



Les bons réflexes pour manger  
bio sans se ruiner et rester  
en bonne santé !





# Sommaire

-----

P.3 – 1 • PRÉAMBULE : POURQUOI MANGER BIO ET LOCAL ?

-----

P.5 – 2 • LES BONS RÉFLEXES POUR ACHETER MES PRODUITS ALIMENTAIRES

P.5 – **RÉFLEXE 1** : J'ACHÈTE DES ALIMENTS BIO PRODUITS LOCALEMENT

P.7 – **RÉFLEXE 2** : J'ACHÈTE EN CIRCUITS COURTS

P.9 – **RÉFLEXE 3** : J'ACHÈTE DES ALIMENTS DE SAISON

P.10 – **RÉFLEXE 4** : J'ACHÈTE DES PRODUITS BRUTS ET EN VRAC

P.11 – **RÉFLEXE 5** : JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS À FORT INTÉRÊT NUTRITIONNEL, LES CÉRÉALES COMPLÈTES, LES PRODUITS NON RAFFINÉS

P.13 – **RÉFLEXE 6** : JE JARDINE ET JE PRATIQUE LA CUEILLETTE SAUVAGE

-----

P.14 – 3 • LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉPARER MES REPAS

P.14 – **RÉFLEXE 7** : JE DIVERSIFIE MON APPORT DE PROTÉINES

P.16 – **RÉFLEXE 8** : JE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

P.18 – **RÉFLEXE 9** : JE SUIS CURIEUX ET IMAGINATIF ET JE METS DE LA NOUVEAUTÉ DANS MES HABITUDES

P.19 – **RÉFLEXE 10** : JE ME LANCE DANS LE " FAIT-MAISON "

# 1 / Préambule : pourquoi manger bio et local ?

## QU'EST-CE QUE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ?

L'agriculture biologique est un mode de production et de transformation respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité, qui apporte des solutions face au changement climatique. Il s'agit d'un signe officiel de qualité reconnu depuis 30 ans par le ministère de l'Agriculture.

## PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

### • Protéger les plantes sans employer de pesticides chimiques de synthèse

Les cultures sont désherbées mécaniquement ou thermiquement, diversifiées, et variées pour limiter l'infestation parasitaire. La lutte biologique est basée sur l'utilisation de prédateurs, parasites, virus ou champignons du nuisible (appelés "auxiliaires"), sans faire appel à des pesticides chimiques de synthèse. Exemple connu : des coccinelles pour lutter contre les invasions de pucerons.

### • Maintenir la fertilité du sol sans engrais chimiques de synthèse

### • Pratiquer un élevage respectant le bien-être animal (voir réflexe 7)

### • Choisir des espèces et des variétés adaptées au milieu

Les agriculteurs tiennent compte de la capacité des animaux et des plantes à s'adapter aux conditions du milieu. La préférence doit être donnée aux races et variétés "autochtones" mieux adaptées.

### • Les produits issus de l'agriculture biologique sont tous garantis sans OGM



## BIO ET LOCAL C'EST L'IDÉAL :



### Pour l'économie de mon territoire :

- Plus de main d'œuvre : pour une même surface, une ferme bio nécessite 0.6 unités de travail annuel (UTA) de plus qu'une ferme conventionnelle en moyenne
- Plus de valeur ajoutée : un agriculteur bio sur 4 transforme sa production sur la ferme
- Attractivité touristique des territoires
- Création de richesses favorables au dynamisme économique du territoire et juste rémunération du producteur



### Pour la préservation de mon environnement

- Maintien et amélioration de la fertilité des sols
- Respect de la biodiversité
- Respect du bien-être animal
- Maintien de la qualité des eaux : interdiction stricte des pesticides et engrais de synthèse qui évite la contamination des nappes phréatiques et des cours d'eau ce qui permet aux collectivités territoriales de réaliser des économies importantes en réduisant les coûts liés au traitement de dépollution des eaux.



### Pour ma santé

- Teneur plus élevée en composants bénéfiques : matière sèche, vitamine c, antioxydants
- Moins de résidus de pesticides (223 fois moins qu'en agriculture conventionnelle : *source générations futures 2010*)

## ON REPROCHE SOUVENT AUX PRODUITS BIOLOGIQUES D'ÊTRE CHERS, COMMENT CELA SE FAIT-IL ?

### Les produits alimentaires sont plus coûteux qu'on ne le pense

- Le prix de nos aliments n'intègre pas les coûts de traitement de l'eau potable (7 à 12 % de la redevance d'eau est consacrée à la gestion des nitrates et des pesticides issus de l'agriculture conventionnelle) ni les dépenses de santé qui ne cessent d'augmenter en raison du développement de certaines pathologies
- Les prix ne reflètent pas toujours le coût de production : pour être compétitifs certains producteurs sont obligés de vendre leurs productions à des prix inférieurs à leur coût de revient

## Produire en bio : cela coûte plus cher pour de bonnes raisons

- Emploi de plus de main d'œuvre et de salariés
- Alimentation des animaux, produits naturels de lutte contre les maladies des plantes ou semences plus chers en bio
- Certification et contrôles, indispensables pour garantir la qualité et l'intégrité des produits en bio payés par les agriculteurs bio
- Une agriculture plus autonome et moins subventionnée

## CE PETIT GUIDE VOUS APPORTE QUELQUES TRUCS ET ASTUCES POUR POUVOIR MANGER BIO SANS VOUS RUINER !

Manger bio sans se ruiner, c'est une démarche, propre à chacun, pour consommer autrement. Une participante du défi Grand Lyon 2014/2015 indique les 5 étapes qui lui semblent nécessaires :

- 1 Avoir la volonté de changer et accepter de remettre en question des pratiques (habitudes alimentaires, lieux d'achats,...)
- 2 Faire l'inventaire de son placard
- 3 Faire le tri entre ce qui est indispensable et ce qui est "aliment plaisir", enlever ce qui semble superflu et qui est souvent cher
- 4 Recenser les lieux d'approvisionnements en direct autour de chez soi et déterminer celui / ceux qui convien(n)ent le mieux
- 5 S'organiser avec les autres habitants de son quartier pour des commandes groupées, des tours de courses, ...

Acheter des produits de qualité permet souvent de consommer moins en se faisant davantage plaisir : on est à l'écoute de son corps et de ses besoins, il s'agit de manger à sa faim mais pas dans l'excès.

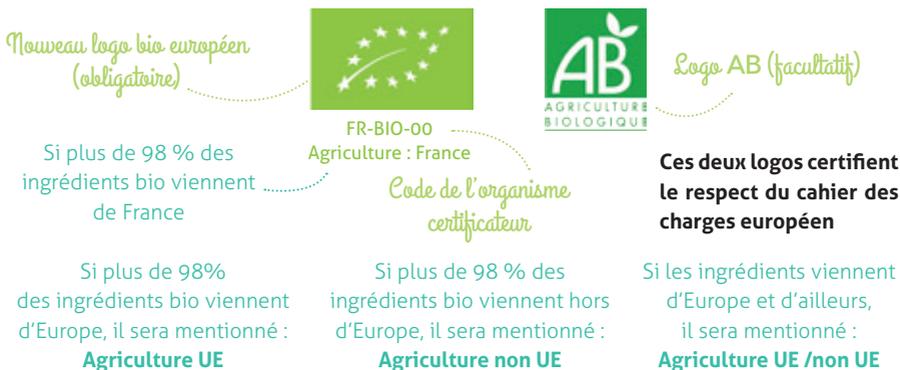


# 2 / Les bons réflexes pour acheter mes produits alimentaires

## RÉFLEXE 1

### J'ACHÈTE DES ALIMENTS BIO PRODUITS LOCALEMENT

#### COMMENT REPÉRER LES PRODUITS BIO ?



#### Pour les œufs ?

Mode d'élevage de la poule

- 0 : élevage biologique
- 1 : élevage en plein air
- 2 : élevage au sol dans un bâtiment
- 3 : élevage en cage dans un bâtiment



Pays d'origine

Identifiant producteur

#### PROVENANCE DES PRODUITS : POURQUOI BIO ET LOCAL C'EST L'IDÉAL ?

Consommer des produits locaux c'est :

- Réduire le nombre d'intermédiaires,
- Diminuer les transports polluants,
- Renforcer la vitalité économique de nos territoires.

Les méthodes de production de ces aliments locaux ont également un impact sur l'environnement. Une pomme locale recevant en moyenne plus de vingt traitements chimiques est-elle intéressante pour la santé ?

Manger bio c'est faire le choix d'une alimentation de qualité qui préserve l'environnement et la santé des producteurs et des consommateurs. (Source : [bioetlocalcestideal.org](http://bioetlocalcestideal.org))

## QUID DE L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE ?

On pense souvent que manger local permet de soigner son empreinte écologique. Oui, mais il y a d'autres sources de gaz à effets de serre (GES) dans l'agriculture conventionnelle locale : la fabrication, le transport et l'épandage des engrais chimiques représentent 70 % à 80 % des émissions totales des exploitations en grandes cultures. (source "Energie dans les exploitations agricoles")

- 80 % des produits non bio d'origine animale ont été produits, en partie, avec des OGM dont l'impact environnemental catastrophique n'est plus à démontrer.

## LES AUTRES LABELS ENVIRONNEMENTAUX

Nom	Description
Nature et progrès 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marque associative privée (ou mention).</li><li>• Respect d'un certain nombre d'exigences détaillées dans ses cahiers des charges et sa charte.</li><li>• Repose sur un Système Participatif de Garantie, animé par des producteurs et des consommateurs. (source : <a href="http://natureetprogres.org">natureetprogres.org</a>)</li></ul>
Demeter 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garantit le respect des principes biodynamiques sur les domaines agricoles et lors de la transformation des produits.</li><li>• Un produit Demeter est d'abord certifié bio, puis obtient la certification complémentaire biodynamique.</li><li>• Un produit Demeter offre les mêmes garanties de contrôle et de certification, qu'il vienne de France ou d'ailleurs. (source : <a href="http://www.demeter.fr">www.demeter.fr</a>)</li></ul>
Bio cohérence 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marque de filière portée par des producteurs, des transformateurs, des distributeurs et des consommateurs.</li><li>• Couvre principalement les produits alimentaires. D'autres produits sont également labellisés, comme des semences, des plants et des fleurs. (source : <a href="http://www.biocoherence.fr">www.biocoherence.fr</a>)</li></ul>

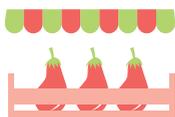
## ZOOM SANTÉ

D'après l'Inserm, il semble exister une association positive entre exposition professionnelle à des pesticides et certaines pathologies chez l'adulte : la maladie de Parkinson, le cancer de la prostate,... De plus, la maladie de Parkinson ainsi que celle d'Alzheimer sont reconnues maladies professionnelles pour les agriculteurs du fait de leur exposition aux pesticides. Les expositions aux pesticides intervenant au cours de la période prénatale et périnatale ainsi que de la petite enfance semblent être particulièrement à risque pour le développement de l'enfant. (juin 2013)

### QU'EST CE QU'UN CIRCUIT COURT ?

Un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Aujourd'hui, 1 producteur sur 5 vend en circuit court en France (source : recensement général agricole de 2010) et 72 % des exploitations agricoles bio d'Auvergne Rhône-Alpes vendent en circuits courts.

### OÙ FAIRE SES COURSES ?



**Marchés de producteurs :** **Attention :** sur le marché, ne pas confondre un producteur avec un revendeur : pour cela, il faut discuter avec le vendeur afin de connaître la provenance des produits.



**Commandes de paniers :** Le consommateur commande son panier et le reçoit dans un point de distribution ou à domicile. Il existe une multitude de fonctionnements dans le système des paniers, ainsi chacun peut y trouver son compte :

- Engagement : court, moyen, long ou sans engagement.
- Composition : imposée ou à la carte.
- Mode de paiement : à l'avance, à réception du panier ou après réception.
- Prise de commande : associative ou en direct.
- Lieu de distribution : sur un point de dépôt, livraison à domicile ou présence sur les lieux à fort passage (paniers en gare par exemple).

### Quelques exemples de systèmes de paniers :

**AMAP** (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) : [www.reseau-amap.org/recherche-amap.php](http://www.reseau-amap.org/recherche-amap.php) : contrat entre un groupe de consommateurs et un groupe de producteurs.

**Jardin de Cocagne** [www.reseaucocagne.asso.fr/ou-sontles-jardins-de-cocagne](http://www.reseaucocagne.asso.fr/ou-sontles-jardins-de-cocagne) : paniers bio locaux et solidaires (jardiniers en parcours d'insertion).

**Le Drive** : témoignage de "Mes Voisins de Paniers" : Quatorze fermes du nord Isère se sont regroupées pour fonder "mes voisins de panier". L'idée ? Proposer aux consommateurs une large gamme de produits issus des fermes qu'ils peuvent com-

mander directement en ligne et récupérer sur les différents points de vente du territoire : pratique, rapide et écologique !



**Magasins de producteurs :** magasins gérés collégalement et uniquement par un groupe d'agriculteurs/trices qui tiennent à tour de rôle des permanences de vente et chacun d'eux livre ses produits. En Auvergne Rhône-Alpes, on compte une centaine de magasins, tous types confondus (100 % bio, 100 % conventionnel ou mixtes).



**Groupements de consommateurs :** plusieurs consommateurs se réunissent et commandent auprès d'un ou plusieurs fournisseurs bio locaux. Cela permet de relocaliser l'économie tout en gardant le contrôle sur son porte-monnaie car la mutualisation des commandes permet de diminuer le coût des produits.

### **Pour aller plus loin et trouver des produits bio près de chez vous :**

[www.corabio.org / Espaces consommateurs / Trouver des produits bio en Rhône-Alpes](http://www.corabio.org/Espaces%20consommateurs/Trouver%20des%20produits%20bio%20en%20Rh%C3%B4ne-Alpes)

**Magasins bio : comment reconnaître le local dans les rayons ?** Un magasin spécialisé bio est un point de vente dont la majorité des produits alimentaires vendus, est certifiée en agriculture biologique (au moins 65 % du total des ventes). L'approvisionnement peut être local, selon les enseignes. Pour les fruits et légumes, la provenance est mentionnée, avec souvent le nom du producteur. Pour les produits transformés, il faut lire les étiquettes !



#### **ASTUCE**

Comment faire si on souhaite toujours manger des aliments qui ne sont pas produits localement (chocolat, café, agrumes, fruits exotiques,...) ? : on peut acheter des produits bio qui viennent de plus loin en faisant attention à ce qu'ils proviennent du commerce équitable. Il est également possible d'effectuer des commandes groupées auprès d'agriculteurs bio du monde afin d'acheter en direct des aliments (ex : agrumes et avocats de Sicile).

### **MAIS AU FAIT, QU'ENTEND-ON PAR LOCAL ?**

Il n'existe pas de définition officielle de "local" mais pour la plupart des consommateurs le local correspond au département et départements limitrophes ! C'est à définir en fonction de ce que les agriculteurs produisent ou non près de chez vous. En Auvergne Rhône-Alpes, les légumes produits localement viendront probablement des communes voisines, tandis que le riz local viendra de Camargue...

## RÉFLEXE 3

### J'ACHÈTE DES ALIMENTS DE SAISON

#### POURQUOI ACHETER DE SAISON ?

##### Prenons l'exemple des tomates !

Une tomate bio locale de saison est en général :



- **Moins chère**
- **Plus fraîche** (car moins transportée)
- **De meilleure qualité nutritionnelle** (plus de matière sèche, plus de nutriments, notamment des vitamines, moins d'eau)
- **Moins impactante sur l'environnement** (car elle est produite sous tunnel non chauffé ou hors tunnel) : sa production émet jusqu'à 10 fois moins de gaz à effet de serre, elle a moins de distance à parcourir jusqu'au lieu de consommation, moins d'emballage
- **Et plus goûteuse**

qu'une tomate bio produite hors saison et/ou importée.

Source : Synthèse des ACV des produits agricoles: filière tomates, étude réalisée pour le compte de l'ADEME par ECOINTESYS, 2008.

#### POUR FAIRE MES COURSES AVEC LES SAISONS, JE ME REPORTE AU CALENDRIER DE SAISONNALITÉ (CF. CI-CONTRE)

##### Pour aller plus loin :

- Respecter la saisonnalité cela implique d'améliorer la diversité de nos aliments
- En saison, n'hésitez pas à acheter plus et à conserver vos aliments pour les périodes moins riches en diversité : lacto-fermentation (type choucroute), séchage, congélation, conserves, ...

##### Et vous, arrivez-vous à faire pousser des tomates en hiver ?





Légumes frais

Fruits frais

Produits de garde

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>ABRICOT</b>												
<b>ARTICHAUT</b>												
<b>ASPERGE</b>												
<b>AUBERGINE</b>												
<b>BETTERAVE</b>												
<b>BROCOLI</b>												
<b>CARDON</b>												
<b>CAROTTE</b>												
<b>CERISE</b>												
<b>CHOUX-FLEUR</b>												
<b>CONCOMBRE</b>												
<b>COURGE</b>												
<b>COURGETTE</b>												
<b>ÉPINARD</b>												
<b>FENOUIL</b>												
<b>FIGUE</b>												
<b>FRAISE</b>												
<b>FRAMBOISE</b>												
<b>HARICOT VERT</b>												
<b>KIWI</b>												
<b>MELON</b>												
<b>NAVET</b>												
<b>OIGNON</b>												
<b>POMME DE TERRE</b>												
<b>PÊCHE</b>												
<b>POIRE</b>												
<b>POIREAU</b>												
<b>PETIT POIS</b>												
<b>POIVRON</b>												
<b>POMME</b>												
<b>PRUNE</b>												
<b>RADIS</b>												
<b>RAISIN</b>												
<b>TOMATE</b>												



## RÉFLEXE 4

### J'ACHÈTE DES PRODUITS BRUTS ET EN VRAC

#### QUELS SONT LES AVANTAGES DES PRODUITS BRUTS ET/OU ACHETÉS EN VRAC ?

##### Un avantage économique :

- La transformation des produits alimentaires a un coût important : 1kg de carottes râpées conventionnelles en barquette coûte 3 fois plus cher qu'un kilo de carottes bio en vrac (*source sur les prix bio et conventionnels, Corabio, janvier 2012*).
- Acheter ses produits en vrac permet de maîtriser les quantités et donc de limiter le gaspillage. C'est aussi l'occasion de découvrir et de tester de nouveaux produits, en petites quantités.

##### Un avantage environnemental :

- Emballage: la fabrication d'emballages a un coût énergétique et est gourmande en matières premières : pour les plastiques fossiles et végétaux, le pétrole et le maïs par exemple



#### LES PRODUITS BIO TRANSFORMÉS : PAS D'ADDITIFS DE SYNTHÈSE

Plus de 300 additifs, souvent de synthèse sont autorisés dans l'alimentation conventionnelle (à consulter sur : [www.quechoisir.org/alimentation/securite-hygiene/etude-liste-des-additifs-alimentaires](http://www.quechoisir.org/alimentation/securite-hygiene/etude-liste-des-additifs-alimentaires)). En bio, seule une cinquantaine d'additifs, d'origine naturelle ou agricole, sont autorisés, sous conditions.

## RÉFLEXE 5

### JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS À FORT INTÉRÊT

### NUTRITIONNEL, LES CÉRÉALES COMPLÈTES,

### LES PRODUITS NON RAFFINÉS

#### JE CHOISIS DES FARINES OU DES PAINS RÉALISÉS À PARTIR DE FARINES ½ COMPLÈTES OU COMPLÈTES

Une forte proportion de nutriments comme les vitamines B et E, et de micro-constituants comme le magnésium est contenue dans l'enveloppe et dans le germe de la graine de blé, et ceux-ci sont éliminés dans les farines raffinées.



#### LES TYPES DE FARINE (VALABLE POUR LES FARINES DE BLÉ ET DE SEIGLE)

Le type de farine définit son niveau de raffinement : plus le niveau est haut, plus la farine contient des restes de minéraux du son et donc moins elle est raffinée.



Type	Equivalent	Farine idéale pour...
T45	Farine "blanche"	Viennoiseries, liants de sauce, pâtes à crêpes
T55	Farine "blanche"	Pains blancs, pâtisseries, pâtes à pizza
T65	Farine "blanche"	Gâteaux, pains blancs
T80	Farine "bise ou ½ complète"	Pains spéciaux
T110	Farine complète	Pains complets
T180	Farine "intégrale"	Pains au son

## JE CHOISIS DE L'HUILE 1<sup>ÈRE</sup> PRESSION À FROID



**L'huile peut être obtenue de 2 façons :**

**Par raffinage :** les huiles subissent alors des traitements thermiques (chauffage à 80°C – 120°C) et chimiques (solvants, acides, soude,...). Elles sont désodorisées, décolorées et parfois hydrogénées. Tout cela modifie la composition de l'huile au préjudice des nutriments essentiels (oméga 3 et 6, vitamine E,...).

**Par 1<sup>ère</sup> pression à froid:** Après triage, les fruits et graines sont soumis mécaniquement à une pression à température ambiante. On obtient alors l'huile un premier jus naturel qui renferme tous les principes nutritifs essentiels. Vierge, elle ne subit aucun traitement chimique, ni aucun raffinage. Les seules opérations autorisées pour purifier l'huile sont la centrifugation et la filtration.

## JE CHOISIS DU SUCRE NON RAFFINÉ



Le sucre non raffiné contient la mélasse et les minéraux naturels de la canne à sucre, et est obtenu par pressage direct après évaporation de l'eau. Il est indispensable que la production soit certifiée biologique puisqu'aucune purification ne lui est imposée. Les sucres non raffinés sont plus riches en minéraux et oligo-éléments, ont un index glycémique plus bas et limitent les caries.

Dans tous les cas, préférez des produits complets et non raffinés !



### À QUOI SERT LE RAFFINAGE ?

Le but principal du raffinage des aliments est de prévenir leur altération en supprimant leurs composants les plus fragiles (ou oxydables) et d'allonger ainsi leur durée de stockage. Mais on diminue ou on altère les éléments essentiels (vitamines, minéraux etc...).



### INTÉRÊT NUTRITIONNEL DES FRUITS ET LÉGUMES BIO

Pas besoin d'enlever la peau, la majeure partie des nutriments se trouve dans la peau des fruits et légumes. Or en bio, on ne retrouve pas de traces de pesticides dans celle-ci : il est donc possible de la déguster en toute tranquillité et de gagner du temps en cuisine !





## RÉFLEXE 6

# JE JARDINE ET JE PRATIQUE LA CUEILLETTE SAUVAGE

## LE JARDINAGE :



### ASTUCE

Pas de jardinière ? Utilisez un sac de terreau retourné ! (cf. photo ci-dessus)

## Je nourris mon sol

Il est indispensable de rendre au sol tout ce qu'on lui prend sous forme végétale : compost, paillage et engrais verts sont les alliés du jardinier.

Les engrais verts, semés au printemps (avant la culture principale), sont destinés à être retournés et intégrés au sol (trèfles, vesce, luzerne enrichissent le sol en azote par exemple, d'autres plantes assureront un travail du sol par leurs racines).

### **"Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme"**

Épluchures, restes, feuilles sèches, paille, tontes du gazon ..., une fois mis en tas, vont fermenter, chauffer, être décomposés par des micro-organismes, pour devenir un humus qui nourrira votre potager. Le compost constitue une fumure organique généralement assez équilibrée en azote, phosphore, potasse et oligo-éléments.

### **Astuces pour démarrer mon compost**

- Varier les déchets au maximum en apportant aussi des éléments secs (paille, feuilles sèches)
- Ajouter un peu de terre au démarrage pour apporter des micro-organismes, des vers, des insectes
- Arroser au début, et ensuite si nécessaire
- Aérer en retournant régulièrement

## **J'utilise des produits naturels et stoppe l'usage des produits chimiques de synthèse**

Les engrais chimiques, par leur composition (nitrates, phosphates, sulfate d'ammoniaque, chlorure de potasse...) menacent la qualité des eaux et persistent dans les tissus des végétaux destinés à la consommation.

Des préparations naturelles comme le purin d'orties par exemple, stimulent la croissance et protègent des maladies.

## **Je connais les insectes auxiliaires et les accueille au jardin**

- J'abandonne les pesticides !
- Je plante des fleurs et des arbustes locaux
- Je favorise la diversité des habitats
- Je suis tolérant avec les « mauvaises herbes »
- Je construis des refuges et des nichoirs pour les insectes
- J'observe et je respecte tous les êtres vivants

## **Je récupère l'eau de pluie**

### **LES JARDINS PARTAGÉS**

Ils appartiennent à la famille des jardins collectifs (en opposition aux jardins publics et privés). On entend par jardins partagés les jardins créés ou animés collectivement, ayant pour objet de développer des liens sociaux de proximité par le biais d'activités sociales, culturelles ou éducatives et étant accessibles au public.

### **Les liens utiles pour en savoir plus :**

**Jardins partagés :** [jardins-partages.org](http://jardins-partages.org)

**Jardiner avec peu de moyens :** <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-des-jardiniers-sans-moyens>



### **ASTUCE**

Pas envie de se lancer dans le jardinage ? commencez déjà par faire des jardinières avec quelques aromates : persil, basilic, thym !

### **LA CUEILLETTE SAUVAGE, LE GLANAGE :**

**Glanage :** ramasser ce qui reste au sol après la récolte

**Grappillage :** cueillir ce qui reste sur les arbres ou dans les vignes, après la récolte.

Le glanage est autorisé pour tous après la récolte et en journée, sur des parcelles non clôturées. Le grappillage également mais mieux vaut se contenter de prendre les fruits tombés. Et au préalable il est bien vu de demander l'autorisation au propriétaire du champ.



- Ne pas cueillir sur les zones polluées (au bord des routes,...)
- Attention aux propriétés privées : demander la permission en amont aux propriétaires
- Attention à ne pas tout prélever afin de favoriser le renouvellement de la population
- Se renseigner en amont pour ne pas cueillir d'espèces protégées ou menacées
- Ramasser les feuilles et les fleurs le matin
- Varier les endroits de ramassage



### PESTO D'ORTIE

*(Variante possible avec de l'ail des ours)*

Éffeuiller 100g d'orties puis les broyer avec 25g de pignon, 4 gousses d'ail, 50g de parmesan et du jus de citron. Penser à recouvrir ce mélange d'huile d'olive si il n'est pas destiné à être consommé rapidement (car il noircit très vite).

#### **Les liens utiles pour en savoir plus :**

<http://boutique.terrevivante.org/librairie/livres/124/alimentation/conseils-d-expert/458-cueillettes-sauvages-sans-risques.htm>

## 3 / Les bons réflexes pour préparer mes repas

### RÉFLEXE 7

#### JE DIVERSIFIE MON APPORT DE PROTÉINES

##### CONSOMMER DE LA VIANDE BIO, C'EST S'ASSURER QUE :

- Tous les animaux ont accès au parcours et les ruminants pâturent dès que les conditions le permettent,
- Chaque animal dispose d'air, de lumière et d'une surface minimum, paillée à l'intérieur des bâtiments, lui permettant de se mouvoir librement,
- 100 % de l'alimentation est issue de l'agriculture biologique (95 % minimum pour porcs et volailles),
- L'utilisation des OGM dans l'alimentation des animaux est strictement interdite,
- La santé des animaux est basée principalement sur la prévention, avec des méthodes d'élevage stimulant les défenses naturelles. En cas de problème sanitaire, homéopathie et phytothérapie sont utilisées en priorité.

##### LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DE LA VIANDE BIO :

- Teneur en oméga 3 plus importante que la viande conventionnelle,
- Moins de résidus médicamenteux
- Taux de matière sèche plus important



#### ASTUCE

**Avez-vous déjà comparé la taille de votre steak en fin de cuisson entre une viande de qualité et une viande bas de gamme ?**

Vous vous apercevrez qu'une viande de qualité réduit moins à la cuisson, car elle est moins riche en eau et plus riche en matière sèche !





## ASTUCE

### Une astuce pour avoir de la viande bio moins chère : l'acheter en direct et en colis !

De nombreuses exploitations commercialisent leur viande en direct au consommateur. Elles proposent alors de vendre sous forme de colis ou de caissette. Une caissette comprend en général des morceaux "nobles" (filets, bavettes, ...) et des morceaux "moins nobles" (bourguignon, collier, sauté) et permet donc d'avoir de la viande de qualité pour un prix au kilo relativement modeste : il suffit juste d'être équipé d'un bon congélateur !

La viande est une bonne source de protéines mais il est possible de diversifier ses sources d'apport de protéines en :

- Achetant des protéines animales moins coûteuses : œufs, abats, poisson (sardines, maquereaux).
- (Re)découvrant les milles et une possibilités offertes par les protéines végétales !



## QU'EST-CE QU'UNE PROTÉINE ?

Les protéines sont des molécules biologiques. Elles forment une chaîne d'acides aminés (AA).

Il existe en tout 22 acides aminés :

- Le corps humain est capable de synthétiser une partie d'entre eux.
- Par contre, 8 acides animés, dits "acides aminés essentiels" (AAE), doivent être apportés par l'alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils sont pourtant essentiels à la croissance et l'entretien de notre corps. Ils se nomment : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionime, phénylalanime, thréonine, tryptophane et valine.

On trouve ces 8 acides aminés essentiels dans de bonnes proportions dans les protéines animales (viande, poissons, œufs...). Ce n'est pas le cas pour les protéines végétales :

- Dans les céréales, il manque la lysine ;
- Dans les légumineuses, c'est la méthionine qui manque.

**C'est la raison pour laquelle il est important de mélanger céréales et légumineuses au cours d'un même repas. Cette association permet d'obtenir des protéines végétales d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales.**

La bonne proportion = 30g légumineuse + 80g céréales

Dans certains plats traditionnels, ces proportions sont respectées (exemple : couscous et pois chiches, riz et sauce soja, pain et soupe de haricots...).



## RÉFLEXE 8

### JE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

#### LES BONS GESTES POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

- Prévoir une liste de courses en fonction de ses besoins
- Anticiper les repas
- Prévoir des quantités correspondantes aux nombre de personnes
- Congeler ou faire des bocaux
- Un produit abîmé n'est pas forcément bon à jeter ! (fruits, légumes)

#### QUE FAIRE AVEC LES FANES (RADIS, CAROTTES, NAVETS,...) : DES TARTINADES OU DES SOUPES



##### TARTINADE DE FANES DE RADIS

- du pain
- de l'ail
- du beurre mou
- des fanes de radis



Mixer les fanes nettoyées et essorées avec du beurre mou, ajouter du sel et du poivre. Faire griller le pain et le frotter avec de l'ail avant de le tartiner avec le mélange fanes/beurre.



##### SOUPE DE FANES DE CAROTTES

- fanes de carottes
- 1 patate douce
- 1 oignon
- de l'huile d'olive
- 25 cl de lait
- 50 cl d'eau



Laver les fanes et les couper grossièrement. Éplucher la patate douce et la couper en rondelles assez fines. Faire revenir l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive. Ajouter dans la poêle les rondelles de patate douce et les fanes. Faire revenir à feu moyen 5 minutes. Ajouter l'eau, le sel et le poivre. Dès que la préparation se met à bouillir remettre à feu doux, couvrir et laisser chauffer 30 minutes. Mixer le tout et ajouter le lait. Réchauffer 5 minutes à feu doux.



## 1 POULET POUR 3 REPAS

### en utilisant un seul poulet on peut faire :

- Un poulet rôti avec des légumes
- Des pâtes au poulet et légumes avec les restes de poulet
- Un bouillon (avec la carcasse) : faire bouillir la carcasse pendant cinq heures à feu doux , dans un grand faitout rempli d'eau, avec de l'ail, du céleri, des navets, des carottes, 1 ou 2 poireaux, du persil, des oignons et des herbes aromatiques. À l'aide d'un écumeoire, retirez la graisse et l'écume du bouillon à la fin de la cuisson. Laissez-le ensuite refroidir et mettez-le une nuit au réfrigérateur. Retirer ensuite la graisse qui est remontée.



## DIFFÉRENCE DLC / DLUO

Les mentions DLC ou DLUO sont inscrites sur le préemballage des denrées alimentaires.

### La DLC : Date Limite de Consommation

Dès que la DLC est atteinte, la denrée est considérée impropre à la consommation.

La DLC est indiquée par "À consommer jusqu'au..." ou "À consommer avant le..." et concerne en général la viande fraîche, le poisson...

### La DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale

Une fois la DLUO passée, les denrées peuvent encore être consommées car elles ne présentent pas de danger pour la santé. Elles peuvent, en revanche, avoir perdu tout ou partie de leurs qualités : goût, texture etc...

La DLUO est indiquée par "À consommer de préférence avant ..."

ou "À consommer de préférence avant fin ... " et concerne les boîtes de conserves, les biscuits...

**En magasin bio, on trouve souvent des promotions sur les produits proches de la péremption : n'hésitez pas à les acheter !**



## RÉFLEXE 9

### JE SUIS CURIEUX ET IMAGINATIF

### ET JE METS DE LA NOUVEAUTÉ DANS MES HABITUDES

#### REDÉCOUVERTES DES LÉGUMES OUBLIÉS, DES CÉRÉALES, DES ALGUES, DES GRAINES GERMÉES, DES OLÉAGINEUX



#### INVERSER SALÉ / SUCRÉ : TARTE AUX LENTILLES OU TARTE À LA COURGE

Pour 4 personnes : (coût : 0.9 €/p)

##### Pour la pâte

- du pain
- de l'ail
- du beurre mou
- des fanes de radis

##### Pour l'appareil :

- 100 g de lentilles
- 25 g de sucre roux
- 80 g de beurre
- 1 œuf



Porter à ébullition le sucre roux de l'appareil dans 80cL d'eau. Verser les lentilles et cuire à feu doux pendant 1 heure. Mixer, tamiser et mélanger avec le beurre et avec l'œuf préalablement fouetté. Cuire à cru le fond de tarte à 200 °C jusqu'à légère coloration. Verser l'appareil sur le fond et remettre à cuire 6 minutes à 180 °C. Servir tiède



#### REDÉCOUVRIR DES LÉGUMES ANCIENS : COURGES RÂPÉES (environ 0.8 €/p)

Râper les courges

**En version salée :** lier avec un peu de farine de pois chiches, deux œufs, des flocons d'avoine, des épices cajun, du curcuma, des graines de sésame, des pépins de courges, de la crème de soja, du sel. Faire frire à la poêle comme des râpées de pommes de terre. Vous pouvez accompagner ces galettes d'une salade verte.

**En version sucrée :** lier avec des amandes en poudre, des flocons d'avoine, 2 œufs, des raisins secs, du miel, des épices à pain d'épices.

Faire frire de la taille de petites crêpes ou de blinis.



#### ASTUCE

Ne pas paniquer si les ingrédients habituels ne sont pas dans le placard : trouver des alternatives :

- Les œufs peuvent se remplacer par du tofu, de l'agar agar, du yaourt, de la fécule de maïs, de la banane, de la farine, des graines de lin,...
- Les produits laitiers (type beurre, lait, crème, yaourts) peuvent s'interchanger, n'hésitez pas à aller voir sur internet.



## RÉFLEXE 10

### JE ME LANCE DANS LE "FAIT-MAISON"

**COULIS / SAUCES** : pendant la pleine saison des fruits et légumes, utiliser ceux qui semblent moins beaux pour les transformer en coulis ou en sauces. Les magasins de producteurs proposent régulièrement des promotions intéressantes sur les caquettes de fruits et légumes à transformer.

**GRAINES GERMÉES** : elles se consomment crues, en salade, ou avec des crudités mais peuvent également accompagner des plats chauds. Les graines germées sont très riches en acides aminés, sucres, acides gras, enzymes, vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres.

Pour faire ses propres graines germées, il suffit d'avoir un germeoir chez soi. On peut trouver des graines relevées : moutarde, poireau, radis (rose, noir,...), des graines douces : alfalfa, basilic, cresson, lentilles, pois chiches, roquette, soja, tournesol,...

**PAIN** : au levain naturel ou à la levure bio de boulanger.

**CONSERVES** : ratatouille, bolognaise avec tomates fraîches,...



## CRÈMES DESSERT

*(Recette Alain Berne) 0.35 €/p contre 0.55€/pot bio en grandes surfaces*

Pour 6 personnes

- 0.5 L de lait  
- 60 grammes de sucre complet

- 20 g de fécule de maïs  
- 75 g de chocolat noir

Faire bouillir le lait avec le chocolat. Mélanger la fécule avec le sucre. Ajouter au lait bouilli, faire bouillir le tout durant 1 minute. Verser la préparation dans des verrines individuelles et mettre au réfrigérateur. Vous pouvez remplacer le chocolat par un caramel maison, de l'extrait de vanille,...

**ET AUSSI YAOURTS, CHANTILLY...**

# Vous voulez en savoir plus ?

Publication "Un coup de fourchette pour le climat"  
du Réseau Action Climat

[www.rac-f.org/IMG/pdf/un\\_coup\\_de\\_fourchette\\_pour\\_le\\_climat.pdf](http://www.rac-f.org/IMG/pdf/un_coup_de_fourchette_pour_le_climat.pdf)

-----  
[www.corabio.org](http://www.corabio.org)

-----  
[www.famillesaalimentationpositive.fr](http://www.famillesaalimentationpositive.fr)

f Familles A Alimentation Positive en Rhône-Alpes



## Et vous que faites-vous pour être un foyer à alimentation positive ?

