



# Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

1 - FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

2 - CULTURES LOCALES

3 - CULTURES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT

4 – UTILISATION D'ALIMENTS BRUTS

5 – ÉVOLUTION DE LA COMPOSITION DE NOS REPAS

6 – RÉDUCTION DU GASPILLAGE

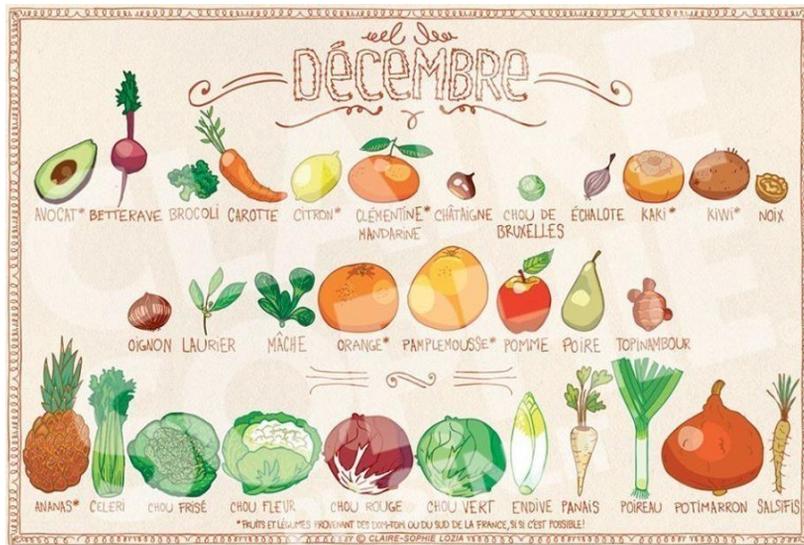
7 – RÉDUCTION DES EMBALLAGES

8 – COMMENT FAIRE SIMPLE ?

L'alimentation arrive en 4ème position  
dans la liste de nos impacts environnementaux



# 1 - Fruits et légumes de saison



Source: [https://twitter.com/jours\\_de\\_marche/status/804310835736801280](https://twitter.com/jours_de_marche/status/804310835736801280)

Quel plaisir dans nos assiettes !

Une variété qui peuvent permettre à notre imagination de s'exprimer au quotidien.

Des goûts oubliés, des recettes à revisiter... Place à la créativité à moindre coût.

Et oui, cuisiner de saison permet aussi de faire des économies.

Tout le monde n'est pas convaincu par le chou, les navets, les blettes... Patience, nous avons besoin de goûter plusieurs fois pour s'habituer à de nouvelles recettes.

A vos fourneaux !



## 2 - Cultures locales

Comment s'approvisionner localement ?

Les producteurs sont à nos côtés, partez à leur rencontre sur les marchés, dans les magasins de producteurs, lors des livraisons groupées...



<https://www.jours-de-marche.fr/06-alpes-maritimes/>



<https://app.cagette.net/user/choose>



<https://laruchequiditoui.fr/fr>

**AMAP**

<http://reseau-amap.org/>

Sur nos communes les producteurs se regroupent :

- "Le marché de nos collines" - Le Rouret
- "Les légumes de Saint-Paul" - Saint-Paul de Vence
- Le marché de producteurs locaux du mercredi de Mouans-Sartoux
- "Le marché paysan" de Châteauneuf de Grasse
- [« Le panier du producteur »](#) à Antibes
- [Coop la meute](#) à Grasse
- [La consigne](#) de Biot
- [L'âme des légumes](#)
- Les [jardins de la vallée de la Siagne](#) (...)

Grâce à la vente directe les producteurs ont une rémunération plus juste de leur travail.





**Zéro déchet**  
C'est pas si compliqué !  
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

## 3 - Cultures respectueuses de l'environnement

Un point sur les labels :



[www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)



[www.biocoherence.fr](http://www.biocoherence.fr)



[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)



[www.demeter.fr](http://www.demeter.fr)



<https://hve-asso.com/>



[www.maxhavelaarfrance.org](http://www.maxhavelaarfrance.org)

Source : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>



**UNIVALOM**  
Nous donnons de la valeur à vos déchets !  
Prévention - Traitement - Valorisation



**Objectif Zéro déchet**

Constance Rivier  
Accompagnement  
au changement



## 4 – Utilisation d'aliments bruts

Nous n'avons aucune visibilité sur la transformation des aliments en amont de notre consommation.

Elles donnent souvent lieu à des étiquettes peu compréhensibles...

Faisons simple, orientons nous vers les aliments bruts pour une transformation à la maison afin d'avoir un meilleur contrôle du contenu de nos assiettes 😊



Astuces : Comment trouver de nouvelles recettes ?

- Partager entre copains, voisins, collègues sur les recettes fétiches du quotidien
- Créer un répertoire par saison des recettes favorites de votre foyer pour y piocher des idées
- [Ici](#) ou encore [ici](#) 😊



## 5 - Évolution de la composition de nos repas

Quel est l'impact des aliments que nous consommons ?

La production + Le transport + Le stockage + L'emballage



Source: <https://blog.lafourche.fr/empreinte-carbone-des-aliments>

Variées, colorées, non emballées, bonnes pour la santé et le budget... pensez [aux céréales et aux légumineuses](#) et adoptez les à l'unanimité!

[Recommandé par le Plan National Nutrition Santé 4.](#)



## 6 – Réduction du gaspillage

1/3 de la nourriture produite dans le Monde est jetée.

### Que pouvons-nous faire au quotidien ?

- Faire une liste des courses en pensant aux plats qu'on va cuisiner dans la semaine
- Bien vérifier les dates limites de péremption avant l'achat
- Faire la différence entre date limite de consommation (qui est simplement une indication) et la date de péremption (qui est une limite sanitaire)
- Mettre en avant dans son frigo les produits les plus mûrs
- Cuisiner les fruits et légumes presque passés pour faire des confitures ou des soupes
- Se servir une petite portion puis se resservir si on a encore faim (Source : <https://cacomenceparmoi.org>)

Pour aller plus loin, valorisons les invendus et les surplus de production

<https://www.lesecocharlie.org/>

<https://pepino.app/>

[Les applis anti-gaspi](#) (...)

Pensez à mettre en relation les supermarchés et les épiceries sociales pour permettre à tous d'en profiter.



## 7 – Réduction des emballages

Sortez vos contenants, les commerçants accompagnent la démarche:



Du vrac sur les marchés, dans les magasins sans emballage ( [Mouans Sartoux](#), [Plascassier](#), [Cannes](#), à venir à Roquefort les Pins ) et chez [tous les petits commerçants de nos communes](#).

Astuce : En limitant nos achats de produits transformés et en s'orientant vers les produits bruts, nous limitons nos emballages de manière notable 😊



## 8 – Comment faire simple ?

Organiser des séances de cuisine dans la semaine c'est :

- Limiter le temps global passé en cuisine
- Optimiser l'utilisation du matériel et la consommation d'énergie
- Acheter les aliments nécessaires dans les justes quantités
- Diminuer le gaspillage
- Optimiser son budget course
- Tester et approuver de nouvelles recettes
- Cuisiner en famille

Astuces :

- Une [aide en ligne pour trouver des idées](#)
- Manger cru pour une préparation rapide d'un repas vitaminé
- Partir d'un aliment brut et concocter plusieurs petits plats

Ex : Coupez vos légumes de différentes manières (En cube pour des légumes rôtis, en tranches fines pour les lasagnes, râpés pour les salades...)



## Sept thèmes pour les diners de la semaine

**Soirée oeuf** - Les oeufs sous toutes leurs formes (omelettes, tortillas, flans, à la coque...).

**Soirée soupe** - En plat unique. Ajoutez tout ce qui vous tombe sous la main (croûtons, restes de viande, lentilles, riz...)

**Soirée pâtes** - A l'indienne, à l'italienne, à la thaïlandaise en variant les formes et les sortes de pâtes (blé, riz, épeautre...)

**Soirée tarte salée** - Pâte classique ou créative et les restes de la semaine en décoration !

**Soirée légumes rôtis au four** - Jouez sur les épices. Une salade avec et votre dîner est prêt !

**Soirée nouvelle recette** - Ce soir place à la nouveauté ! Je choisis une recette encore jamais essayée.

**Soirée sans cuisine 😊** - Ce soir on prend le temps pour autre chose. Chacun écoute ses envies et mange ce qui lui fait plaisir. Sucré, salé tout est permis!



## Pain de chou-fleur

### Ingrédients

- 1 petit chou fleur
- 100g d'amandes en poudre
- 4 oeufs
- Sel, poivre
- Épices (facultatif)



### Recette

1. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.
2. Etaler sur du papier cuisson
3. Laisser cuire 20mn à 180 degrés
4. Peut se déguster en pâte à pizza ou bien comme du pain de mie en sandwich



## Tartinade de tournesol

### Ingrédients

- 200 g de graines de tournesol
- 4-5 tomates séchés
- 50g de câpres
- Sel, poivre
- Le jus d'un citron



### Recette

1. Faire tremper le tournesol la veille.
2. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.
3. Goûter, réajuster l'assaisonnement si besoin.
4. Mettre au frais avant de déguster sur des toasts.



## Crackers aux graines

### Ingrédients

- $\frac{3}{4}$  de tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- $\frac{1}{2}$  tasse de graines de chia
- $\frac{1}{4}$  de tasse de graines de lin
- 1 tasse  $\frac{1}{2}$  de tasse d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1càs d'herbes de Provence ou autre épice
- Poivre



### Recette

1. Tout mélanger dans un saladier et laisser reposer 15mns.
2. Etaler sur une épaisseur de 3-4 mms sur une feuille de cuisson.
3. Cuire 1 heure à 170 degrés.
4. Laisser refroidir avant de découper à la main.



## Granola

### Ingrédients

- Flocons d'avoine
- Fruits secs (amandes, noix , raisins, coco...)
- Graines germées déshydratées (tournesol, sarrasin,...)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue



### Recette

1. Mélanger les flocons d'avoine et les fruits secs avec le sirop d'érable et l'huile de coco fondue.
2. Mettre au four 15 minutes à 180 degrés.
3. Laisser refroidir. Ajoutez ensuite les graines germées déshydratées, les pépites de chocolat ou autre.

Et hop en bocal !



## Pâte à crêpes au lait végétal

### Ingrédients

- 300 g de farine
- 75cl de lait d'amande
- 3 œufs



### Recette

1. Délayer les œufs dans le lait
2. Ajouter la farine progressivement
3. Laisser reposer avant de préparer vos crêpes

#### *Variante:*

*Vous pouvez ne pas filtrer le lait pour donner un côté rustique à vos crêpes ou bien utiliser l'okara pour faire une pâte à tartiner.*

*Pour la pâte à tartiner, mélanger 100g d'okara d'amande avec 100g de purée de noisette, 3cs de sirop d'érable et 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré. Délayer si besoin avec un peu de lait.*

Régalez-vous 😊