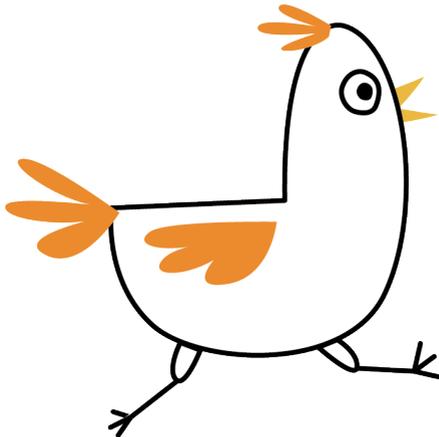




Alimentation saine et durable

LE GUIDE POUR PASSER À L'ACTION



IL N'Y A PAS DE
TOMATES OU DE
COURGETTES EN
HIVER ? MAIS ILS EN
VENDENT PLEIN !

ON LE VOIT DANS LES
PUBS À LA TÉLÉ...,
C'EST FORCÉMENT
LE MIEUX, NON ?

POURQUOI
LE BIO EST-IL
PLUS CHER ?

AH BON, LE KIWI
CE N'EST PAS UN
FRUIT EXOTIQUE
ET ÇA POUSSE
EN FRANCE ?

C'EST QUOI
LE MIEUX ?
BIO OU LOCAL ?

Édito

Dans un monde où la rapidité et l'accessibilité guident souvent nos choix alimentaires, il est essentiel de rappeler l'importance de bien manger. La qualité, la diversité des aliments et leur provenance jouent un rôle fondamental sur notre santé et notre environnement.

Bien manger, c'est d'abord privilégier des aliments frais et de saison qui offrent de meilleures qualités gustatives et nutritionnelles. C'est également choisir de consommer des produits locaux, qui contribuent à réduire l'empreinte carbone de notre consommation tout en soutenant la biodiversité et l'agriculture locale.

A travers ce livret, UpCoop, société coopérative et participative (SCOP) et entreprise à mission, vous propose de découvrir quelques clés de réflexion pour vous guider dans vos choix de consommation afin de mieux et bien manger. UpCoop a souhaité y associer ses partenaires de l'alimentation durable, Bleu-Blanc-Cœur, Biocoop, la MNT et Réseau Vrac & Réemploi.

**Prenons le temps de bien manger,
pour aujourd'hui et pour demain.**

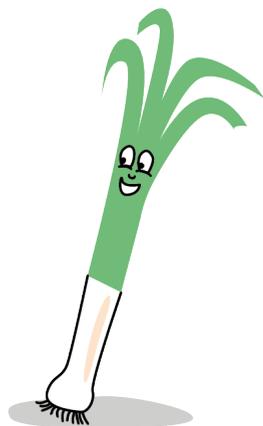
Estelle Verdeureau,
*Directrice RSE,
marque et identité
UpCoop*



Quizz : Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu es !

L'alimentation,
c'est hautement personnel et intime,
donc commençons par parler de vous !

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses,
pas de bons ou mauvais profils... et on parle même
que vous allez vous retrouver dans plusieurs !



1

Pour vous, le repas c'est ...

- Vite fait, bien fait, le but c'est de s'alimenter sans y passer trop de temps
- Un moment convivial pour se retrouver avec vos proches, amis, collègues
- LE moment plaisir de la journée, vous adorez manger
- Un moment santé, vous faites attention et recherchez l'équilibre

3

Votre premier critère de choix de produits :

- Le goût
- Le prix
- Les valeurs nutritionnelles, les calories, l'indice glycémique
- Que ça fasse plaisir autour de vous

2

Quand vous faites vos courses ...

- C'est un processus bien rodé : vous pourriez le faire les yeux fermés, votre caddie® connaît son chemin sans hésiter
- C'est une exploration ! Vous adorez découvrir des nouveautés, que ce soit au supermarché ou chez les petits producteurs. Vive les nouveaux goûts !
- Une véritable enquête ! Votre téléphone dans une main pour vérifier des infos, une loupe dans une autre, les compositions n'ont aucun secret pour vous
- Un grand moment de partage ! Au marché, chez les commerçants ou à la caisse, vous connaissez tout le monde !

4

Ouvrons votre frigo

Au maximum, des basiques et des produits « bruts » (légumes non préparés par exemple)

La caverne d'Ali Baba et ses merveilles

Souvent la même chose, du rapide à faire, des plats cuisinés...

Des formats familiaux, des grandes quantités : vous prévoyez rarement pour vous seul(e)

6

Où trouvez-vous vos idées de recettes :

Les recettes de famille qui se partagent et se transmettent de génération en génération

Vous avez une montagne de livres de cuisine

Vous suivez des comptes diététiques ou adaptés à vos contraintes ou choix alimentaires (sans gluten, sans lactose...)

Vous n'avez pas vraiment de recettes, vous attrapez des trucs vite fait, bien fait

5

Parlons cuisine, comment ça se passe ?

Vous cherchez à faire plaisir ! Vous pouvez passer des heures à cuisiner pour vos proches

Vous expédiez tout ça. L'idéal ? Un simple opercule à retirer et le micro-ondes est votre allié

Vous faites tout pour vous faire du bien : nombreux légumes, vigilance sur le trop gras, trop salé, trop sucré

Vous vous régalez : c'est l'occasion de tout goûter ou d'expérimenter de nouvelles recettes

7

Quand vous choisissez un restaurant, quel est votre combo gagnant ?

Des portions généreuses à un bon prix

Un sourcing de qualité avec des recettes qui sortent de l'ordinaire

La qualité du service et la possibilité de vous installer un bon moment dans un lieu chaleureux

Des recettes équilibrées et un max de légumes, pour sortir de table en vous sentant léger

Les résultats du quizz

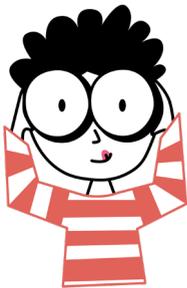


Vous avez une majorité de ■

La « santé d'abord »

On est ce que l'on mange, vous en êtes convaincu ! L'alimentation est l'un de vos leviers pour prendre soin de vous et de votre famille, de même que l'activité physique et le sommeil. Que ce soit pour mettre les petits plats dans les grands ou pour la cuisine du quotidien, vous partez de produits bruts et veillez à l'équilibre.

Rendez-vous p. 20 et p. 22



Vous avez une majorité de ■

Le gourmand curieux

Vous aimez bien manger, c'est même un de vos grands plaisirs au quotidien et vous y accordez le temps, l'énergie et les moyens qu'il faut pour que ce soit bon. Véritable aventurier du goût, vous testez souvent de nouveaux ingrédients, de nouveaux producteurs... Déguster, c'est un mode de vie.

Rendez-vous p. 20 et p. 24



Vous avez une majorité de ■

La conviviale

Pour vous, les repas sont l'occasion de se retrouver et de prendre le temps d'échanger dans un quotidien qui va trop vite. La nourriture est une façon de faire plaisir à vos proches, vos collègues... Vos recettes fétiches sont bien connues de tous et vous adorez ce moment où les autres en redemandent.

Rendez-vous p. 21 et p. 26



Vous avez une majorité de ■

Le pratico-pratique

Les repas, il faut que ce soit pratique et économique. Vous n'aimez pas y passer trop de temps, et cela ne vous dérange pas de répéter les mêmes repas. Vous avez des habitudes bien huilées pour optimiser le panier de courses et le temps de préparation.

Rendez-vous p. 21 et p. 28

L'alimentation, c'est si important que cela ?

L'alimentation, c'est tous les jours !

La façon dont on mange a de nombreux impacts, visibles ou pas, sur la santé mais aussi sur la société et sur la planète !

Au sommaire de ce livret ? Quelques repères du quotidien

On ne va pas faire un grand cours magistral. Nous aussi, on aime que les choses soient simples et pratiques ! Ce livret donne quelques repères au quotidien pour faire d'éventuels ajustements en accord avec vos priorités et susceptibles de faire beaucoup de bien !

Pages 8 à 19 : *une première partie de trucs et astuces pour faire vos courses*

Pages 20 à 35 : *on vous challenge un peu : cap ou pas cap de changer vos habitudes ?*



Santé

Nutriments, fibres, vitamines... l'alimentation c'est de l'énergie et des composantes essentielles pour être en forme. Le père de la médecine, Hippocrate, disait déjà vers 400 avant JC « que ta nourriture soit ta première médecine » !

Environnement

Qualité de l'eau, empreinte carbone, pollution, chute ou au contraire protection de la biodiversité, maintien ou disparition des paysages agricoles... La production de ce que l'on mange a un impact direct sur la planète et sur notre environnement.

Lien social

Lors de la préparation du repas, à table mais aussi en échangeant avec ceux qui nous nourrissent (commerçants, producteurs...). Manger nous relie les uns aux autres.

Économique

Qui nourrit-on en se nourrissant ? Selon ce que l'on achète et le lieu d'achat, notre argent ne bénéficie pas aux mêmes personnes et ne soutient pas les mêmes modèles d'alimentation.

Consommer local

**Le marché de l'alimentation est mondial !
On importe des produits pour plusieurs raisons :**



On ne les trouve pas dans nos contrées

C'est le cas pour l'avocat (qu'on trouve un peu en Corse, en Italie, en Espagne durant l'hiver mais qui vient toute l'année du Pérou, du Mexique...), les mangues, les ananas, les bananes... mais on peut aussi penser au chocolat, au café, aux crevettes roses...

On a pris l'habitude de consommer des produits, y compris hors saison

Les tomates ou les courgettes ne peuvent exister en hiver qu'avec une culture sous serres chauffées (une mauvaise idée en termes de dépenses énergétiques) ou par de l'importation depuis des pays chauds...

On trouve moins cher en achetant ailleurs

C'est le jeu des grossistes et des industriels : obtenir les prix les moins chers. C'est comme cela que l'on trouve sur nos étals des pommes et des poulets d'Amérique latine, des kiwis de Nouvelle-Zélande ou des porcs nés en Allemagne, mais engraisés en Pologne avant d'être abattus en France. C'est aussi le cas pour les œufs et bien d'autres ingrédients des produits transformés. Avec ce mode de fonctionnement, c'est le prix qui crée les flux – et ça peut parfois manquer de bon sens, avec des produits qui parcourent des milliers de kilomètres pour arriver dans nos assiettes.

Pourtant, acheter local, ça a plein de bons côtés !

1 Pour le consommateur :

C'est meilleur pour la santé, car l'aliment est généralement cueilli à maturité et a moins le temps de perdre ses vitamines. Un kiwi cueilli avant d'être mûr et ayant parcouru un long trajet en conteneur va perdre de son intérêt nutritionnel. Pour les mêmes raisons, les produits locaux ont souvent meilleur goût !

2 Pour nos territoires :

Acheter local, c'est soutenir des exploitations agricoles locales, des emplois, encourager le maintien d'un savoir-faire près de chez nous... Bref ça a tout bon !

3 Pour l'environnement :

On limite l'énergie dépensée par les transports.

Si c'est local, tout va bien ?

Ce n'est, hélas, pas si simple que cela.

Vous pouvez voir l'indication « élevage français, œufs français, pommes de terre françaises » sur des produits. C'est déjà un engagement intéressant ! En revanche, rien ne vous dit que le mode de production est le plus respectueux ou que le produit est bon pour la santé. Par exemples :

- Du porc ou du poulet français peut venir d'élevages intensifs avec bien peu de garanties sur le bien-être animal
- Une tomate française et bio proposée en hiver est produite sous serres chauffées... une catastrophe énergétique !
- Des chips faites avec des pommes de terre françaises et du sel de Guérande restent des chips.

Dans l'idéal, il faut concilier 3 critères lors des achats :

- ✓ **Bio** (ou un producteur raisonné dont vous connaissez les pratiques),
- ✓ **Local**, autant que possible
- ✓ **De saison**

C'est le triptyque gagnant ! Si en plus vous favorisez les produits bruts, vous avez tout bon !

Les circuits courts

Une solution pour ne pas être pris pour une poire ou devenir chèvre !

Le local a le vent en poupe, vous verrez souvent des drapeaux bleu-blanc-rouge et la mention « produit français »... Pour autant, cela peut simplement dire qu'une étape de production a été faite en France.

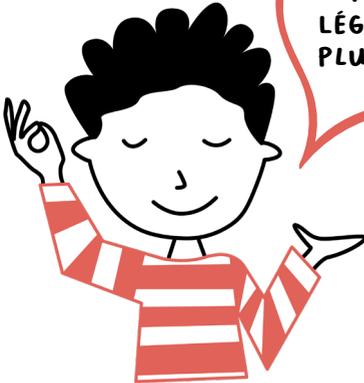
Pour être sûr de vos achats, rien de tel que les circuits courts !

Un circuit court, kézako ?

C'est un circuit de distribution où, entre le producteur et le consommateur, il y a au maximum 1 intermédiaire. C'est intéressant :

- ✓ **Pour le portefeuille du consommateur**, il n'y a pas plusieurs intermédiaires qui doivent se rémunérer et font augmenter le prix du produit.
- ✓ **Pour le producteur** qui maîtrise ses prix. Les intermédiaires (grossistes, grandes et moyennes surfaces...) négocient souvent durement les prix pour proposer des tarifs concurrentiels à leur client final tout en préservant une marge. Cela peut être source de pression pour l'agriculteur.
- ✓ **Pour la santé et le goût**, les produits que vous achetez en circuit court viennent d'être récoltés ou conditionnés. Ils n'ont pas perdu de temps en stockage ou en transport.
- ✓ **Pour la connaissance des modalités de production** et le développement de lien social avec ceux qui nous nourrissent. Vous pourrez leur faire un retour et demander les modalités de production. Si on ne peut pas ou ne veut pas répondre à vos questions, ce n'est pas bon signe. Généralement, la production faite dans les règles de l'art, c'est une source de fierté ! Et la transparence lorsqu'on achète, c'est important, non ?
- ✓ **Pour l'environnement**, ils n'ont pas fait 5 fois le tour de la planète avant d'arriver jusqu'à vous. D'ailleurs, quand c'est possible, on ajoute un critère de proximité dans les circuits courts : on considère que la distance maximale doit être de 250 km.

Concrètement, plein de solutions existent : on peut acheter directement auprès du producteur (sur le marché, à la ferme, dans une cueillette, en AMAP – Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne : reseau-amap.org), dans un magasin de producteurs, sur certains sites en ligne...



CAP SUR DES
FRUITS ET
LÉGUMES AVEC
PLUS DE GOÛT !



LES LÉGUMES N'ONT
PAS ÉTÉ "FORCÉS" DANS
LEUR POUSSE, ILS ONT
ÉTÉ CUEILLIS À MATURITÉ
ET RÉCEMMENT

ÇA A PLUS DE GOÛT,
ET C'EST AUSSI
MEILLEUR POUR
LA SANTÉ

ET LA NATURE EST
BIEN FAITE : ILS
NOUS APPORTENT
PILE POIL CE DONT
ON A BESOIN EN
FONCTION DE
LA CHALEUR,
DU FROID...

Manger de saison !

Avec tous les légumes disponibles tout le temps, on peut vite se perdre !
Au centre de ce livret, **page 18**, vous trouverez un calendrier des fruits et légumes de saison détachable. N'hésitez pas à le garder à portée de main.



ATTENTION !
LES SAISONS PEUVENT ARRIVER
PLUS OU MOINS TÔT DANS L'ANNÉE,
TOUT DÉPEND DE LA MÉTÉO !
SI LE TEMPS EST TROP DIFFICILE,
LES LÉGUMES PEUVENT AVOIR
DU RETARD OU AU CONTRAIRE DE
L'AVANCE. ÇA FAIT PARTIE DES
SURPRISES QUAND ON VIT
AVEC LES SAISONS

Produits bruts et produits transformés



VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR ALIMENTATION ET SANTÉ ?

On vous conseille *La nouvelle révolution alimentaire*, ce dont l'homme a réellement besoin, Dr Cyril Laporte et Pierre Joyeau, 2020, Editions Mango

Pour aller vite ou par goût, nous mangeons de plus de plus de produits transformés « tout prêts » (un rapide coup au micro-ondes, un simple sachet à ouvrir...).

Le problème ? L'industrie a développé des produits recomposés qui ne sont plus vraiment des aliments mais des produits alimentaires. Ceux-ci ne présentent plus les mêmes nutriments, notre corps ne les absorbe pas de la même façon et certains ingrédients posent des problèmes en termes de santé.

Pour la santé, il vaut mieux consommer les produits les plus « naturels » possibles. La classification NOVA de l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) permet de s'y retrouver :

NOVA1 / Les aliments non transformés ou minimalement transformés. Les premiers désignent les produits bruts, c'est-à-dire une partie de la plante ou de l'animal (ex : légumes ou fruits frais, graines, œufs, cuisses de poulet...). Les produits minimalement transformés sont des produits bruts qui ont été concassés, broyés, torréfiés, cuits, pasteurisés... pour simplifier leur consommation, mais sans changer leur composition (ex : légumes bruts surgelés, lait pasteurisé...).

NOVA2 / Les ingrédients culinaires transformés, ce sont les huiles, farines, vinaigre, beurre, sucre, sel... Il s'agit des aliments NOVA1 qui ont été travaillés selon un processus simple. Ils n'ont pas vocation à être mangés tels quels, mais à être cuisinés ou associés à d'autres éléments.

NOVA3 / Les aliments transformés : ils sont obtenus en mélangeant des produits issus des deux premières catégories. Ils peuvent être faits maison ou résulter de process industriels. Ex : pain, fromage, bocaux de légumes, conserves de poisson.

NOVA4 / Les aliments ultra transformés : ils sont recombinaisonnés selon des processus industriels et utilisent des ingrédients qui n'existent pas à l'état naturel (substances dérivées d'aliments comme la caséine ou le lactose, conservateurs, exhausteurs de goût, épaississants, colorants...) pour donner à l'aliment des nouvelles propriétés. Ex : chips industrielles, sodas, barres chocolatées, « céréales » du petit déjeuner, charcuterie industrielle, bonbons... Et de nombreux plats cuisinés, pâtes à tarte. A noter : un plat préparé n'est pas toujours ultra transformé.

Notre conseil ? Regardez la liste des ingrédients. Si vous voyez dans la composition des ingrédients que vous ne pouvez pas acheter en magasin pour cuisiner, c'est un aliment NOVA4 dont il faut limiter la consommation.

Le Bio, de quoi parle-t-on ?



LES PRIX, C'EST AUSSI UNE QUESTION DE POINT DE VUE. 10€, ÇA PEUT ÊTRE UN PACK DE SODA OU UN PETIT ASSORTIMENT DE LÉGUMES DE SAISON BIO

On entend beaucoup de choses sur le bio. Il serait meilleur pour la santé. Sans pesticide. Cher voire trop cher. Les légumes seraient moins beaux. **On fait le point ?**

L'agriculture bio (AB) c'est un **mode de production de nos aliments** qui a pour objectifs le respect de l'environnement, la protection du climat, de la biodiversité, de la santé, du bien-être animal. Le bio est aujourd'hui minoritaire, mais sa philosophie a été la norme jusqu'au 20^e siècle.



Le logo AB est apparu en 1985. Son utilisation est encadrée par une **réglementation** européenne depuis 1991.

Mais concrètement, qu'est-ce que ça change ?

Prenons l'exemple d'un légume :



1. Tout part d'une graine !

En bio, les organismes génétiquement modifiés ne sont **pas autorisés**.

L'agriculteur choisit des semences **naturellement** résistantes.



2. Pour nourrir la plante,

le conventionnel cible la plante avec des engrais chimiques ou minéraux.

Le bio enrichit plutôt la terre avec des **engrais naturels** (compost, fumier, bactéries, champignons...).



3. Des maladies, insectes ravageurs attaquent la plante, des mauvaises herbes la concurrencent.

Pour la défendre, le conventionnel

intervient préventivement avec des produits chimiques (insecticides, désherbants chimiques, fongicides...).

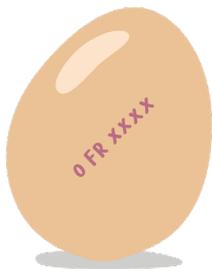
En bio, **pas de produits chimiques** de synthèse ! Le travail se fait en majorité **de façon mécanique** (à la main ou avec un outil attelé au tracteur) et avec des produits naturels. Cela peut prendre **plus de temps**, et les attaques laissent parfois des **imperfections esthétiques**, mais en se défendant, le légume développe en plus des **antioxydants** (et ça notre corps adore).

En résumé :

L'AB demande plus de temps de travail et présente (à court terme) des rendements moins bons que l'agriculture conventionnelle. Les produits sont donc plus chers. Mais l'AB évite que le légume absorbe des substances chimiques, protège la biodiversité, la qualité des sols, de l'eau.

Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous page suivante !

Savez-vous lire les coquilles d'œuf ?



Le premier numéro du code sur les coquilles d'œuf indique les modes d'élevage. C'est un indicateur de la qualité des œufs et du bien-être animal.

Les lettres suivantes indiquent le pays d'origine (FR = France).

Les dernières identifient l'éleveur.

Premier numéro de la coquille

0 Élevées en plein air et en agriculture biologique (AB)

1 Élevées en plein air Label Rouge (indiqué sur l'emballage)

1 Élevées en plein air

2 Élevées au sol

3 Élevées en cages aménagées (les tristement célèbres poules de batterie)

Garanties et obligations

Identique aux œufs codés « 1 ». Les parcours doivent être adaptés (*herbes, protection contre les prédateurs, ombre...*) Tous les engagements de l'AB concernant l'alimentation et les traitements par antibiotiques, mais aussi concernant la conservation des œufs – par exemple l'usage des colorants pour modifier la couleur du jaune de l'œuf est interdit

9 poules par m² - Extérieur : un parcours aménagé (*herbes, arbres, ombres*) comptant 5m² par poule

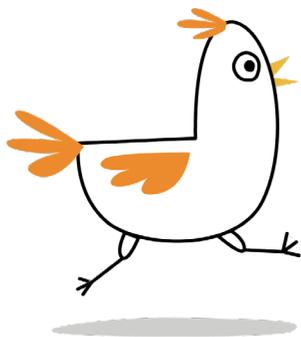
9 poules par m² - Extérieur : un parcours comptant 4m² par poule

9 poules par m² en intérieur. Pas de cages, elles peuvent se déplacer. Pas d'extérieur, pas d'obligation d'installer des fenêtres (*donc pas de lumière du jour*)

16 poules par m² en intérieur (*à peine plus d'une feuille A4 par poule, trop peu pour étendre ses ailes*). Cages collectives d'une hauteur de 20 cm minimum - Pas d'extérieur, pas d'obligation d'installer des fenêtres (*donc pas de lumière du jour*)

Pour le bien de la poule et le goût, choisissez les œufs 0, 1 ou Label Rouge !

Vive les circuits courts !



La plupart des élevages comptent **des milliers** (voire des centaines de milliers) **de poules**.

Pour des petits groupes de poules qui gambadent dans des environnements champêtres, tournez-vous vers des plus petits élevages, qui ne comptent que quelques centaines de poules. Pour les repérer, pas de label ! Le mieux, c'est de connaître le producteur !

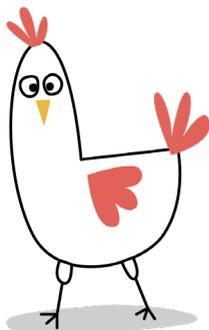
Rendez-vous page 10

Et la mention « extra-frais » ?

Cela indique que l'œuf est **commercialisé moins de 9 jours après la ponte**. La date de ponte est alors indiquée sur l'emballage : parfait pour faire un œuf à la coque ! En revanche, ça ne donne **aucune garantie sur le sort des poulettes**. Un œuf peut être « frais » ou « extra-frais » mais provenir de poules élevées en cage.



Et les œufs cachés, vous connaissez ?



Beaucoup de gens font attention à acheter des œufs 0 ou 1. En revanche, **c'est moins transparent pour les produits transformés**, comme les brioches.

Certains emballages indiquent utiliser des œufs de plein air (0 ou 1 donc). Pour les autres (la majorité), considérez généralement que ce sont des 3.

Une exception : les produits transformés bios sont tenus d'utiliser des œufs bios. Ils ne le préciseront donc pas forcément sur l'emballage.

Éviter le gaspillage, réduire les déchets : mode d'emploi

Nos poubelles débordent ! Pour les réduire, 4 leviers !

Acheter les bonnes quantités et manger ce que vous achetez

En moyenne un Français jette 20 kg de nourriture par mois. En cause ? Achat de quantités trop importantes sous l'influence des promotions qui incitent à acheter, produits frais qu'on ne prend pas le temps de cuisiner, aliments oubliés au fond des placards, restes des repas pour lesquels on a eu les yeux plus gros que le ventre. Faites un inventaire régulier des placards pour n'acheter que ce qui vous manque !

Se repérer entre DLC et DLUO

DLC = date limite de consommation : ces produits sont fragiles et ne doivent pas être consommés une fois la DLC dépassée. La vente n'est plus autorisée une fois la date passée.

DLUO = date limite d'utilisation optimale : à partir de cette date, le produit peut perdre des caractéristiques de goût, de diététique ou voir sa texture changer... mais il est toujours possible de le consommer. La mention précise « à consommer de préférence avant [...] ». N'hésitez pas à goûter !

Réduire les emballages : passer au réutilisable

- ✓ Passer au vrac qui permet de réutiliser ou d'apporter ses propres contenants (sacs, bocaux vides). Souvent les prix sont plus bas que les produits emballés. Rendez-vous page 34.
- ✓ Apporter son récipient pour les repas à emporter ou les restes au restaurant (le fameux et délicieux « doggy bag » à savourer plus tard).
- ✓ Éviter le suremballage : emballages individuels, carton qui entoure un tube déjà étanche...

Composter les déchets alimentaires :

C'est une façon immédiate de réduire ses déchets (et de limiter odeurs et liquides dans la poubelle). Et plus besoin d'avoir un jardin ou ses propres vers de terre : toutes les collectivités territoriales doivent proposer des solutions de proximité depuis janvier 2024. Renseignez-vous ! Cela permet même parfois de récupérer le meilleur engrais du monde pour vos plantes d'intérieur ou le jardin.

POUR CONSTITUER VOTRE STOCK DE BOCAUX, PENSEZ RÉCUP' ! C'EST DURABLE ET GRATUIT DE NE PAS ACHETER CE QUI EXISTE DÉJÀ EN GRANDE QUANTITÉ.

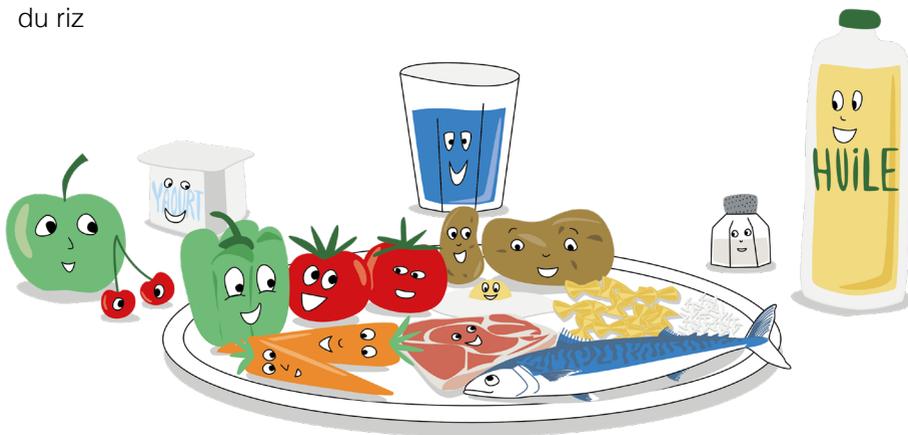


Adopter une assiette équilibrée

Quelques conseils de la MNT

Les recommandations nationales pour composer votre assiette, quelques repères simples :

- ✓ Augmenter la consommation de fruits et légumes, qu'ils soient frais, surgelés ou en bocaux ou conserves
- ✓ Privilégier les aliments de saison, produits localement et bio
- ✓ Pour les protéines, augmenter sa consommation de légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs) et les associer aux céréales (riz, blé, maïs)
- ✓ Varier les céréales au-delà du blé et du riz
- ✓ Préférer la volaille, le poisson, les œufs, à la viande rouge
- ✓ Penser aux fruits à coque : noix, noisettes, amandes
- ✓ Découvrir les différentes huiles végétales : olive, noix, colza...
- ✓ Boire suffisamment d'eau
- ✓ Autant que possible, préparer ses repas maison, à base de produits bruts !



Réduire la consommation de :

- ✗ Boissons sucrées (y compris les jus de fruits, sodas allégés, boissons énergisantes)
- ✗ Produits transformés (charcuterie, plats préparés...)
- ✗ Viande, notamment rouge ou sous forme de charcuterie
- ✗ Sel (à supprimer pour les enfants de moins de 1 an)

La MNT est, avec plus d'un million de personnes protégées, la première mutuelle des agents des services publics locaux en santé comme en prévoyance. Elle s'engage depuis 60 ans pour protéger les agents et accompagner les collectivités. L'alimentation étant l'un des principaux déterminants de la santé, c'est tout naturellement que la MNT s'investit sur ce sujet afin d'accompagner au mieux les agents territoriaux. Voici quelques-unes de nos recommandations. Pour en savoir plus sur la MNT : mnt.fr

Calendrier des fruits et légumes de saison

Les légumes ?

Asperge, céleri, chou-fleur, concombre, endive, épinard, navet (un délice en salade : goûtez-le donc cru et râpé, ou cuit avec une vinaigrette au miel), fenouil, fèves, haricots verts, petits pois, poivron en fin de saison, radis roses...

Côté salade ?

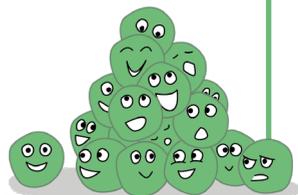
Batavia, pousses d'épinard, laitue, roquette, feuille de chêne

Et les fruits ?

Pomme, rhubarbe, Puis dès fin mai-juin, les fruits rouges (cerises, fraises, framboises) arrivent enfin pour passer l'été avec nous. Ils sont vite rejoints par les abricots, le cassis, les groseilles...

Printemps

On sort de l'hiver, **les premières pousses** apparaissent, c'est la saison des **légumes primeurs et des jeunes pousses** qui croquent sous la dent.



Les légumes ?

Asperge (en début d'été), artichaut, aubergine, brocoli, céleri, concombre, courgette, chou-fleur, fenouil, fèves, haricots verts, maïs, piment, poivron, radis rose, tomate

Côté salade ?

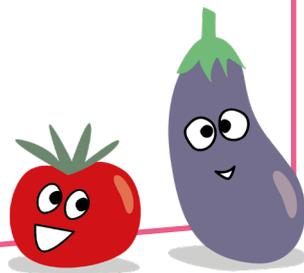
Batavia, laitue, roquette, feuille de chêne

Et les fruits ?

C'est la plus belle saison !
Fruits rouges : cassis, fraises, framboises, groseilles, cerises, melon, pastèque, prune, pruneau, pêche, nectarine
Et fin d'été – début automne : mûre, figue, mirabelle, raisin

Été

Il fait chaud, on se déshydrate...
Voici venu le temps des légumes tout frais et gorgés d'eau !



Les légumes ?

Artichaut jusqu'en octobre, brocoli, blettes, céleri, chou-fleur, chou blanc, de bruxelles, frisé, rouge, rave... courge, potimarron, potiron, fenouil, endive, épinard, navet, panais, poireau, radis noir et rose, rutabaga, tomate jusqu'en octobre, topinambour

Côté salade ?

Frisée, laitue, mâche, scarole, roquette

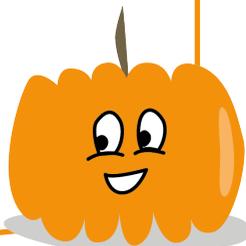
Et les fruits ?

Les stars, ce sont toutes les variétés de pommes, poires et raisins, mais pensez aussi au coing, au kiwi, et aux agrumes qui arrivent dès la mi-saison !

Automne

Il commence à faire froid, les métabolismes ralentissent, on a besoin de textures réconfortantes et de légumes colorés plein de vitamines.

Vive le temps des gratins et des soupes !



Les légumes ?

céleri, chou blanc, de bruxelles, frisé, rouge, rave... courge, endive, navet, panais, poireau, potimarron, potiron, radis noir, topinambour en faisant attention à la provenance, on peut aussi s'autoriser quelques avocats de corse, d'Espagne ou d'Italie (évitiez l'import de plus loin, c'est un désastre social et environnemental)

Côté salade ?

Mâche, frisée, scarole

Et les fruits ?

Pomme, poire, kaki, kiwi, agrumes (oranges, citrons, clémentines, pamplemousse, mandarine) du sud de la France ou de ses voisins Italie ou Espagne.

Hiver

Il fait froid, les maladies hivernales rôdent... Et les légumes nous proposent des véritables aliments exceptionnels pour nous booster : gras et réconfortant comme l'avocat, antioxydant comme le chou,

vitaminés avec les agrumes, dépuratif comme le radis... **La nature a pensé à tout !**



On trouve certains légumes toute l'année, ou presque ! Cela s'explique aussi parce qu'on sait les conserver

Pomme de terre (nouvelle au printemps/été, ou « de garde »), **carotte** (fane au printemps ou de garde le reste de l'année), **oignon, ail, thym, laurier** (frais ou séchés), **blette, betterave...**

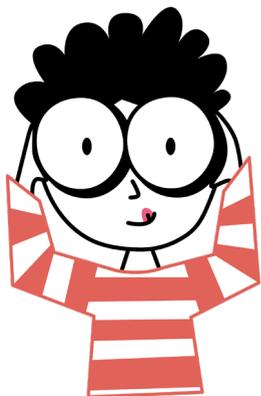


Prêt à faire bouger vos habitudes ?

On vous a concocté 16 défis
pour passer à l'action selon votre profil.
Alors, cap ou pas cap ?

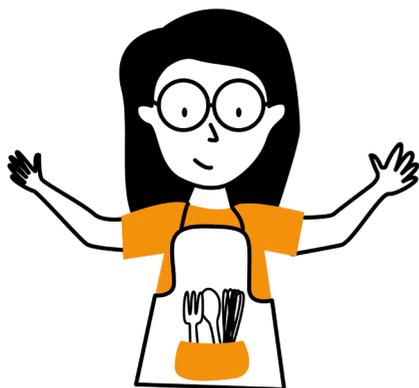


- Cuisiner une légumineuse** (*voir page 30*)
- Faire germer des légumineuses.** Même les enfants peuvent le faire ! (*voir page 31*)
- Ne pas consommer de produits ultra-transformés** pendant 3 jours
- Goûter une protéine végétale** comme le seitan ou le tofu (ne commencez pas par le tofu nature ! On vous conseille le rosso, ou le fumé, mais faites-vous votre idée !)



- Cuisiner un légume inconnu** (le chou rave, panais, chou romanesco...)
- Faire votre pâte brisée maison** (*recette page 25*)
- Ne pas utiliser de blé ou de riz** pendant 5 jours. Pensez petit épeautre, sarrasin, avoine, orge, maïs, pommes de terre...
- Goûter un poisson ou un coquillage français** que vous n'avez jamais testé (*voir page 33*)

- Faire un apéro 100% végétarien** à vos amis. Fromage autorisé, mais on oublie le saucisson ! A la place on peut penser aux recettes **pages 23, 25, 28 et 30**
- Organiser un kim goût** avec les enfants : faites-leur déguster des fruits découpés ou des légumes ou crudités assaisonnés de façon simple, les yeux bandés. Ils doivent deviner de quoi il s'agit, et sans tricher !
- Faire votre propre poisson pané** avec du mulot ou du lieu (**voir page 32**)
- Découvrir au moins 3 commerces de proximité** ou en circuit court ce mois-ci, en prenant le temps d'échanger sur la provenance des produits. À vos marchés !



- Demander un doggy bag** dans un restaurant ou amener son contenant en prenant à emporter
- Prendre le temps de calculer le coût financier** des achats « plaisirs » de produits ultra transformés (soda, chips, confiserie...) dans le mois
- Préparer des repas sains** et rapides pour le bureau (**voir page 29**)
- Comparer les prix** entre vrac et produits emballés sur une sélection de 10 produits



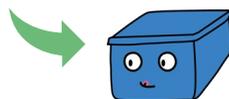
Carnet de recettes pour changer de regard sur les légumes !

On vous invite à la découverte !
Voici quelques recettes de légumes,
testées, validées et adaptées à vos
préoccupations et priorités.
On parie que vous vous régalez ?!

Concernant les matières grasses,
les farines, les épices... il existe de
nombreuses alternatives selon vos goûts,
vos envies ou ce que vous avez dans vos
placards ! Les recettes de ce livret sont là
pour vous inciter à adapter et expérimenter
autour des recettes ! Bon appétit !

**Vous voulez emmener
vos repas ?**

Cette icône vous
signale les recettes qui
peuvent se glisser dans
votre boîte hermétique
ou dans un bocal !



Deux recettes antigaspillage et diététiques : Houmousse au chocolat

**On vous rassure : ce sont en fait deux recettes !
Il y a un truc !**

Connaissez-vous l'aquafaba ?

C'est l'eau qui s'échappe quand
vous égouttez une boîte de pois
chiches. Sachez que si vous la
battez, vous allez réussir à la
faire monter, comme des œufs
en neige... et c'est parti pour une
mousse au chocolat 100% végétale
(et non, sans goût de pois chiche !).



**CETTE
MOUSSE AU
CHOCOLAT
EST BIEN
PLUS DIGESTE
CAR ELLE NE
CONTIENT PAS
D'ŒUF CRU**

Pour un houmous tout en légèreté



Ingrédients pour un pot généreux

Une boîte de pois chiches
Un jus de citron
Une gousse d'ail
Un filet d'huile et sel

*Facultatif : une cuillère
à soupe de tahin (purée
de sésame) ou d'une
autre purée d'oléagineux,
épices (paprika, zaatar...)*

Mode d'emploi

Plus simple, ça n'existe pas !

1. Égoutter la boîte de pois chiches en récupérant l'aquafaba pour la deuxième recette.
2. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur avec un peu d'eau et mixer jusqu'à obtenir une jolie texture crémeuse (*vous pouvez ajouter progressivement de l'huile ou, pour une version plus diététique, de l'eau, jusqu'à ce que la texture vous plaise*).
3. Ajuster l'assaisonnement (sel, épices...).

Pour une mousse au chocolat digeste



Ingrédients pour 2 ou 3 portions

L'eau de la boîte de
pois chiches
Du chocolat

*Facultatif : du sucre, si
vraiment vous êtes un
bec sucré*

Mode d'emploi

1. Peser l'aquafaba et prendre le même poids de chocolat.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Pendant ce temps, utiliser un batteur électrique pour faire monter en neige l'aquafaba.
4. Mélanger délicatement les deux préparations et répartir le mélange dans des petits bols.
5. Placer les bols au réfrigérateur pendant quelques heures.

Des recettes pour adorer les légumes d'hiver

En été, on jongle entre courgettes, poivrons, concombres, aubergines et tomates. C'est presque trop facile, non ?

Mais que faire quand l'hiver arrive ? Suivez le guide, on vous donne nos recettes préférées à réaliser avec 5 à 6 ingrédients !



NOUVELLES
SAVEURS
EN VUE !

Ouf cocotte dans une courge



Ingrédients

Une petite courge individuelle (type patidou, jack be little ou pomme d'or) par personne

Un œuf par personne

Du fromage de votre choix (scarmoza, mozzarella, emmental, bleu pour les aventureux...)

Un peu de crème

Facultatif : des champignons déjà cuits

Mode d'emploi

1. Précuire la courge. Deux méthodes :

> *Au four* : Couper le haut de la courge, garder le chapeau et évider les pépins. Cuire la courge au four à jusqu'à ce que la chaire soit tendre. Cela fonctionne très bien en avance : vous pouvez profiter de la cuisson d'un autre plat et enfournez votre courge environ 25 minutes à 180°C. Adapter le temps à la température et contrôler la cuisson avec un couteau.

> *À l'eau* : plonger la courge entière dans une marmite d'eau bouillante une dizaine de minutes. Laisser refroidir, couper le chapeau et évider les pépins.

2. Mettre un peu de fromage au fond de la courge, les champignons, y casser un œuf, ajouter un peu de crème.

Compléter de fromage si le cœur vous en dit.

3. Faire gratiner au four 10 minutes à 150°C jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit cuit, et que le jaune reste coulant.

Au besoin, couvrir la courge avec son chapeau à mi cuisson.

4. Servir avec des mouillettes de pain.

Soupe de chou-fleur, œuf mollet et graines grillées



Ingrédients

Chou-fleur

Beurre ou huile

Ail, oignon ou échalote,

1 œuf par convive

Graines (courges, sésame, tournesol...)

Mode d'emploi

1. Faire revenir l'oignon ou l'échalote et l'ail coupés finement dans un peu d'huile.
2. Ajouter le chou-fleur, quelques minutes, puis 2 cm d'eau (ou de bouillon pour les gourmands).
3. Laisser cuire jusqu'à ce que ce soit tendre, puis mixer.
4. Pendant ce temps, faire torrifier des graines (à sec dans une poêle) et cuire les œufs 6 minutes dans l'eau bouillante.
5. Servir dans chaque assiette : de la soupe de façon généreuse, un œuf au centre, et parsemer de graines.

Tarte tatin à l'oignon



Ingrédients

Une pâte Brisée

20 g de beurre ou huile d'olive

6 beaux oignons (1 kg)

2 cuillères à soupe de sucre

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Mode d'emploi

1. À feu doux, faire fondre les oignons dans le beurre ou l'huile avec une pincée de sel. Ajouter le sucre et le vinaigre, laisser caraméliser.
2. Verser oignons et jus dans le fond d'un moule à tarte, étaler et recouvrir de la pâte Brisée.
3. Cuire 30 minutes au four à 180 degrés.
4. Démouler en retournant la tarte dans un plat et servir avec une belle salade verte.

Cap de faire une pate Brisée maison ?

Mélanger 250 grammes de farine avec 125 grammes de beurre mou, « frotter » le mélange entre vos mains jusqu'à obtenir une texture de sable. Ajouter un œuf et homogénéiser pour faire une boule que vous aplatirez un peu. Placer 30 minutes au frais avant d'étaler la pâte.

Des recettes pour faire manger des légumes aux enfants

Les légumes en forme de légumes dans l'assiette, cuits à la vapeur ou bouillis, ce n'est pas forcément ce qui est le plus attrayant pour les enfants.

Voici quelques recettes de légumes déguisés ! Un cake, un gâteau ou un crumble ils connaissent... **Voilà des nouvelles saveurs**, surtout conjuguées aux épices.

L'avantage ? Les légumes permettent d'alléger la quantité de gras, de sucre et / ou de farine pour des plats **plus digestes et plus intéressants nutritionnellement.**



Cake sucré au potimarron

Ingrédients

- 400 g de purée de potimarron
- 200 g de farine
- 1 demi-sachet de levure et une cc de bicarbonate de soude
- 3 œufs
- 60 g de sucre (roux si possible)
- 50 g de purée d'amande blanche ou de sésame (tahini)
- 40 g d'huile de tournesol ou de pépin de raisin
- 5 cc d'un mélange d'épices en poudre (choisissez selon vos goûts) : cannelle, cardamome, coriandre, muscade, gingembre, anis...
- Et une pincée de sel

Mode d'emploi

1. Mélanger les œufs et le sucre, ajouter progressivement farine, levure, bicarbonate et sel.
2. Ajouter l'huile et la purée d'amande ou de sésame, puis les épices.
3. Incorporer la purée de potimarron. Celle-ci ne doit pas être trop compacte : si la pâte n'a pas une texture assez fluide (comme celle de n'importe quel autre cake), ajouter un peu d'eau.
4. Faire cuire 50 minutes au four à chaleur tournante ou pulsée à 180 degrés.

Astuce : si ce n'est pas assez sucré pour vous, préparer un glaçage : ajouter progressivement un peu d'eau (entre 1 et 2 cuillères à soupe) à 75g de sucre glace. Quand la texture est assez fluide pour être étalée, utiliser un couteau rond pour en couvrir le gâteau et laisser geler.

SI ÇA LES CONVAINC,
JE LEUR PROPOSE DE
LES FAIRE AVEC MOI LA
PROCHAÎNE FOIS !



Un crumble salé de courge

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Une courge (*butternut*,
potimarron...) d'environ
1 kg

75 g d'huile neutre ou
de beurre

100 g de farine

100 g de parmesan
râpé

25 cl de crème
fraîche

Sel, poivre

Mode d'emploi

1. Éplucher la courge et la couper en petits cubes. Les faire revenir avec un peu d'huile dans un faitout à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Au besoin, ajouter un peu d'eau et couvrir.
2. Disposer les dés de courges au fond d'un plat à gratin.
3. Recouvrir avec la crème fraîche.
4. Mélanger l'huile, la farine et le parmesan et « sabler » la préparation.
5. Émietter la pâte sur les courges.
6. Faire cuire 30 minutes à 200 degrés.

Gâteau au chocolat à la courgette

Ingrédients

200 g de
chocolat à cuire

100 g de sucre

1 courgette
d'environ 200g

3 cs de farine

4 œufs

Mode d'emploi

1. Râper finement la courgette.
2. Faire fondre le chocolat.
3. Mélanger le sucre, les œufs et la farine
4. Ajouter le chocolat, puis la courgette à la préparation.
5. Faire cuire 30 minutes à 200 degrés.



Des recettes pour aller vite le soir

Pas besoin d'y passer des heures quand on utilise des produits bruts ! Voici quelques recettes pour tester des choses un peu différentes et se lancer dans l'improvisation avec **quelques produits frais** et **ce que vous avez dans les placards** !

Dip de betterave pour aller avec des crudités



Ingrédients

2 belles betteraves cuites

200 g de chèvre frais (*ou autre fromage frais*)

Sel, poivre

Mode d'emploi

Mettre le tout dans un bol et mixer !

VOUS AVEZ
PLEIN D'AUTRES
RECETTES À LA
PAGE 30



CE TYPE DE
TARTINADE, C'EST
DÉLICIEUX AVEC DES
CRUDITÉS À TREMPER
OU SUR UN BEAU
MORCEAU DE PAIN.

Carpaccio de chou rave

Ingrédients

Chou rave

Huile d'olive

Fleur de sel

Graines (facultatif)

Mode d'emploi

1. Couper très finement le chou rave (idéalement à la mandoline, éventuellement avec un robot, sinon au couteau).
2. Le déposer en rosace dans une assiette.
3. Parsemer de fleur de sel ou d'un filet d'huile d'olive

Connaissez-vous le batch cooking ?

C'est une pratique qui consiste à préparer en avance les repas de la semaine – hyper pratique, mais ça demande de l'entraînement pour avoir les bonnes quantités et éviter le gaspillage.

Notre conseil ? Ne le faire que sur quelques éléments multi-usages. Par exemple :

- ✓ **Les recettes de dips** qui se conservent quelques jours au frais dans un bocal, et qui pourront condimenter une salade, se partager à l'apéro, se tartiner pour accompagner une soupe...
- ✓ **Les légumes rôtis**, que vous pourrez ensuite arranger à votre sauce et selon vos envies (juste réchauffés ; dans une salade, avec une belle assiette de riz et un œuf mollet...)

À la clé, moins de temps, moins de vaisselle, et même une optimisation de l'usage du four.



Légumes rôtis

Ingrédients

Des légumes (courges, patates douces, carottes, navets, choux...)

Une marinade au choix :

- ✓ Huile d'olive + sirop d'érable ou d'agave + cumin (notre préférée pour des courges découpées en quartiers ou en cubes)
- ✓ Huile d'olive + sel + ail haché
- ✓ Huile d'olive + huile de sésame + sauce soja salée + sirop d'érable ou d'agave ou miel + un peu d'eau (3 cs) + paprika fumé + curcuma + ail
- ✓ Huile d'olive + sel + paprika fumé (parfait sur du chou-fleur par exemple)

Mode d'emploi / en avance

1. Couper vos légumes en bâtonnets, cubes, fleurettes...
2. Les mélanger dans un bol avec la marinade.
3. Les verser dans un plat allant au four.
4. Enfourner dans un four chaud à 180 degrés, pour 30 à 50 minutes selon les légumes. Pour savoir si c'est cuit, remuer toutes les 15 minutes : quand vous pouvez enfoncer facilement une fourchette, on stoppe la cuisson !

Mode d'emploi au fil de la semaine

Varié les plaisirs en accommodant différemment ces légumes :

- ✓ Avec des pâtes; un peu de pesto ou d'huile d'olive et du tofu fumé
- ✓ Dans une boîte à emporter avec du riz / du sarrasin / du boulgour, un ou deux œufs durs et une cuillère de houmous,
- ✓ Dans un pain pita ou un wrap avec un peu de fromage frais
- ✓ Dans une salade toute fraîche...

Les légumineuses : mode d'emploi d'une super protéine végétale

Protéines, fibres, minéraux, oligoéléments,
vitamines, acides aminés essentiels...

Les légumineuses ont tout bon pour la santé !
Économiques et délicieuses, elles sont
consommées partout dans le monde.



POUR DES APÉRITIFS
QUI CHANGENT,
PENSEZ TARTINADES !



LE SECRET ? TESTER ET
AJUSTER SELON VOS GOÛTS
(SEL, POIVRE, UN PEU
D'EAU POUR LA TEXTURE,
ÉPICES...) : À VOUS DE
FAIRE VOS RECETTES !

Ce ne sont pas les inspirations qui manquent. Voici des exemples simples et efficaces, n'hésitez pas à explorer Internet pour plus d'idées :

- ✓ **Un dahl de lentilles** vertes ou corail pour se réchauffer avec du cumin, du curcuma et du gingembre ou du curry
- ✓ **La salade de lentilles tiède**, un classique des bistrot à l'ancienne, avec des petits dés d'oignons rouges, un peu de vinaigre (de framboise ou cidre...) et de l'huile d'olive.
- ✓ **Des fèves fraîches**, juste cuites à l'eau, servies avec un peu de sel et de l'huile d'olive
- ✓ **Chili sin carne** (= sans viande) de haricots rouges avec une sauce tomate relevée
- ✓ **Une salade de haricots blancs**
- ✓ **Une bolognaise végétale** de lentilles corail

Tartinades : des combos gagnants

- ✓ Le houmous : recette de base page 23. Vous pouvez la décliner en ajoutant au moment de mixer des épinards cuits et égouttés, une betterave cuite...
- ✓ Pois cassés cuits + huile + citron confit
- ✓ Lentilles vertes cuites + noix + oignons ou échalotes fondants (les cuire dans un peu d'huile à feu doux). Mixer en gardant une texture un peu granuleuse.
- ✓ Lentilles corail cuites et purée de cacahuète non sucrée

Légumineuses en vrac, le pas à pas

Quelques conseils pour réussir la cuisson de légumineuses achetées sèches et pas en conserves :

- ✓ Rincer puis faire tremper les légumineuses (de 2 à 12 heures selon les cas). Cela diminue le temps de cuisson et facilite la digestion. Seules les lentilles vertes, corail et pois cassés peuvent se passer de trempage.
- ✓ Égoutter et jeter l'eau de trempage.
- ✓ Mettre les légumineuses dans une eau froide et non salée (le sel allonge le temps de cuisson). Porter à ébullition légère le temps indiqué. Vérifier la cuisson : la légumineuse doit rester ferme mais s'écraser.
- ✓ Égoutter et saler à votre convenance.
- ✓ Vous pouvez conserver jusqu'à une semaine au réfrigérateur. N'hésitez pas à en faire pour plusieurs repas et à varier les préparations.

Et si vous faisiez germer vos lentilles ?

Déguster des lentilles crues, c'est possible !

1. Faire tremper 24 heures vos lentilles.
2. Les verser dans un germeoir ou une passoire.
3. Pendant quelques jours, rincer et égoutter vos lentilles matin et soir
4. Déguster rapidement sur une salade, en topping sur une soupe, sur une tartine de chèvre frais...

*Attention : ça ne fonctionnera pas avec des lentilles corail.
Ne pas consommer si les pousses prennent une couleur marron.*

**LE TREMPAGE,
C'EST LE TOP DU
TOP EN TERMES
DE NUTRITION !**



REPAS VÉGÉTALIEN

0,39 kg CO₂e



REPAS VÉGÉTARIEN

0,51 kg CO₂e



REPAS AVEC DU POULET

1,58 kg CO₂e



REPAS AVEC DU BŒUF

7,26 kg CO₂e

Les légumineuses, bonnes aussi pour l'environnement !

Végétaliser son alimentation, un incontournable pour réduire son empreinte carbone et limiter son impact sur le changement climatique. Voici quelques repères de l'ADEME.

Pour en savoir plus : impactco2.fr

Les poissons sauvages de France : Lesquels vous restent-ils à goûter ?

Cabillaud, saumon, thon...

Que ce soit sur les cartes des restaurants ou à la maison, les poissons que l'on consomme sont rarement diversifiés. Ces effets de modes ne sont bons ni pour les écosystèmes marins, ni pour ces populations de poissons (surpêche, élevage industriel...).



Les méthodes sélectives sont souvent plus chères car elles demandent plus de travail que l'intensif
POUR LE GOÛT, LA SANTÉ, LE BUDGET, ON VOUS CONSEILLE LES PETITS POISSONS BLEUS (MAQUEREAU, CHINCHARD, SARDINE).

Pour faire au mieux, il faut diversifier les poissons qu'on consomme et s'orienter vers une pêche :

✓ **Locale**, pour un poisson vraiment frais, une meilleure rémunération et des conditions de travail justes pour les pêcheurs, une réduction des impacts environnementaux du transport

✓ **Pratiquant une méthode sélective**, qui ne prélève que les poissons qui vont être consommés, ne risque pas d'embarquer un dauphin avec un filet trop grand. Pour cela, privilégiez les petits bateaux qui ne sortent qu'à la journée et utilisent des outils « à taille humaine », bien loin de la pêche industrielle

✓ **Respectueuse des fonds marins** (on évite la drague ou les gros chaluts de fond qui retournent tout). L'idéal ? La pêche à la ligne, à pied, en plongée, les casiers... Et les petits bateaux.

Et pour trouver des points de vente direct pêcheur, rendez-vous sur associationpleinemer.com

ÇA VAUT LA PEINE DE VARIER ! LES MESURES DE PRÉSERVATION PRISES EN 2010 ONT PERMIS DE REFAIRE UNE SANTÉ AUX POPULATIONS DE THON ROUGE



VOUS AVEZ ENVIE DE RÉGALER (ET CONVAINCRE !) LES GRANDS COMME LES PETITS ? VOICI NOTRE RECETTE DE POISSON PANÉ. ON PARIE QUE C'EST LE MEILLEUR DE VOTRE VIE ?

Pour un poisson pané maison

Rouler un pavé de poisson cru dans :

1. La farine
2. Un œuf battu
3. La chapelure

Cuire le pavé à la poêle dans un peu d'huile des deux côtés

Déguster !

Passer à une pêche locale, c'est une façon de diversifier son alimentation et de découvrir de nouvelles saveurs. On vous propose un petit jeu : les avez-vous tous goûtés ? À vous de cocher !

- | | | | |
|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dorade (<i>grise, marbrée, royale</i>) | <input type="checkbox"/> Roussette | <input type="checkbox"/> Merlan | <input type="checkbox"/> Pagre |
| <input type="checkbox"/> Thon (<i>germon, rouge</i>) | <input type="checkbox"/> Maquereau | <input type="checkbox"/> Merlu | <input type="checkbox"/> Sole |
| <input type="checkbox"/> Bar / loup | <input type="checkbox"/> Chinchard | <input type="checkbox"/> Mulet | <input type="checkbox"/> Tacaud |
| <input type="checkbox"/> Lotte / baudroie | <input type="checkbox"/> Sériole | <input type="checkbox"/> Maigre | <input type="checkbox"/> Vieille |
| <input type="checkbox"/> Lieu jaune ou noir | <input type="checkbox"/> Sardines | <input type="checkbox"/> Raie | <input type="checkbox"/> Saupe |
| <input type="checkbox"/> Saint-Pierre | | | |

BESOIN D'UN BEAU
PAVÉ SANS ARÊTE POUR
VOTRE POISSON PANÉ ?
PENSEZ AU MULET, LIÊU
NOIR OU LIÊU JAUNE.



Et l'élevage alors ?

Le gros problème de la pisciculture, c'est que les poissons d'élevage sont nourris... **avec de la farine de poisson sauvage.** Pour « produire » 1 kg de dorade, il faut 1,8 kg de poisson sauvage (source : WWF). Et pour le saumon, c'est bien plus.

Les impacts de cette pêche minière sont **écologiques et sociaux**, avec une raréfaction des ressources qui :

- ➔ **Fragilise les chaînes alimentaires** des autres espèces marines,
- ➔ **Crée des manques** catastrophiques dans l'alimentation des populations locales.

Et n'oubliez pas non plus les coquillages, crustacés et les céphalopodes :

Araignées, crabes, bulots, coques, amandes, coquilles Saint-Jacques, moules, crevettes bouquets, ormeaux, tellines, oursins violets de Bretagne, étrilles, pousse-pieds, poulpes, encornets, seiches...

99,9% DU SAUMON
CONSOMMÉ DANS
LE MONDE VIENT DE
L'ÉLEVAGE.

ET SI VOUS SAVIEZ
LA QUANTITÉ
D'ANTIBIOTIQUES
ADMINISTRÉE DANS
CES ÉLEVAGES...



Ça paraît plus logique de manger les poissons sauvages locaux, non ?

Les autres partenaires de UpCoop pour promouvoir une alimentation durable



Biocoop, depuis 1986, est avant tout un réseau d'acteurs indépendants, militants, engagés proposant un modèle coopératif unique.

Leur objectif commun ? défendre une alimentation bio exigeante, socialement responsable, et respectueuse de l'environnement comme des consommateurs. Des producteurs jusqu'aux sociétaires magasin, tous coopèrent pour développer une agriculture biologique durable, avec des produits de qualité, une transparence et une équité des relations commerciales.

Aujourd'hui, les résultats de nos engagements et les objectifs que nous continuons à nous fixer font de la marque de Biocoop le meilleur partenaire du quotidien pour manger plus responsable, plus sain, et pour redécouvrir le vrai goût des aliments.



Bleu-Blanc-Cœur est, depuis 2002, une démarche agricole et alimentaire durable qui vise à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de notre alimentation.

Grâce à une alimentation des animaux enrichies en Oméga 3, Bleu-Blanc-Cœur offre une large gamme de produits du quotidien (2500 produits : œufs, pain, farines, viandes, ...) permettant de composer au quotidien des repas équilibrés et de haute qualité nutritionnelle.

Les produits sont 100% « made in France », de la fourche à la fourchette, développés par des filières françaises entières dédiées aux pratiques agroécologiques et à la promesse d'une qualité nutritionnelle portées, mesurées et garanties par la démarche Bleu-Blanc-Cœur.



Réseau Vrac & Réemploi est l'association dédiée à la démocratisation du vrac et du réemploi des emballages, en France.

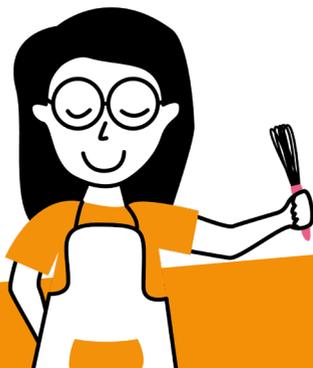
Depuis 2016, Réseau Vrac & Réemploi regroupe plus de 500 professionnels du secteur : producteurs, fournisseurs, apporteurs de solutions, commerçants et réseaux de magasins.

Acheter en vrac, prendre son contenant réemployable pour emporter sa boisson ou son déjeuner... **Des gestes faciles à intégrer à votre quotidien et bon pour la planète !** Pour en savoir plus, trouver le commerce vrac proche de chez vous et découvrir les gestes du réemploi, rendez-vous sur vracetreemploi.com

Les 10 commandements de l'alimentation durable

- 1 Cuisiner, cuisiner !** Ça n'a pas besoin d'être de la grande cuisine, mais c'est un geste essentiel pour consommer un maximum de produits pas ou peu transformés
- 2 Manger ce que l'on achète** en juste quantité... pour ne pas avoir à jeter
- 3 Cultiver une préférence pour le local** et les circuits courts
- 4 (Re)découvrir le goût** des produits de saison
- 5 Privilégier le bio**
- 6 Poser des questions :** s'intéresser aux modes de production, à la façon de travailler de ceux qui nous nourrissent, aux produits dont on s'alimente
- 7 Diversifier** son alimentation
- 8 Intégrer du végétal...** même pour les protéines
- 9 Ne jamais oublier le plaisir** et la curiosité !

ET 10
PARTAGER CE
LIVRET POUR
EN MULTIPLIER
LES EFFETS !





Retrouvez-nous sur [up.coop](https://www.up.coop)

Livret co-conçu avec **OpenCo** - Rédaction : S. Havette
Illustration et mise en page : C. Ponthoreau et M. de Fossex

