



# DEFI DES FOYERS A ALIMENTATION POSITIVE

“Faire des économies tout en ayant  
une alimentation saine et  
responsable”



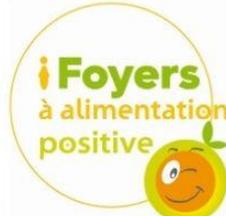
# Le contexte



Depuis de nombreuses années, nous avons orienté notre système alimentaire dans le but de toujours **augmenter notre consommation**, en produisant davantage et pour moins cher

- Les pesticides comme moyen de produire davantage avec moins de surface → plus de rendements à court terme mais à long terme cercle vicieux, **écosystème déséquilibré**

- Toujours plus d'attractivité, en proposant des **prix plus bas**, en mettant à mal la **rémunération des producteurs**



# Comment sortir de cette logique, et se nourrir de façon responsable ?



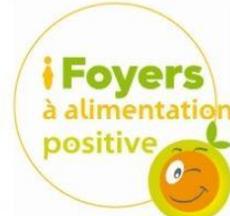
## En consommant dans le respect de l'environnement :



- En mangeant bio, on protège la biodiversité
- En mangeant bio, on protège les sols et les nappes phréatiques
- En mangeant local et de saison, on produit moins de gaz polluants dûs aux déplacements, et à l'utilisation de chambres froides et de serres chauffées

Manger bio et local, c'est aussi manger plus sain

---



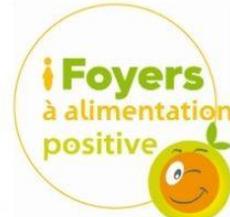
# Comment sortir de cette logique, et se nourrir de façon responsable ?



En rémunérant le producteur à sa juste valeur :

- En consommant des produits directs et en étant prêt.e.s à allouer un budget plus conséquent, on lutte contre la pauvreté en France.

- En consommant des produits issus du commerce équitable, on lutte à travers le monde contre la pauvreté, la précarité et le travail des enfants, et pour des conditions de travail correctes.



Mais tout cela a un coût !  
Pour un rendement similaire, utiliser davantage de sols qu'avec  
l'agriculture intensive est coûteux...  
Rémunérer davantage le producteur l'est également ...



→ Il est vrai qu'un produit responsable, bio et rémunérant suffisamment le producteur, coûtera en moyenne plus cher qu'un produit similaire ne répondant pas à ses critères / même s'il existe des coûts à plus long terme, non pris en compte, comme la dégradation de l'environnement, les maladies, ...

## Face à ce contact, comment faire pour consommer de manière responsable, sans augmenter son budget ?

Vous avez des idées ?

Il ne s'agira pas d'acheter exactement les mêmes produits, de façon responsable... mais aussi de faire évoluer ses habitudes alimentaires (tout en se faisant plaisir)!

La Maison d'Education à l'Alimentation Durable vous propose 6 grandes astuces....



# 1 – FAIRE SOI-MÊME



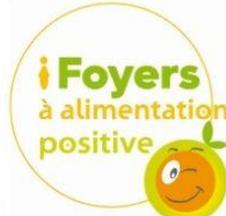
- Faire soi-même ce qu'on l'on achète habituellement tout fait

Et combien de temps cela prend de faire par soi-même ?

Rendez-vous sur **KAHOOT** pour tester vos différents points de vue

C'est parti pour la première manche !!

1. Rendez-vous sur le site **Kahoot.it**
2. Appuyez sur « play » en haut à droite
3. Remplissez le Code Pin qui apparaît sur l'écran



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## Pour le PLAT PRINCIPAL

### Le PÂTE BRISEE maison



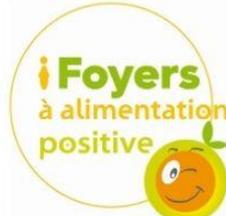
DUREE : 5 minutes de préparation.

#### ETAPES

1. Dans une casserole, faire chauffer l'eau et la margarine. Quand la margarine a entièrement fondu et s'est mélangée à l'eau, éteindre le feu.
2. Ajouter alors la farine d'un seul coup et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir une boule de pâte.
3. Déposer la boule au centre du plat à tarte et l'étaler avec la paume de la main.

#### INGREDIENTS (pour une pate à tarte)

- 200 g de farine
- 100 g de margarine (non hydrogénée) ou de beurre
- 1 pincée de sel ou de sucre (selon l'utilisation de la pâte à tarte)
- 8 cuillères à soupe d'eau



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La PÂTE A PIZZA maison



DUREE : 10/15 minutes de préparation. 30 minutes minimum de repos

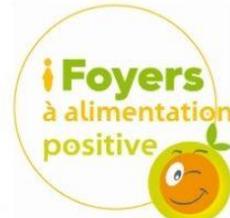
### ETAPES

1. Mélanger la farine de froment avec le sel, l'huile d'olive, la levure délayée dans 5 cl d'eau tiède sucrée.
2. Ajouter de l'eau jusqu'à que la pâte ne colle plus et fasse une boule compacte.
3. Laisser reposer au moins 1/2 heure, étaler dans un plat. Vous pouvez y ajouter la garniture



### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 300 g de farine ( si possible de froment /T0)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cube de levure de boulanger
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 pincée de sel



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La PUREE maison



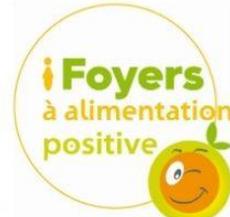
**DUREE** :10/15 minutes de préparation (avec un mixeur). 15 minutes de cuisson.

### ETAPES

1. Eplucher les légumes (facultatif si les légumes sont bios) et les couper en morceaux assez gros.
2. Mettre à cuire environ 15 min dans une cocotte-minute, ou sinon dans une casserole d'eau bouillante.
3. Une fois cuits, mixer les légumes avec la crème fraîche et les épices, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

**INGREDIENTS** (pour une purée de patate douce, pour 4 personnes)

- 1kg de patate douce
- 25 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel, Poivre ( fac. piment de cayenne)



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La SOUPE maison



**DUREE :** 10 minutes de préparation (avec un mixeur). 25 minutes de cuisson.

### ETAPES

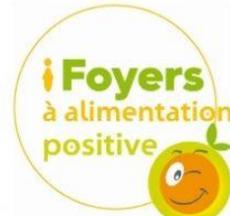
Couper le potimarron en morceaux après avoir enlevé les pépins, mais sans l'avoir épluché.

Le mettre dans une casserole, recouvrir d'eau sans dépasser la hauteur du potimarron et faire cuire à basse température. Ajouter l'ail écrasé, (le.s oignon.s) le sel et le poivre en fin de cuisson.

Mixer le tout et servir.

### INGREDIENTS (pour une soupe de potimarron, pour 4 personnes)

- 1 kg de potimarron
- 2 gousses d'ail (et 1 ou 2 oignons, selon la convenance)
- Eau
- Sel, Poivre



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## Le TABOULE maison



DUREE : 10 minutes de préparation. 30 minutes au frais minimum.

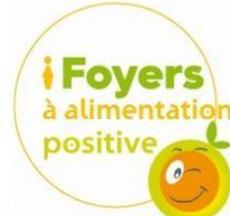
### ETAPES

1. On coupe les légumes en petits bouts, tout en conservant le jus (on peut garder la peau du concombre, s'il est bio)
2. On ajoute la semoule (crue) et on ajoute l'assaisonnement.
3. On place le tout au réfrigérateur et on consomme 30 minutes plus tard (ou encore mieux le lendemain)

### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 400 g de semoule moyenne
- 400 g de tomate environ
- Un petit concombre (épluché si non bio)
- 4 oignons
- Un citron
- Trois cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

Facultatif : 4 branches de persil et/ou de menthe, raisins secs



# 1 – FAIRE SOI-MÊME : Pour l'APERITIF

## Le HOUMOUS maison

DUREE : 10 minutes de préparation (avec un mixeur).

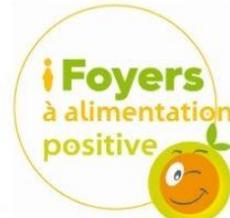
### ETAPES

1. Vider les pois chiches (si pois chiches secs, les faire tremper une nuit puis les faire chauffer une heure) dans un saladier et garder le jus de conserve.
2. Hâcher les deux gousses d'ail et les ajouter au saladier. Ajouter ensuite le jus de citron, l'huile d'olive et le tahiné.
3. Il faut bien, bien, bien mixer pour obtenir une pâte bien homogène. Pour les dosages, ne pas hésiter à goûter, certains aiment avec plus ou moins de ces ingrédients. Ajouter aussi sel et poivre, évidemment.
4. Une fois tous les ingrédients bien mixés, il faut ajouter petit à petit le jus de conserve (ou de cuisson si pois chiches secs) des pois chiches pour obtenir une pâte moins compacte. En principe, quand on passe la cuiller dedans, les marques doivent s'estomper. En refroidissant, ça se raffermir.
5. Il est conseillé de le mettre au frais 2 heures. Il est néanmoins possible de le manger directement.

Pour le consommer, on en met un peu dans son assiette. On creuse un trou pour y mettre un peu d'huile d'olive. Puis on trempe le pain dans l'huile d'olive et le houmous avant de le porter à sa bouche.

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 boîte de conserve de pois chiches
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, ou sinon d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de tahiné (pâte de sésame. Se trouve en épicerie bio ou orientale)



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## Le CAVIAR D'AUBERGINE maison



**DUREE :** 15 minutes de préparation. 15 minutes de cuisson. Il est conseillé de le mettre au frais, mais cela reste facultatif.

### ETAPES

1. Faites cuire pendant 15 min au four à 180°C (thermostat 6) les légumes coupés en deux dans le sens de la longueur en gardant la peau.
2. Récupérez la chair des aubergines et de la tomate, couper l'ail finement. Mélangez le tout avec une fourchette pour écraser légèrement la pulpe.
3. Faites monter le mélange comme une mayonnaise en ajoutant de l'huile doucement et en fouettant en même temps.
4. Salez, poivrez et ajoutez enfin le jus de citron et/ou le tahiné selon le goût.

Il est conseillé de le mettre au frais avant dégustation, mais il est néanmoins possible de le manger directement.

### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 6 aubergines
- 15 cl d'huile d'olive ou d'huile de sésame
- 1 demi d'ail ou 6 gousses
- 2 tomates mûres (possible également sans tomate)
- Sel, Poivre
- FACULTATIF : 3 cuillères à soupe de tahiné (pâte de sésame. Se trouve en épicerie bio ou orientale).
- 1 citron dont on utilisera le jus



# 1 – FAIRE SOI-MÊME : les SAUCES

## Le PESTO maison



DUREE : 10 minutes de préparation (avec un mixeur ou un pilon).

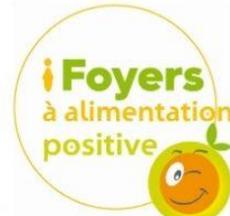
### ETAPES

1. Pilez le gros sel au pilon dans un mortier, ajoutez les feuilles de basilic et l'ail haché fin. Pilez pour les écraser en purée, puis ajoutez les pignons hachés fin.  
(Si vous n'avez pas de pilon, vous pouvez toujours mixer légèrement le tout).
2. Pilez encore jusqu'à obtenir une purée homogène; mêlez alors le fromage en pilant, puis l'huile d'olive.



### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- Gros sel
- 3 gros bouquets de basilic frais à grandes feuilles
- 3 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 4 cuillères à soupe de pecorino (ou de parmesan)
- 15 cl d'huile d'olive



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La BECHAMEL maison



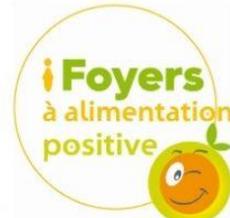
DUREE : 15 minutes de préparation, cuisson incluse.

### ETAPES

1. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais.
2. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.
3. Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.

### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- Sel, Poivre (FACULTATIF : Muscade râpée)



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La MAYONNAISE maison



DUREE : 10 minutes de préparation.

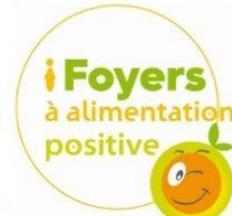
### ETAPES

1. Mélangez le jaune d'oeuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre.
2. Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir.
3. On peut y ajouter des herbes ou du citron pour la parfumer.

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 filet de vinaigre ou de jus de citron
- 10 cl d'huile neutre
- Sel, Poivre (FACULTATIF : herbes pour aromatiser)

Astuce : pour une recette végane, remplacer le jaune d'œuf par 125 ml de lait de soja, un ½ cuillère à café de sucre liquide, rajouter 15cl d'huile.



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## Le KETCHUP maison



**DUREE : 5 minutes de préparation (avec un mixeur).**

**Si on réalise le coulis de tomate maison, 15 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson.**

### ETAPES

1. Mixer tous les ingrédients
2. Gouter et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

**Vous pouvez le déguster de suite, ou la conserver deux semaines dans un pot hermétique au réfrigérateur.**

### INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 8 cuillères à soupe de coulis de tomate cuisiné bien épais (ou maison avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, un gros oignon, 3 grosses gousses d'ail, 3 grosses tomates, un peu d'origan, de thym, de sel, poivre et une pincée de piment d'Espelette : le tout cuit à feu doux 15 minutes)
- 4 pincées de curry doux en poudre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 à 2 cuillères à café de sucre
- ½ cuillère à café de sel
- **FACULTATIF** : une belle cuillère à café de tomates séchées en purée, 2 cuillères à café rases de psyllium et/ou une pincée de piment d'Espelette



# 1 – FAIRE SOI-MÊME : pour le PETIT DEJ'

## La BOISSON VEGETAL maison



**DUREE :** Une nuit de trempage. 15 minutes de préparation.

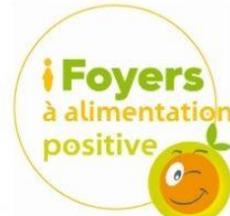
### ETAPES

1. **Faites tremper les graines ou noix dans un grand récipient d'eau pendant une nuit, soit environ 10 à 12 heures. Cela les rend plus digestes.**
2. **Egouttez-les, puis versez le mélange obtenu un bol. Ajoutez-y les 75 cl d'eau minérale, puis mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide fluide.**
3. **Filtrez le liquide avec une étamine ou un filtre spécifique à boisson végétale que vous aurez placé dans un chinois (disponibles dans de nombreux magasins bios). Ce que vous obtenez dans le filtre s'appelle "okara". C'est une pulpe très riche en fibre et en protéines : ajoutez-la à votre pâte à pain, à vos gâteaux ou à vos cookies...**
4. **Sucrez la boisson selon vos goûts : avec du sirop d'érable, du sucre de canne ou encore du sirop d'agave. Vous pouvez également ne pas le sucrer.**
5. **Versez la boisson dans une bouteille que vous aurez ébouillantée au préalable, pour la désinfecter. Votre lait végétal fait maison se conserve au frais, pendant maximum 3 jours. Pensez à bien secouer la bouteille avant dégustation, pour décoller le dépôt du fond de la bouteille.**



### INGREDIENTS (pour un gros litre)

- 100 g de graines / noix / oléagineux, nature, non grillées, non salées
- De l'eau pour le trempage
- 75 cl d'eau minérale
- UN FILTRE A LAIT!



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La CONFITURE maison



**DUREE :** Pour une confiture de framboise : 15 minutes de préparation. 7 minutes de cuisson.

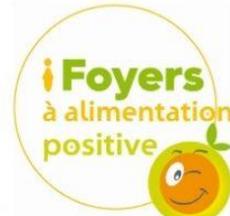


### ETAPES

1. Mettre les framboises lavées et égouttées dans un grand saladier avec le sucre à confiture.
2. Mélanger en écrasant les framboises au presse purée manuel jusqu'à complète dissolution du sucre. Mettre dans une grande cocotte à cuire.
3. Compter 7 minutes à partir de l'ébullition, puis arrêter le feu.
4. Si vous souhaitez de la gelée, passer la confiture au tamis ou au torchon pour ôter les pépins, sinon vous pouvez mettre en pots tout de suite.

### INGREDIENTS (pour 6 bocaux)

- 1 kg de framboises
- 750 g de sucre spécial confitures (ou sucre classique, mais le temps de cuisson peut différer)



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La COMPOTE maison



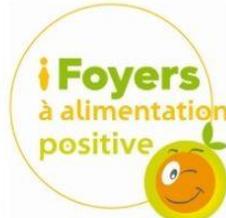
**DUREE : 5/10 minutes de préparation. 25 minutes de cuisson.**

### ETAPES

1. Couper les fruits (pommes ici) et les éplucher (si bio, possibilité de laisser la peau).
2. Les mettre dans une casserole avec les épices au choix, 15 cl d'eau durant 25 minutes.
3. Manger tiède ou refroidi.

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 6 pommes
- Epices à convenance : 1 cuillère à café de vanille ou de cannelle en poudre par exemple.
- FACULTATIF : 50 g de raisins secs



# 1 – FAIRE SOI-MÊME : Pour le DESSERT Le RIZ AU LAIT maison



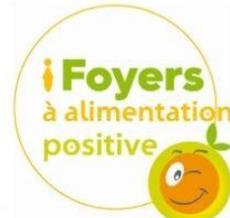
**DUREE** : 5 minutes de préparation. 1 heure de cuisson.

## ETAPES

1. Faire bouillir le lait avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste de votre choix.
2. Lorsque le lait bout, jeter le riz en pluie et baisser le feu pour que l'ébullition soit très lente, le riz doit cuire très lentement (pour vous simplifier la tâche, vous pouvez même jeter le riz alors que le lait est encore froid)
3. Lorsque le riz affleure le lait, couper le feu et laisser refroidir ; le riz va finir de s'imbiber de lait en refroidissant.
4. On peut servir ce dessert tiède ou froid dans des ramequins avec un zeste de citron pour décorer le dessus.

## INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 l de lait
- 100 g de riz blanc rond
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- FACULTATIF : 1 zeste de citron, d'orange ou de clémentine



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## Les COOKIES maison



DUREE : 15 minutes de réparation. 10 minutes de cuisson.

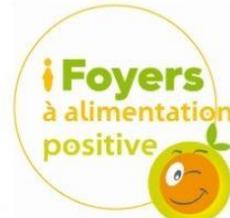
### ETAPES

1. Préchauffer le four à 180°C (mais pas trop tôt, pour ne pas gaspiller d'énergie!).
2. Faire ramollir le beurre puis le mélanger au sucre et à l'œuf dans un récipient. Verser le sucre vanillé, la levure et mélanger.
3. Petit à petit, verser la farine tout en remuant afin que la pâte soit bien lisse et homogène. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Sur une plaque de papier sulfurisé, former de petites boules avec la pâte à cookies. Veiller à bien espacer chacune des petites boules (laisser 2 à 3 cm entre chaque) car elles vont s'élargir durant la cuisson.
5. Enfourner pendant 10 min. Dès que les bords des cookies brunissent, les retirer du four.



### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 100 g de sucre semoule
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 œuf
- 150 g de farine



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

## La CHANTILLY maison



**DUREE : 5 minutes de préparation (avec un fouet électrique).  
Une heure au frais minimum, si possible deux.**



### ETAPES

1. Ne sortir la crème fraîche qu'au moment de faire la Chantilly. Verser la crème dans un saladier. Ajouter le sucre glace.
2. Battre la crème à l'aide d'un fouet électrique. Changer de vitesse (du plus lent au plus rapide) progressivement, toutes les 30 secondes environ.
3. Laisser reposer au réfrigérateur 2 heures au minimum. Ne sortir qu'au moment de servir.

Servir de préférence à l'aide d'une poche à douille (qui permet de donner une jolie apparence 'striée' à la crème).

### INGREDIENTS (pour 75cl de crème)

- 50 cl de crème fraîche liquide (attention, PAS de crème allégée !!! c'est la matière grasse qui fait que la chantilly prend)
- 35 g de sucre glace



# 1 – FAIRE SOI-MÊME



- Faire soi-même ce qu'on l'on achète habituellement tout fait
- **Jardiner et produire soi-même**
  - Aller cueillir ses champignons et ses châtaignes, prévoir de quoi stocker les herbes aromatiques trouvées durant une ballade ou une randonnée
  - Cultiver son potager
  - Cultiver ses plantes aromatiques (possible en pot, dans son appartement ou sa maison !)



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

- Faire soi-même ce qu'on l'on achète habituellement tout fait
- Jardiner et produire soi-même
- **Eviter les produits transformés : acheter et manger des produits bruts**



# 1 – FAIRE SOI-MÊME

- Eviter les produits transformés : acheter et manger des produits bruts

Les produits transformés sont plus chers, et moins bons pour la santé.

- Exemple prix :  
Combien coûte ces champignons tranchés vendus en grande surface, au kilo ?

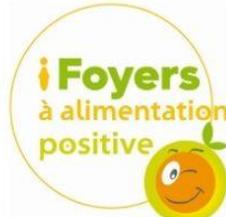


40€ le kilo ....  
4x plus cher que  
sur le marché  
bio....

- Exemple santé : Le bio permet de garder les épluchures, et donc les nutriments.  
Des légumes cuits au four avec un peu d'huile et d'épices, c'est rapide, et c'est très bon!

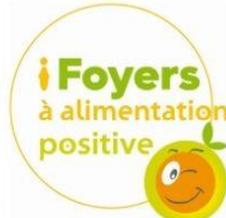


Les champignons bio sur un marché direct coûtent environ 10€ le kg



# 1 – FAIRE SOI-MÊME RECAPITULATIF

- Faire soi-même ce qu'on l'on achète habituellement tout fait
- Jardiner et produire soi-même
- Eviter les produits transformés : acheter et manger des produits bruts



# 2 – S'ALIMENTER VIA DES CIRCUITS LOCAUX, DIRECTS, ET DE SAISON



– Les circuits locaux et directs, un moyen de ne rémunérer que le producteur (et suffisamment!), sans surcoût dû à la revente (marge du supermarché par exemple), et sans transport.

Un exemple :



Dans une épicerie bio

3.80€/kg



Dans une grande surface, en non bio

2.50€/kg



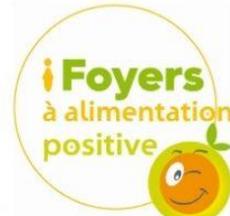
Dans une grande surface, en bio

3.99€/kg



Directement chez un producteur, en bio

2.20€/kg



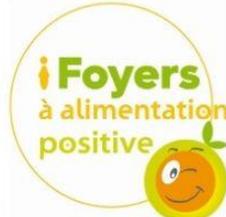
## 2 – S'ALIMENTER VIA DES CIRCUITS LOCAUX, DIRECTS, ET DE SAISON



- Les circuits locaux et directs, un moyen de ne rémunérer que le producteur (et suffisamment!), sans surcoût dû à la revente (marge du supermarché par exemple), et sans transport.
- Les fruits et légumes de saison coûtent moins cher : pas besoin de les conserver dans des chambres froides (et encore moins cher sous forme de panier aléatoire)

Et vous, vous les connaissez, vos fruits et légumes LOCAUX, et de SAISON ?

C'est ce que nous allons voir dans la 2ème manche Kahoot !  
A vos portables...



## 2 – S'ALIMENTER VIA DES CIRCUITS LOCAUX, DIRECTS, ET DE SAISON- RECAPITULATIF



- Les circuits locaux et directs, un moyen de ne rémunérer que le producteur (et suffisamment!), sans surcoût dû à la revente (marge du supermarché par exemple), et sans transport.
- Les fruits et légumes de saison coûtent moins cher : pas besoin de les conserver dans des chambres froides

→ **C'est génial pour l'environnement, et pour les agriculteurs locaux, et en plus c'est bon pour votre portefeuille!**



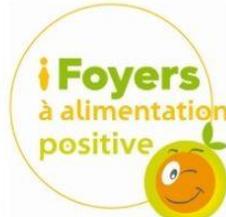
# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN



Payer pour du plastique, ça n'est pas écolo, et en plus ça à un coût ! Alors, comment faire ?

- Acheter en vrac

Mais est ce que c'est vraiment moins cher ?



# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN

- Acheter en vrac  
Est ce que c'est vraiment moins cher ?



Mais c'est un extrême,  
me direz-vous !  
Est-ce que pour le reste,  
c'est pareil ?

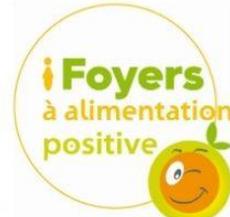
3.90€/kg

Dans une  
épicerie bio,  
en vrac



Dans une grande  
surface, en bio,  
avec des sachets  
cuisson

6.43€/kg



# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN

- Acheter en vrac  
Est-ce que c'est vraiment moins cher ?



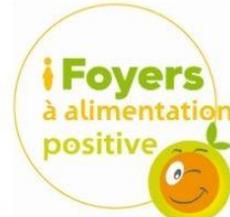
18.35€/kg

Dans une  
épicerie bio,  
en vrac



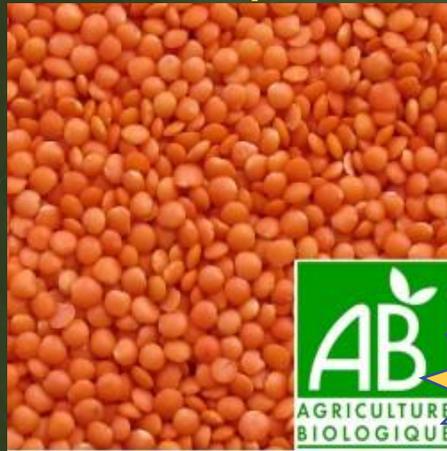
22€/kg

Dans une grande  
surface,  
non-bio



# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN

- Acheter en vrac  
Est-ce que c'est vraiment moins cher ? Un dernier exemple....



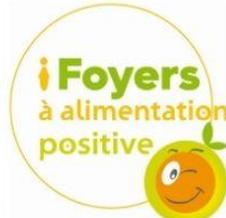
4.7€/kg

Dans une  
épicerie bio,  
en vrac



Dans une grande  
surface,  
non-bio

9.9€/kg



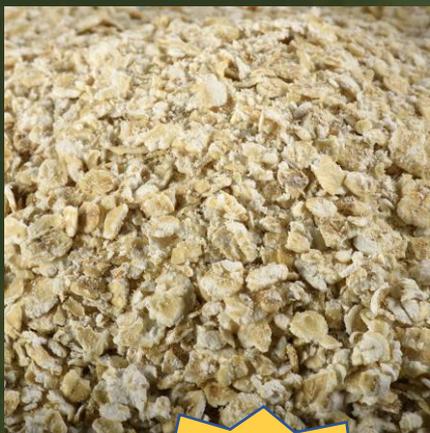
# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN

- Acheter en vrac

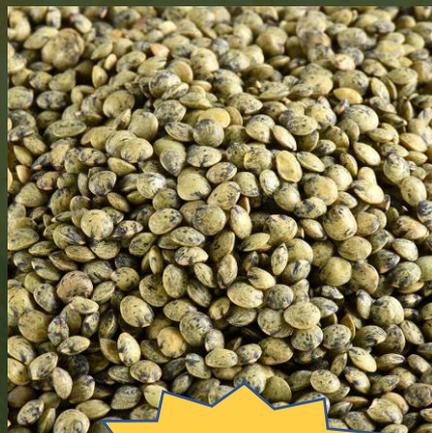
Quelques exemples d'autres produits peu chers, en vrac, et avec des valeurs nutritionnelles intéressantes....



Dans une épicerie bio, en vrac



3.1€/kg



4.7€/kg



4.9€/kg



6.4€/kg



# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN



Payer pour du plastique, ça n'est pas écolo, et en plus ça coûte ! Alors, comment faire ?

- Acheter en vrac
- Privilégier les épiceries bios aux grandes surfaces, où les fruits et légumes sont habituellement vendus dans de l'emballage plastique

Dans une grande surface, en bio

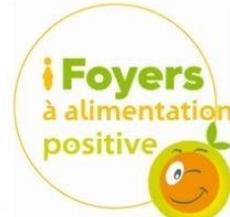


7.18€/kg



Dans une épicerie bio, en vrac

4€/kg



# 3 – ET N'ACHE

Payer pour du pla  
comment faire ?

- Acheter en vr
- Privilégier les
- légumes sont
- **Abandonner**

C'est un coût !  
Une grande bouteille  
foyer une par jour, vo  
d'eau... alors que vous  
Et en plus....

## L'EAU EN BOUTEILLE, C'EST' :



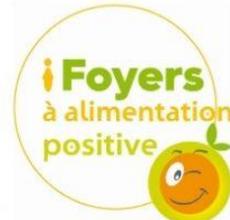
la contamination  
des mers, des océans et de  
toute la chaîne alimentaire  
par la dégradation du plastique  
en microparticules.



N  
e ! Alors,

s fruits et  
e plastique

ns votre

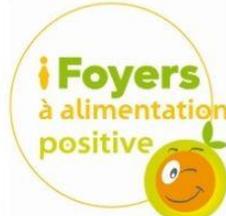


# 3 – EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN – RECAPITULATIF



Payer pour du plastique, ça n'est pas écolo, et en plus ça coûte ! Alors, comment faire ?

- Acheter en vrac
- Privilégier les épiceries bios aux grandes surfaces, où les fruits et légumes sont habituellement vendus dans de l'emballage plastique
- Abandonner les bouteilles en plastique



# 4 – REDUIRE SA CONSOMMATION EN VIANDE ET POISSON

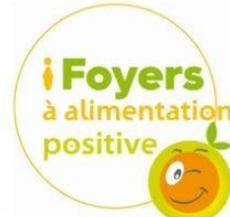


- Si vous regardez sur votre ticket de caisse, vous remarquerez que la viande et le poisson sont chers.

Et ils sont loin d'être indispensables pour notre santé....

Voyons voir les prix de la viande et du poisson,  
Et leur impact sur l'environnement

Prêts pour la dernière manche du Kahoot ?



# 4 - REDUIRE SA CONSOMMATION EN VIANDE ET POISSON



Dinde non bio

7€/kg



Jambon bio

44€/kg



Steak de bœuf surgelé

10€/kg



Cuisses de poulet label rouge, non bio

8€/kg

Veau non bio

15€/kg

Lentilles bio et en vrac

4.7€/kg



Pavé de saumon non bio

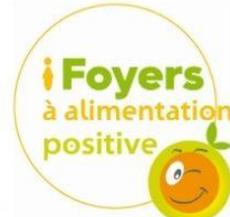
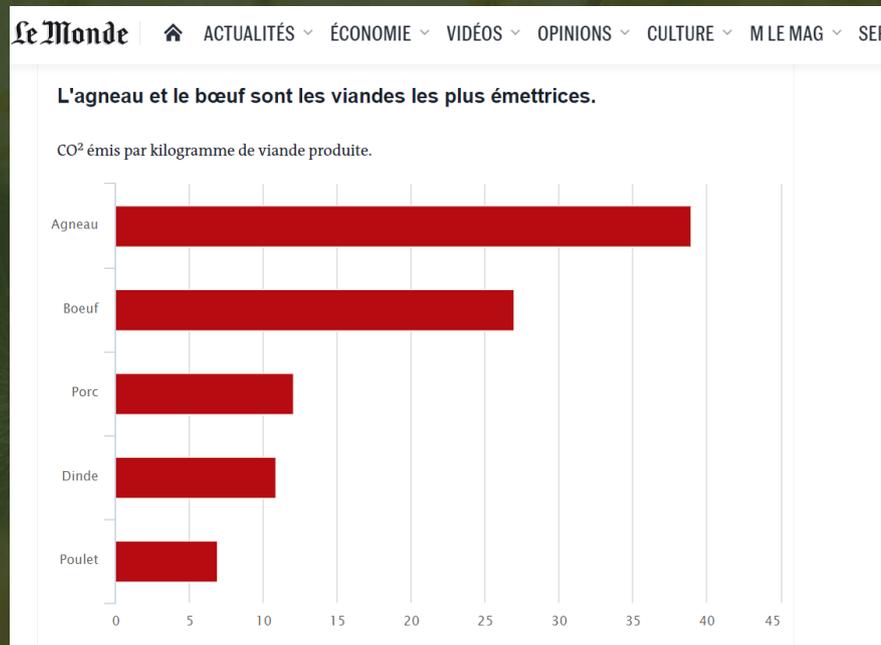
26€/kg



# 4 – REDUIRE SA CONSOMMATION EN VIANDE ET POISSON



- Si vous regardez sur votre ticket de caisse, vous remarquerez que la viande et le poisson sont chers.
- La viande est également une source importante de pollution, que nous pouvons limiter

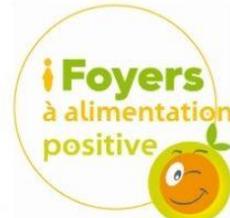


# 4 – REDUIRE SA CONSOMMATION EN VIANDE ET POISSON – RECAPITULATIF



- Si vous regardez sur votre ticket de caisse, vous remarquerez que la viande et le poisson sont chers.
- La viande est une source importante de pollution, que nous pouvons
  - Mieux vaut privilégier les bas morceaux de la viande
  - Mieux vaut privilégier la viande blanche à la viande rouge

Et limiter les produits chers : alcool, fromage, chocolat, viande, poisson, ... tout en s'autorisant toujours des petits plaisirs.



# 5 – CHOISIR ASTUCIEUSEMENT LE MOMENT OU ON VA FAIRE SES COURSES



- Eviter les moments où on a faim (vers 12h ou 18h par exemple)
- Quand on a un peu de temps  
... et en regardant les prix au kilo ! Un exemple :

Lequel achetez vous ?



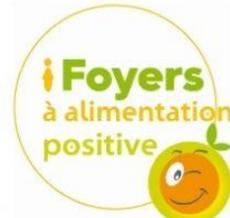
500g de coquillettes, à 1,99€

3.98€/kg



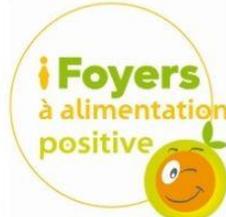
250g de coquillettes, à 1,08€

4.32€/kg



# 5 – CHOISIR ASTUCIEUSEMENT LE MOMENT OU ON VA FAIRE SES COURSES

- Eviter les moments où on a faim (vers 12h ou 18h par exemple)
- Quand on a un peu de temps ... et en regardant les prix au kilo !
- privilégier les horaires où certains produits sont bradés :  
la fin du marché, les promotions pour les produits de la veille, Chez VIDAL les « légumes moches » ou a consommer rapidement qui sont bradés.



# Les légumes « déclassés » et à petits prix, de chez Vidal



1kg  
0,80 € soit le kg  
Produit LEGUMES  
Variété DECLASSÉS  
Origine FRANCE  
CÉBOTE

1kg  
1,10 € soit le kg  
Produit TOMATES  
Variété  
Origine FRANCE  
VIDAL

0,50 € soit le kg  
Produit  
Variété  
Origine  
Cultive

# 5 – CHOISIR ASTUCIEUSEMENT LE MOMENT OU ON VA FAIRE SES COURSES

- Eviter les moments où on a faim (vers 12h ou 18h par exemple)
- Quand on a un peu de temps ... et en regardant les prix au kilo !
- Privilégier les horaires où certains produits sont bradés
- Aller en course après avoir fait un état des lieux de ses placards, et en réfléchissant à ce qui pourrait compléter ce qu'on a déjà, avoir une liste précise
- Plutôt y aller seul ou expliquer aux enfants pourquoi on a une liste qu'il faut respecter
- Essayer de cuisiner avec ce qu'on a chez soi, sans retourner systématiquement en course : se forcer à trouver de nouvelles recettes, à remplacer certains ingrédients

## D'autres petites astuces pour les courses :

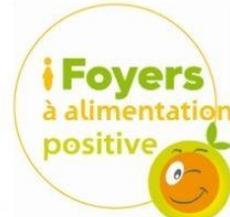
- Utiliser des applications pour suivre ses dépenses (ex : Travelspend)
- Acheter en gros et partager



# 6 – EVITER LE GASPILLAGE ET PREPARER LES QUANTITES ADAPTEES



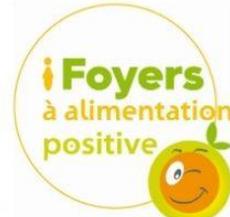
- Utiliser des produits frais et de qualité, pour éviter les plats qui ne vont pas plaire
- Ne pas cuisiner de trop grosses quantités :
  - Mieux vaut en manquer un peu et avoir quelque chose sous la main pour compléter
  - Se servir peu quitte à se resservir (se servir dans des petites assiettes)
  - Manger lentement pour sentir plus rapidement le point de satiété (nous avons tendance à manger plus que ce dont on a besoin)



# 6 – EVITER LE GASPILLAGE ET PREPARER LES QUANTITES ADAPTEES



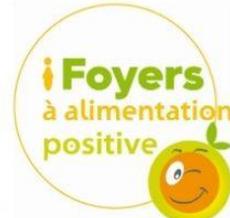
- Utiliser des produits frais et de qualité, pour éviter les plats qui ne vont pas plaire (à la cantine de Mouans Sartoux, les enfants mangent les légumes)
- Ne pas cuisiner de trop grosses quantités
- **Eviter le gaspillage**
  - Amener son « doggy bag » au restaurant, utiliser des apps comme « too good to go »
  - Ne pas s'arrêter aux « à consommer de préférence avant le »
  - Trouver des recettes pour consommer ce qui reste dans notre frigo (ex : fanes de poireau)



# 6 – EVITER LE GASPILLAGE ET PREPARER LES QUANTITES ADAPTEES



- Utiliser des produits frais et de qualité, pour éviter les plats qui ne vont pas plaire (à la cantine de Mouans Sartoux, les enfants mangent les légumes!)
- Ne pas cuisiner de trop grosses quantités
- Eviter le gaspillage
- **Eviter le gaspillage s'agissant également de l'électroménager et de l'Energie**
  - Les achats d'électroménagers et de meubles peuvent se réaliser d'occasion ou via de site de dons (donnons.org)
  - Des économies peuvent être faites sur l'eau et l'électricité, en ne préchauffant pas votre four par exemple, et en n'allumant pas le lave-vaisselle à moitié rempli



# NOS ASTUCES – POUR RECAPITULER



1. FAIRE SOI-MÊME

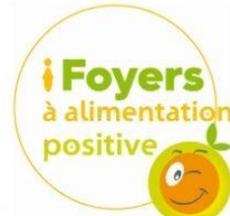
2. MANGER LOCAL ET DE SAISON

3. EVITER LE PLASTIQUE, ET N'ACHETER QUE CE DONT ON A BESOIN

4. BAISSER SA CONSOMMATION EN VIANDE ET POISSON

5. CHOISIR ASTUCIEUSEMENT LE MOMENT OU ON VA FAIRE SES COURSES

6. EVITER LE GASPILLAGE ET PREPARER LES QUANTITES ADAPTEES



# Le petit mot de la fin...



« Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent pas pour que ça ne se vende plus » Coluche, Misère, 1978.

- Ne pas oublier que notre consommation est un moyen d'action
- Mais il aussi important de mener la réflexion pour son foyer, chaque astuce n'est pas adaptée aux besoins et modes de vie de chacun. Il faut faire le calcul entre ce qui nous coûte beaucoup (en temps, en envie, ...) et nous apporte peu, et au contraire ce qui nous coûte peu, et apporte beaucoup !

Merci beaucoup pour votre écoute, et peut-être à bientôt !

---



# Les sources



<https://www.greenpeace.fr/pourquoi-manger-bio/#:~:text=3%2D%20C'est%20prot%C3%A9ger%20les,et%20autres%20engrais%20de%20synth%C3%A8se.>  
<https://www.greenpeace.fr/pesticides-mainmise-sur-lenvironnement/>  
<https://www.greenpeace.fr/course-zero-pesticide-quatrieme-manche/>  
<https://binette-et-cornichon.com/a/153/>  
[https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete\\_4799570\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete_4799570_4355770.html)  
<https://www.youtube.com/watch?v=hRLScTpXoy8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BgYpoTllpk>

## Les recettes

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-tarte-express\\_14911.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-tarte-express_14911.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-pizza-vite-faite\\_10760.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-pizza-vite-faite_10760.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-pain\\_29859.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-pain_29859.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_puree-de-patates-douces\\_25910.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_puree-de-patates-douces_25910.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_soupe-de-potimarron\\_18524.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_soupe-de-potimarron_18524.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_taboule-ultra-facile\\_15832.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_taboule-ultra-facile_15832.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_couscous-express-a-la-cocotte-minute\\_25124.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_couscous-express-a-la-cocotte-minute_25124.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_bechamel\\_23880.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_bechamel_23880.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pesto-genois\\_11378.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pesto-genois_11378.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_caviar-d-aubergines\\_30010.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_caviar-d-aubergines_30010.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_houmous-5eme-rencontre\\_29597.aspx#recipe-step-by-step\\_index](https://www.marmiton.org/recettes/recette_houmous-5eme-rencontre_29597.aspx#recipe-step-by-step_index)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_riz-au-lait-de-ma-maman\\_20380.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_riz-au-lait-de-ma-maman_20380.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_mayonnaise-maison\\_26184.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_mayonnaise-maison_26184.aspx)

*Cuisine par bête pour ma planète*, p°138. Sarah Bienaimé, Terre vivante.

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_confiture-de-framboises-facile\\_40601.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_confiture-de-framboises-facile_40601.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_compote-de-pommes-facile\\_13157.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_compote-de-pommes-facile_13157.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_creme-chantilly\\_30531.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_creme-chantilly_30531.aspx)  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cookies-faciles\\_86943.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cookies-faciles_86943.aspx)  
<https://www.marmiton.org/shopping/faites-vos-propres-laits-vegetaux-s4000465.html>  
[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_creme-anglaise-facile-a-reussir\\_335460.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_creme-anglaise-facile-a-reussir_335460.aspx)

