriez pour une personne que vous appréciez ?
- Si cette personne est végétarienne, par quoi est ce que vous remplacerez la viande (s'il y a de la viande dans le plat cité).
- Discuter ensemble des propositions faites par chacun.e.
L'animateur.rice peut prendre des notes pour garder une trace des recettes ainsi créées par le groupe.

Les légumineuse comme alternative à la viande

Les légumineuses sont riches en fibres et en protéines végétales, en vitamines et minéraux

Il est recommandé d'en manger au moins deux fois par semaine.

Comment les préparer : astuces pour une meilleure assimilation des nutriments

- Est ce que vous avez des techniques particulières quand vous cuisinez des légumineuses?

Il y a des techniques pour faciliter leur digestion et pour augmenter l'assimilation des nutriments qu'elles contiennent :

Pour une meilleure assimilation des nutriment par l'organisme, il faut les associer à des produits céréaliers comme les pates, la semoule, le riz...)

Certaines variétés nécessitent une étape de trempage pour faciliter la cuisson puis la digestion.

Astuce : Si on manque de temps, on peut aussi se tourner vers les légumes secs en conserve

!

3) DES ASTUCES POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE VITAMINES DANS NOS LÉGUMES

Des vitamines fragiles

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines essentielles au bon fonctionnement du corps.

Mais certaines vitamines présentes dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, la lumière et l'air. C'est le cas de la vitamine C, connue pour son action anti-fatigue et son action coup de boost des défenses immunitaire, que l'on retrouve dans les agrumes, les poivrons, le persil frais, le thym frais, le piment, le chou... C'est aussi vrai pour la vitamine B9, essentiel pour le renouvellement cellulaire. On la retrouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles.

→ Quels sont les légumes qui contiennent ces vitamines ?

Les champions de la vitamine C sont :

- poivrons rouge cru
- persils
- poivrons vert et jaune cru
- brocolis et chou-fleur cru
- chou rouge cru
- épinard cru

Les champions de la vitamine B9 sont :

- légumineuses (lentilles, pois chiches...),
- légumes à feuilles vertes (épinards, brocolis, choux de Bruxelles, salade...),

Manger ultrafrais

Plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récolte, plus ils contiennent de vitamines.

PAM vise justement à permettre de manger local et ultra frais à Bondy, en cuisinant la récolte du jardin!

Eviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau

De nombreuses vitamines s'échappent dans l'eau de rinçage

Réduire les temps de cuisson et ne pas couper les légumes trop longtemps à l'avance

Cela permet de mieux conserver les vitamines dans les fruits et légumes préparés.



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE VÉGÉTALISONS NOS ASSIETTES LIVRET PARTICIPANT.ES

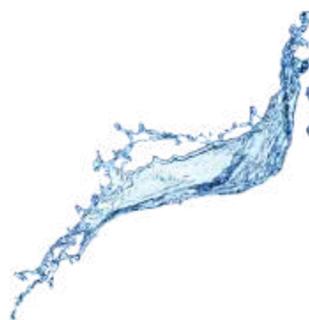
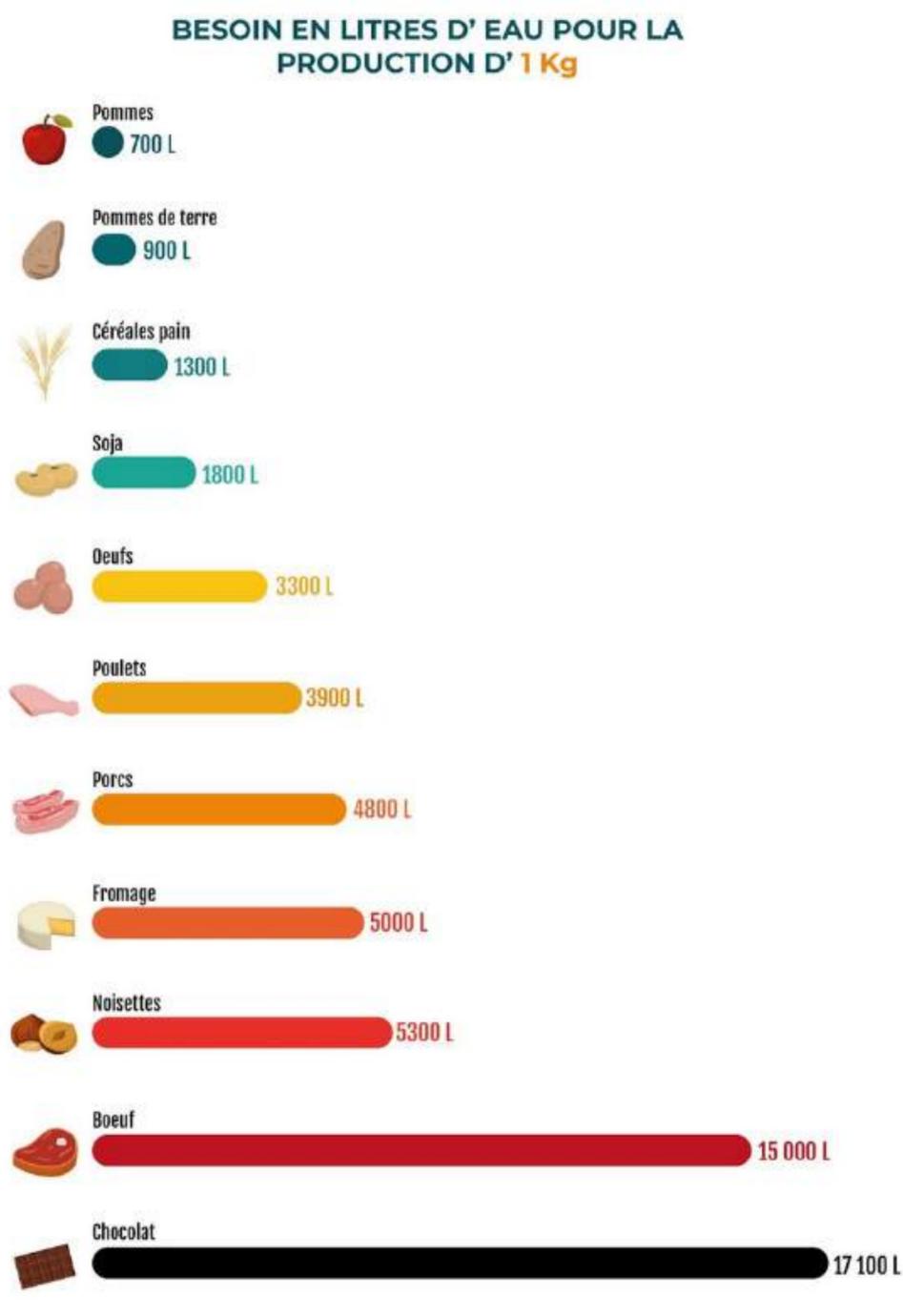
AVANTAGES DE LA VÉGÉTALISATION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) IMPACT DE LA VIANDE SUR L'ENVIRONNEMENT

Voici quelques chiffres pour se rendre compte de l'impact et les enjeux de la consommation de viande

1) Dans le monde, la consommation de viande a triplé depuis les années 70. Cela est dû notamment à la hausse des revenus et à l'urbanisation c'est à dire l'augmentation de la population qui vit en ville.

En France, au contraire, la consommation de viande a légèrement baissé depuis les années 70. Aujourd'hui, un.e français.e consomme 89 kg en moyenne de viande par an, ce qui représente près d'un tiers de son alimentation totale.



2) La production de viande consomme beaucoup d'eau : pour produire 1 kg de bœuf, il faut l'équivalent en eau d'une petite piscine soit 15 500 litres d'eau

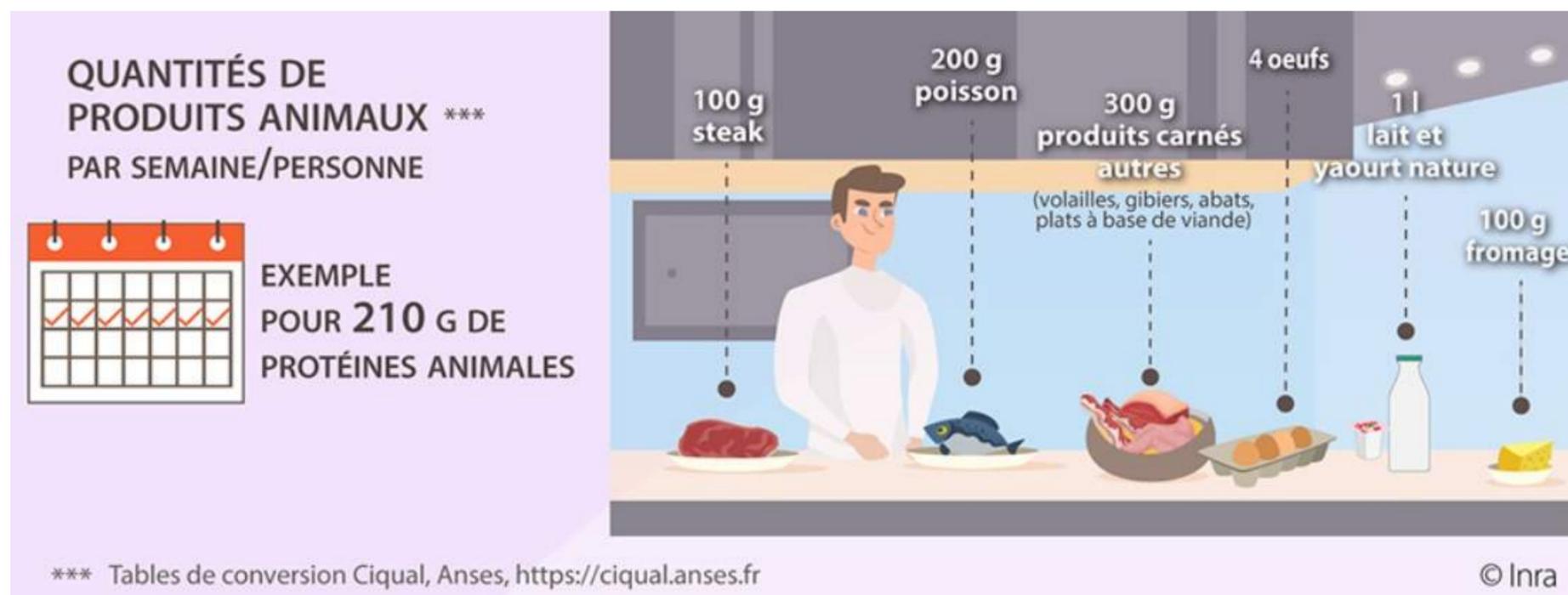
A titre de comparaison, pour produire un kg de blé, il faut 1300 litre et il faut 131 litres pour produire un kilo de carottes.

3) Il faut environ 8 kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf.

Recommandations

Le Programme national nutrition santé recommande au consommateur des régimes limitant la viande rouge : moins de 500 g/semaine soit l'équivalent de 4 steaks hachés par semaine.

Les produits laitiers peuvent être limités à 2 par jour.



A l'inverse, on peut augmenter notre consommation de végétaux (légumes, féculents) pour atteindre les besoins en protéines par jour.

2) LES LÉGUMINEUSES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE BONNE POUR LA SANTÉ, POUR LA PLANÈTE ET POUR LE PORTE MONNAIE

Les légumineuses comme alternative à la viande

LES LÉGUMES SECS

aux petits oignons



En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer? Combien de temps de cuisson? Voici quelques astuces pour les adopter!



AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE!

- 60 g cuits/pers. en accompagnement
- 100 à 150 g cuits/pers. en plat principal



Fèves

Trempage: 8 à 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en salade, purée, poêlée, soupe...



Haricots rouges

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en chili sin carne, galette, salade, brownie...



Haricots blancs

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation: en sauce, salade, tartinade, cookie...

Lentilles brunes

Trempage: 4 h
Cuisson: 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...



Lentilles vertes

Trempage: aucun
Cuisson: 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en tartinade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

Trempage: aucun
Cuisson: 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en dahl, velouté, galette, tartinade...



Pois chiches

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en falafels, galette, houmous, salade...



Pois cassés

Trempage: aucun
Cuisson: 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation: en soupe, purée, velouté, tartinade...

PAS LE TEMPS DE CUISINER?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (attention: ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson!). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ?

- Sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages)
- Pauvres en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- À accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une assimilation parfaite

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

3) DES ASTUCES POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE VITAMINES DANS NOS LÉGUMES

Des vitamines fragiles

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines essentielles au bon fonctionnement du corps.

Mais certaines vitamines présentes dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, la lumière et l'air. C'est le cas de la vitamine C, connue pour son action anti-fatigue et son action coup de boost des défenses immunitaire, que l'on retrouve dans les agrumes, les poivrons, le persil frais, le thym frais, le piment, le chou... C'est aussi vrai pour la vitamine B9, essentiel pour le renouvellement cellulaire. On la retrouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles.

Manger ultrafrais

Plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récolte, plus ils contiennent de vitamines. Dans l'idéal, il faut consommer les légumes moins de 4 jours après la récolte



PAM vise justement à permettre de manger local, bio et ultra frais à Bondy, en cuisinant la récolte du jardin!

Eviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau

De nombreuses vitamines s'échappent dans l'eau de rinçage

Réduire les temps de cuisson et ne pas couper les légumes trop longtemps à l'avance

Cela permet de mieux conserver les vitamines dans les fruits et légumes préparés.

4) EPICES : CES ALLIÉES DU QUOTIDIEN

Point conseil : associer le curcuma et le poivre permet de décupler les effets anti cancer

Cannelle



- renforce le système immunitaire
- régule le taux de cholestérol
- antibactérienne

Cardamome



- antiseptique
- soulage les douleurs des dents et gencives

Gingembre



- riche en antioxydants
- soulage les nausées
- anti-inflammatoire

Curcuma



- apaise les douleurs articulaires
- soulage les troubles digestifs
- a des propriétés anticancer

Poivre



- effet désinfectant et antalgique
- stimule l'appétit et la digestion
- agit contre les maux de gorge

Moutarde



- apaise les maux de gorge
- stimule la digestion
- atténue rhume et bronchite

Muscade



- antiseptique
- agit contre les rhumatismes
- favorise la digestion

Safran



- antidépresseur naturel
- puissant antioxydant
- propriétés antiseptiques

Clou de girofle



- fortement antioxydant
- réduit la mauvaise haleine
- lutte contre la toux

Fenugrec



- stimule l'appétit
- régule le cholestérol
- stimule la digestion

Piment



- tonifiant
- action coupe-faim
- fortement antioxydant

Cumin



- réduit la fatigue
- apaise les troubles digestifs
- atténue les problèmes de peau

Point conseil : associer le curcuma et le poivre permet de décupler les effets anti cancer

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS LIVRET ANIMATEUR.RICE

Atelier de cuisine techniques de conservation

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Comprendre les avantages de connaître les stratégies et les techniques pour mieux conserver les aliments, notamment pour consommer une surproduction au potager.
- Informer sur les règles de sécurité et d'hygiène quant à la conservation des aliments
- Transmettre et échanger les techniques de conservation des aliments, faisables à la maison
- Utiliser une ou plusieurs technique en utilisant la production du jardin

ACTIVITES

- Quizz sur les différentes techniques et les aliments adaptés
- Réalisation d'une recette de conservation en fonction des envies des participants manifestées. Chacun peut repartir avec une portion de l'aliment ou du plat conservé

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support animation atelier participant.e.s et fiche technique
- En fonction de la technique réalisée, prévoir le matériel (bocaux, joints, matériel de pasteurisation ...)

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de la conservation des aliements
- 2) des idées d'activités,

DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participants, s'il y a des nouveaux proposer que chacun se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un quizz autour des temps de conservation des aliments selon le mode de conservation

Avez vous une technique spéciale pour organiser votre frigo?

Quelles techniques de conservation est ce que vous utilisez au quotidien?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **15min**
 - ↳ *échange autour de l'organisation du réfrigérateur*
 - ↳ *échange sur différentes méthodes de conservation*
- On passe en cuisine en appliquant une technique de conservation : chaque participant.e peut repartir avec un bocal de préparation.

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

ACTIVITÉS POUR ABORDER LE THÈME LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Vous trouverez ci-dessous plusieurs activités. A vous de choisir celle que vous souhaitez réaliser avec les participant.es selon leur niveau de connaissance.

Vous pouvez aussi simplement utiliser les informations pour alimenter les échanges autour du gaspillage alimentaire.

QUIZZ

Quizz autour du temps de conservation des aliments selon le mode de conservation

1) Combien de temps peut on conserver un oeuf à la coque (temps de cuisson de 3 minutes environ) au réfrigérateur? Peut on le conserver au congélateur?

↳ On peut conserver les oeufs cuits à la coque pendant 1 semaine au réfrigérateur et pendant 1 an au congélateur ! Mais si on veut conserver la cuisson du jaune, il ne faut pas le faire re-cuire.

2) Peut on congeler tous les fruits et légumes?

↳ Quasiment tous les fruits et légumes peuvent être conservés au congélateur. La salade est une exception puisqu'elle ne peut pas être conservée au congélateur (mais il existe des techniques pour sauver nos salades toutes flétries comme les faire tremper dans de l'eau tiède).

Néanmoins, la majorité des fruits et légumes doivent être blanchis avant d'être mis au congélateur c'est à dire bouillis, ou encore mieux, cuits à la vapeur, pendant quelques minutes avant de les plonger dans l'eau froide. Cela permet de conserver leur couleur, leur saveur et leur texture.

3) Faut-il laver les légumes à l'avance pour les conserver au réfrigérateur?

↳ Pour prolonger le court terme des légumes, il est conseillé DE NE PAS les laver avant de les mettre au frais.

De plus, certains légumes et fruits se conservent mieux en dehors du réfrigérateur : ail, agrumes, courgettes concombres, haricots verts, pomme de terre, potiron, pomme ...

Avant d'aborder les différentes techniques et astuces pour conserver les aliments, interroger les pratiques des participant.es

OPTIMISER SON RÉFRIGÉRATEUR

Bien organiser son frigo permet de rallonger la durée de conservation des produits frais. Voici un schéma qui explique où placer les denrées dans l'idéal pour améliorer leur conservation



Expliquer et parler de l'organisation du réfrigérateur

QUELQUES TECHNIQUES DE CONSERVATION ET CONSEILS POUR LES UTILISER

→ La conservation dans l'huile

↪ Cette méthode fonctionne pour les légumes et les fromages frais. L'huile enrobe et les coupe du contact de l'air ce qui empêche les moisissures. L'huile la plus adaptée est l'huile d'olive car elle conserve mieux, mais elle n'est pas bon marché. On peut alors opter pour de l'huile de colza.

Comment procéder? :

1. Laver et rincer les légumes, les couper brièvement et les faire cuire à la vapeur ou dorer au four (les tomates doivent être séchées). On peut retirer la peau des légumes après cuisson.
2. Déposer les légumes dans un bocal et les recouvrir d'huile chauffée à environ 75 degrés.
3. Enlever le maximum de bulles d'air en appuyant sur la préparation.

Les + appropriés : les poivrons, les tomates (préalablement séchées au four), l'ail, le fromage frais

Durée de conservation : Plusieurs mois au frais.

→ la pasteurisation

↪ Cette méthode consiste à porter à très haute température des bocaux fermés (au moins 85 degrés)

Comment procéder?

1. Commencer par stériliser les bocaux en les mettant ouverts dans une grande casserole, couverts d'eau bouillante pendant 10 minutes à compter de l'ébullition. Dans le même temps, faire tremper les joints de caoutchouc dans l'eau bouillante. Les joints doivent être neufs à chaque utilisation.
2. Une fois stérilisés, placer les rondelles de caoutchouc sur les bocaux puis remplir les bocaux au maximum jusqu'à deux centimètres sous le haut du bocal. La stérilisation d'une préparation doit se faire dans la foulée de sa confection (cela doit être encore chaud).
3. Placer les bocaux refermés dans le récipient de stérilisation, en s'assurant qu'ils ne peuvent pas s'entrechoquer pendant la stérilisation. Au besoin, placer un torchon entre les bocaux et au fond de la marmite.
4. Recouvrir d'eau bouillante et porter à ébullition pendant au moins 20 min.
5. Laisser les bocaux refroidir dans l'eau. Les égoutter, et vérifier qu'ils sont bien hermétiques en vérifiant qu'on ne peut pas ouvrir le bocal en soulevant le couvercle.

Les + appropriés : tomates, fraises et fruits de façon générale, les compotes. Eviter cette technique pour conserver des légumes car le risque de contamination par les bactéries est plus fort.

Durée de conservation : 1 an

→ La dessiccation

↪ Cette méthode consiste à déshydrater un aliment afin d'en retirer l'eau et empêcher le développement de bactéries et microbes. Cette technique permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments.

Comment procéder? :

1. Laver et couper les fruits et légumes en fines tranches (5 mm d'épaisseur)
2. Placer les tranches sur la plaque du four, sans qu'elles ne se touchent
3. Enfourner pour plusieurs heures à 50 degrés. Ouvrir la porte du four de temps en temps pour laisser la vapeur s'échapper.
4. Sortir les fruits/légumes quand les tranches sont seches, frippées et légèrement molles.

Les + appropriés : Baies, céleri, herbes aromatiques, maïs, poires et pommes en tranches, petits pois. Pour les pommes, on peut les tremper dans un jus de fruit acide avant de les faire sécher pour ne pas qu'elles brunissent.

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ les chutney et confitures

↳ Plus connue, cette méthode consiste à cuire avec du sucre et laisser les fruits et légumes réduire pour en faire des condiments et ou desserts conservés hermétiquement. Dans le cas du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices.

Comment procéder? :

1. Nettoyer parfaitement les pots et couvercles.
2. Préparer la confiture. Pour faire une confiture il faut un poids identique de sucre et de fruits.
3. Mettre sur feu vif faire cuire, en respectant le temps de cuisson de la recette (dépend des fruits utilisés).
4. Mettre en pot la confiture
5. Pour pasteuriser, on peut simplement retourner les pots de confiture pendant au minimum une minute. Cela fonctionne pour les confitures de fruits acides : fruits rouges, agrumes, abricot, prunes, ananas... Sinon, il faut pasteuriser les pots de confiture en les émergeant dans de l'eau chaude porter à ébullition pendant une 20 min. C'est nécessaire pour les fruits qui ne sont pas acide comme le melon par exemple.

Les + appropriés : Les fruits et compotes

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ La conservation au vinaigre

↳ Cette méthode consiste à enfermer hermétiquement des légumes dans du vinaigre. Ce procédé est idéal pour les petits légumes qui se mangent crus ou des légumes plus gros qui doivent alors être blanchis en amont

Comment procéder? :

1. Dans une casserole, mettre à bouillir le vinaigre et l'eau (moitié moitié ou 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau selon les goûts). Ajouter du sucre (entre 10g et 20 g par bocal), des aromates et du sel.
2. Couper les légumes et les placer dans des bocaux.
3. Ajouter la marinade de vinaigre chaude.
4. Laisser tiédir puis conserver au réfrigérateur.

Les + appropriés : Concombres, oignons, betteraves, radis, choux fleur...

Durée de conservation : Plusieurs semaines, AU FRIGO!

→ La lacto-fermentation

↪ Cette pratique de conservation remonte à l'Antiquité. Le sel va activer les bactéries présentes naturellement, qui vont préserver les légumes. En plus de conserver, cette méthode améliore les qualités nutritives du produit

Comment procéder? :

1. Laver et stériliser les bocaux et les joints en caoutchouc.
2. Découper les légumes, en les lavant brièvement puisque les bactéries nécessaires se trouvent sur la peau
3. Ajouter la saumure : elle s'obtient en dissolvant 30 g de sel brut dans 1 L d'eau. Recouvrir les légumes dans le bocal.
4. On peut saler directement les légumes s'il s'agit de légumes qui dégorgent beaucoup (10g de sel pour 1kg de légumes) : cette méthode fonctionne avec le chou par exemple.
5. Fermer le bocal et laisser agir les ferments. plusieurs jours.

Les + appropriés : Betteraves, choux, concombres, haricots, poireaux, poivrons

Durée de conservation : Quelques mois.



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS LIVRET PARTICIPANT

THÈME : LA CONSERVATION DES ALIMENTS

DURÉE DE CONSERVATION AU FRIGO

	Réfrigérateur	Congélateur
Œufs à la coque	1 semaine	1 an
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois
Viande et volaille cuites	3-4 jours	2-3 mois



1) Peut-on congeler tous les fruits et légumes?

Quasiment tous les fruits et légumes peuvent être conservés au congélateur. La salade est une exception puisqu'elle ne peut pas être conservée au congélateur (mais il existe des techniques pour sauver nos salades toutes flétries comme les faire tremper dans de l'eau tiède).

Néanmoins, la majorité des fruits et légumes doivent être blanchis avant d'être mis au congélateur c'est à dire bouillis, ou encore mieux, cuits à la vapeur, pendant quelques minutes avant de les plonger dans l'eau froide. Cela permet de conserver leur couleur, leur saveur et leur texture.



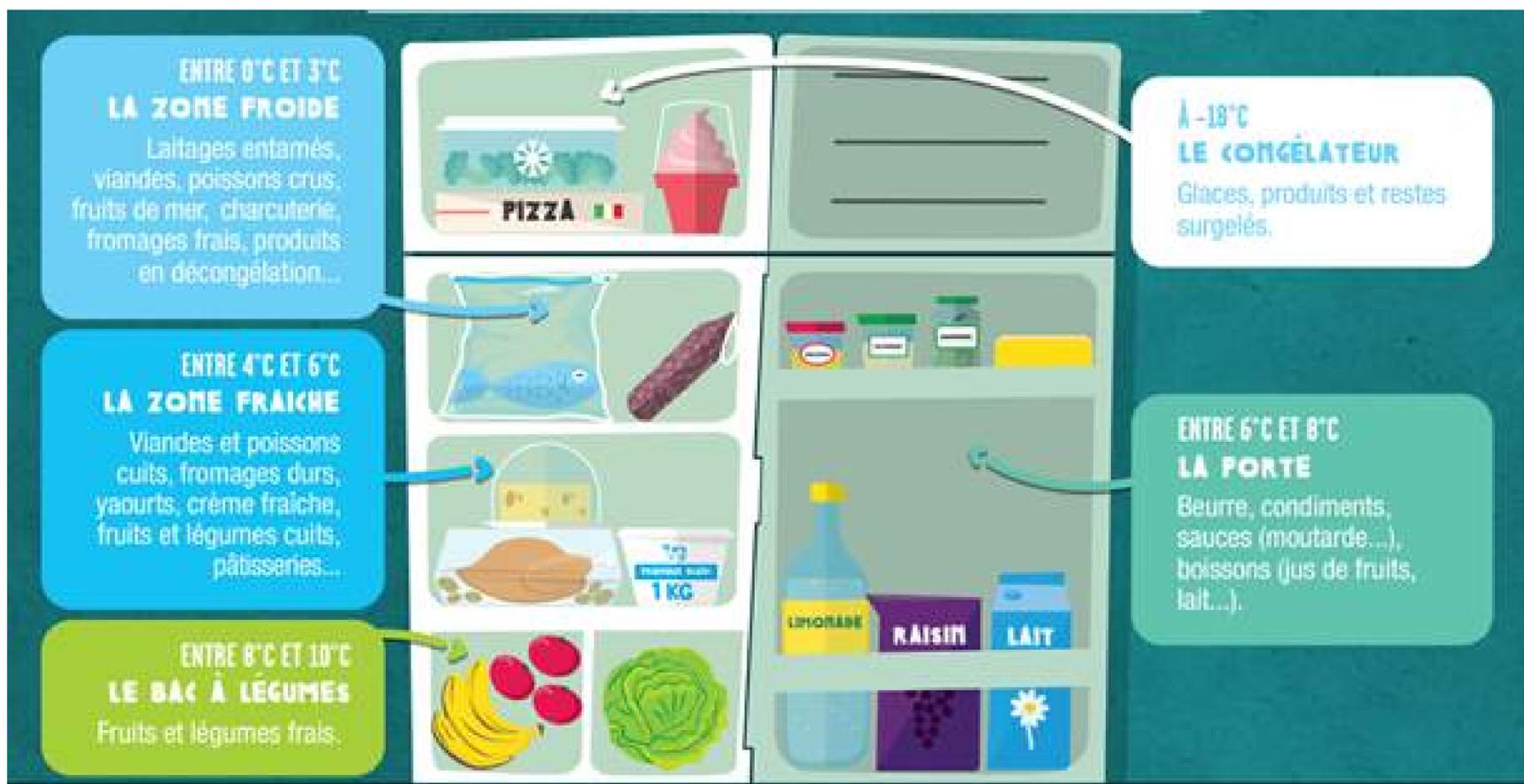
2) Faut-il laver les légumes à l'avance pour les conserver au réfrigérateur?

Pour prolonger le court terme des légumes, il est conseillé DE NE PAS les laver avant de les mettre au frais.

De plus, certains légumes et fruits se conservent mieux en dehors du réfrigérateur : ail, agrumes, courgettes, concombres, haricots verts, pomme de terre, potiron, pomme ...

OPTIMISER SON RÉFRIGÉRATEUR

Bien organiser son frigo permet de rallonger la durée de conservation des produits frais. Voici un schéma qui explique où placer les denrées dans l'idéal pour améliorer leur conservation



QUELQUES TECHNIQUES DE CONSERVATION ET CONSEILS POUR LES UTILISER

→ La conservation dans l'huile



↪ Cette méthode fonctionne pour les légumes et les fromages frais. L'huile enrobe et les coupe du contact de l'air ce qui empêche les moisissures. L'huile la plus adaptée est l'huile d'olive car elle conserve mieux, mais elle n'est pas bon marché. On peut alors opter pour de l'huile de colza.

Comment procéder? :

1. Laver et rincer les légumes, les couper brièvement et les faire cuire à la vapeur ou dorer au four (les tomates doivent être séchées). On peut retirer la peau des légumes après cuisson.
2. Déposer les légumes dans un bocal et les recouvrir d'huile chauffée à environ 75 degrés.
3. Enlever le maximum de bulles d'air en appuyant sur la préparation.

Les + appropriés : les poivrons, les tomates (préalablement séchées au four), l'ail, le fromage frais

Durée de conservation : Plusieurs mois au frais.

→ La pasteurisation



↪ Cette méthode consiste à porter à très haute température des bocaux fermés (au moins 85 degrés)

Comment procéder?

1. Commencer par stériliser les bocaux en les mettant ouverts dans une grande casserole, couverts d'eau bouillante pendant 10 minutes à compter de l'ébullition. Dans le même temps, faire tremper les joints de caoutchouc dans l'eau bouillante. Les joints doivent être neufs à chaque utilisation.
2. Une fois stérilisés, placer les rondelles de caoutchouc sur les bocaux puis remplir les bocaux au maximum jusqu'à deux centimètres sous le haut du bocal. La stérilisation d'une préparation doit se faire dans la foulée de sa confection (cela doit être encore chaud).
3. Placer les bocaux refermés dans le récipient de stérilisation, en s'assurant qu'ils ne peuvent pas s'entrechoquer pendant la stérilisation. Au besoin, placer un torchon entre les bocaux et au fond de la marmite.
4. Recouvrir d'eau bouillante et porter à ébullition pendant au moins 20 min.
5. Laisser les bocaux refroidir dans l'eau. Les égoutter, et vérifier qu'ils sont bien hermétiques en vérifiant qu'on ne peut pas ouvrir le bocal en soulevant le couvercle.

Les + appropriés : tomates, fraises et fruits de façon générale, les compotes également. Eviter cette technique pour conserver des légumes car le risque de contamination par les bactéries est plus fort.

Durée de conservation : 1 an

Pour plus d'informations sur cette techniques, vous pouvez consulter le site :

<https://lapetitebette.com/recette/giardiniera-conserver-des-legumes-antipasti-en-conserve/>

→ La lacto-fermentation



↪ Cette pratique de conservation remonte à l'Antiquité. Le sel va activer les bactéries présentes naturellement, qui vont préserver les légumes. En plus de conserver, cette méthode améliore les qualités nutritives du produit

Comment procéder? :

1. Laver et stériliser les bocaux et les joints en caoutchouc.
2. Découper les légumes, en les lavant brièvement puisque les bactéries nécessaires se trouvent sur la peau des légumes.
3. Ajouter la saumure : elle s'obtient en dissolvant 30 g de sel brut dans 1 L d'eau. Recouvrir les légumes dans le bocal.
4. On peut saler directement les légumes s'il s'agit de légumes qui dégorgent beaucoup (dans ce cas, il faut 10g de sel pour 1kg de légumes) : cette méthode fonctionne avec le chou par exemple.
5. Fermer le bocal et laisser agir les ferments plusieurs jours.

Les + appropriés : Betteraves, choux, concombres, haricots, poireaux, poivrons

Durée de conservation : Quelques mois.

→ La dessiccation



↪ Cette méthode consiste à déshydrater un aliment afin d'en retirer l'eau et empêcher le développement de bactéries et microbes. Cette technique permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments.

Comment procéder? :

1. Laver et couper les fruits et légumes en fines tranches (5 mm d'épaisseur)
2. Placer les tranches sur la plaque du four, sans qu'elles ne se touchent
3. Enfourner pour plusieurs heures à 50 degrés. Ouvrir la porte du four de temps en temps pour laisser la vapeur s'échapper.
4. Sortir les fruits/légumes quand les tranches sont seches, frippées et légèrement molles.

Les + appropriés : Baies, céleri, herbes aromatiques, maïs, poires et pommes en tranches, petits pois. Pour les pommes, on peut les tremper dans un jus de fruit acide avant de les faire sécher pour ne pas qu'elles brunissent.

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ les chutney et confitures



Plus connue, cette méthode consiste à cuire avec du sucre et laisser les fruits et légumes réduire pour en faire des condiments et ou desserts conservés hermétiquement. Dans le cas du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices.

Comment procéder? :

1. Nettoyer parfaitement les pots et couvercles.
2. Préparer la confiture. Pour faire une confiture il faut un poids identique de sucre et de fruits.
3. Mettre sur feu vif faire cuire, en respectant le temps de cuisson de la recette (dépend des fruits utilisés).
4. Mettre en pot la confiture
5. Pour pasteuriser, on peut simplement retourner les pots de confiture pendant au minimum une minute. Cela fonctionne pour les confitures de fruits acides : fruits rouges, agrumes, abricot, prunes, ananas... Sinon, il faut pasteuriser les pots de confiture en les émergeant dans de l'eau chaude porter à ébullition pendant une 20 min. C'est nécessaire pour les fruits qui ne sont pas acide comme le melon par exemple.

Les + appropriés : Les fruits et compotes

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ La conservation au vinaigre



Cette méthode consiste à enfermer hermétiquement des légumes dans du vinaigre. Ce procédé est idéal pour les petits légumes qui se mangent crus ou des légumes plus gros qui doivent alors être blanchis en amont

Comment procéder? :

1. Dans une casserole, mettre à bouillir le vinaigre et de l'eau (moitié moitié ou 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau selon les goûts). Ajouter du sucre (entre 10g et 20 g par bocal), des aromates et du sel.
2. Couper les légumes et les placer dans des bocaux.
3. Ajouter la marinade de vinaigre chaude.
4. Laisser tiédir puis conserver au réfrigérateur.

Les + appropriés : Concombres, oignons, betteraves, radis, choux fleur...

Durée de conservation : Plusieurs semaines, AU FRIGO!

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES