GOÛTÉ
à la cantine
de Nogaro
ET APPROUVÉ

L'ÉQUIPE...

Marina SINTES
Cuisinière

Nathalie BODARD
Cuisinière

Betty DUBREUIL
Cuisinière

Gautier FARENC
Apprenti

Falou ZECCHIN
Second de cuisine

Hugo DEREYMEZ
Chef cuisinier

Véronique CHAMPOMIER
Diététicienne

PRÉFACE

- Véronique Champomier et Hugo Dereymez -

Un livre de « recettes de cantine » ça ne fait pas rêver...

Oui, mais cette cantine n'est pas ordinaire. Elle porte un projet alimentaire tourné vers le goût et les saveurs, la qualité des produits et les produits bio, le frais et le fait maison.

Mené par une équipe engagée, ce projet a pour but de donner aux enfants des écoles de Nogaro la meilleure et la plus saine alimentation possible et d'ouvrir leur horizon culinaire.

La santé et le bien-être passent par une alimentation saine et équilibrée. Cela est vrai pour nous tous et bien plus encore pour nos enfants en pleine croissance.

Il nous est alors apparu cohérent d'élaborer un livre de recettes et de conseils en nutrition pour permettre aux familles qui le souhaitent d'établir un lien de continuité entre la qualité nutritionnelle des repas servis à la cantine et celle des repas pris en famille.

Les recettes qui suivent ont toutes été réalisées et servies à la cantine de Nogaro.

Au delà des recettes, nous avons souhaité vous transmettre des informations et des astuces pour vous permettre de reproduire les plats que les enfants de l'école apprécient, mais également construire à la maison une alimentation équilibrée.

Nous espérons que vous trouverez à travers ce livre, matière à allier plaisir et santé autour des repas en famille. C'est ce que nous tentons d'apporter à vos enfants à la cantine et que nous souhaitons vous aider à réaliser à la maison.

Alors, bonne lecture et à vos fourneaux !

LE MOT DU MAIRE

Ce projet de livre de recettes s'inscrit dans la continuité de la dynamique de travail effectuée par les agents de notre restauration scolaire. L'implication du personnel depuis plus de quatre ans permet à nos élèves de bénéficier de moments privilégiés pendant le temps du repas.

Manger sain et équilibré, réduire le gaspillage sont les objectifs primordiaux que s'est fixée la commune de Nogaro par le biais de son restaurant scolaire. C'est aujourd'hui un lieu privilégié d'éducation au goût, à la nutrition et à la culture alimentaire.

Aussi, ce livre participe à la réalisation de ces objectifs. En effet, chacun pourra y trouver les nombreuses recettes des plats appréciés par nos enfants. Notre volonté est ainsi de mieux informer les parents notamment sur la qualité nutritionnelle des repas.

A Nogaro, le bonheur est dans l'assiette !

Tous ces efforts ont été récemment récompensés au niveau national par l'association « 1+bio » premier réseau national des cantines bio. Cette association a organisé les Victoires des Cantines Rebelles qui mettent en avant les collectivités locales portant un projet de restauration bio, locale, saine et juste. Ainsi, notre chef-cuisinier a obtenu le 1er prix dans la catégorie « cuisinier » et un trophée lui a été remis le 16 novembre 2017 à la mairie de Paris.

Par conséquent, je tiens à remercier et à féliciter Hugo et toute son équipe pour leur investissement : Falou, Nathalie, Marina, Betty et Gautier.

Merci également à l'ensemble du personnel communal (pôle administratif, pôle technique,....) qui a accompagné la reconversion de la cantine, ainsi que les équipes d'animation qui s'investissent au quotidien dans la mise en œuvre du projet pédagogique d'accompagnement des repas.

Christian Peyret

SOMMAIRE

NUTRITION 4 - 17

LES RECETTES 18 - 67
Velouté de carottes et lentilles corail au lait de coco 19
Velouté de potimarron 21
Salade caesar au poulet 23
Taboulé de quinoa 25
Pizza maison 27
Croquettes de céréales et lentilles 29
Filet(s) de poulet cuit(s) à basse température 31
Brandade parmentière 33
Minute de saumon frais et crème de ciboulette 35
Rôti de porc confit en papillote 37
Poulet Yassa 39
Émincé de porc à la vietnamienne 41
Épinards à la crème 43
Riz aux petits légumes 45
Gratin de chou-fleur 47
Tagliatelles et rubans de légumes 49
Purée de légumes 51
Crumble de légumes 53
Milkshake vanille / fraise 55
Gâteau aux pommes 57
Cookies au chocolat et aux noisettes 59
Ananas rôti 61
Panna cotta à l'agar agar 63
Besan ladoo (biscuits indiens) 65
Gâteau fondant chocolat / butternut 67

LES RECETTES DE BASE ET BONUS 68 - 73
La béchamel sans beurre 68
La vinaigrette allégée (oméga 3 / 6 / 9) 69
La cuisson du riz pilaf 70
La sauce tomate multi-usages 71
La mayonnaise sésame sans huile, ni œuf 72
La mayonnaise végétale sans œuf 73

LES PRODUITS 74-94

LE CALENDRIER DES SAISONS

MES PRODUITS DE PRINTEMPS

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

MES PRODUITS D'ÉTÉ

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

LE CALENDRIER DES SAISONS

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'AUTOMNE

LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour être en bonne santé et mettre toutes les chances de notre côté pour le rester, nous devons diversifier notre alimentation. On ne peut pas manger qu'un seul aliment car aucun n'est complet et ne peut apporter tous les nutriments dont nous avons besoin.

Chaque aliment possède ses propres caractéristiques nutritionnelles.

Il existe 7 groupes d'aliments :

Nous sommes composés de 65 à 85 % d'eau.
Il est important de la renouveler régulièrement !
Nous éliminons de l'eau (urines, fèces, transpiration) donc nous devons en apporter à notre corps (boissons et aliments).
L'eau reste la seule boisson indispensable !

C'est un peu l'huile dans le moteur de la voiture pour qu'il fonctionne et dure le plus longtemps possible !
Ce groupe d'aliments améliorera notre digestion, notre transit intestinal, notre système immunitaire… par ses apports en vitamines, minéraux et fibres.
Tomates, melons, carottes, épinards…
Pommes, bananes…

C'est notre énergie, notre carburant !
Ce groupe d'aliments apporte de l'énergie jusqu'au prochain repas en évitant les grignotages, la fatigue….
Pâtes, riz, boulgour, quinoa… lentilles, pois cassés…

Ce groupe d'aliments est riche en calcium qui est la matière première de nos os et de nos dents. Il faut en fournir en quantité suffisante pour les entretenir, les réparer.
Lait, fromage, yaourt, fromage blanc.

Les protéines servent à une multitude de choses dans notre corps : nos muscles, notre système immunitaire, nos hormones… bref elles sont, elles aussi, indispensables !
Toutes les viandes, tous les poissons, coquillages et crustacés, tous les abats… et les œufs sous toutes leurs formes.

Primordial au bon fonctionnement de notre cerveau, de nos hormones… se passer de matière grasse est dangereux pour la santé. Il faut privilégier la qualité à la quantité !
Les matières grasses d'origine animale : beurre, saindoux, graisse de canard, crème fraîche…,
matières grasses d'origine végétale : huiles alimentaires : tournesol, colza, olive…

C'est la mauvaise nouvelle de ce chapitre. Ce groupe d'aliment n'est pas indispensable à notre santé !
Désolée ! Mais quel plaisir de déguster un gâteau ! Alors restons gourmands mais avec modération.
Le sucre, les gâteaux, les bonbons…

LE SAVIEZ-VOUS ?

Manger trop de viande, de poisson ou d'œuf peut nuire à notre santé et particulièrement à notre système rénal. Notre organisme ne sait pas stocker les protéines et les élimine dans les urines quand nous en mangeons trop. Le souci est que les protéines passent par les reins, et leur grande taille les fatigue. Un apport trop important en protéines est néfaste à notre santé.
Inutile de préparer de la viande, du poisson ou des œufs aux enfants le soir s'ils en ont consommé au déjeuner de la cantine ! Faites des économies !

Ce qu'il faut retenir : tous les groupes alimentaires sont importants !

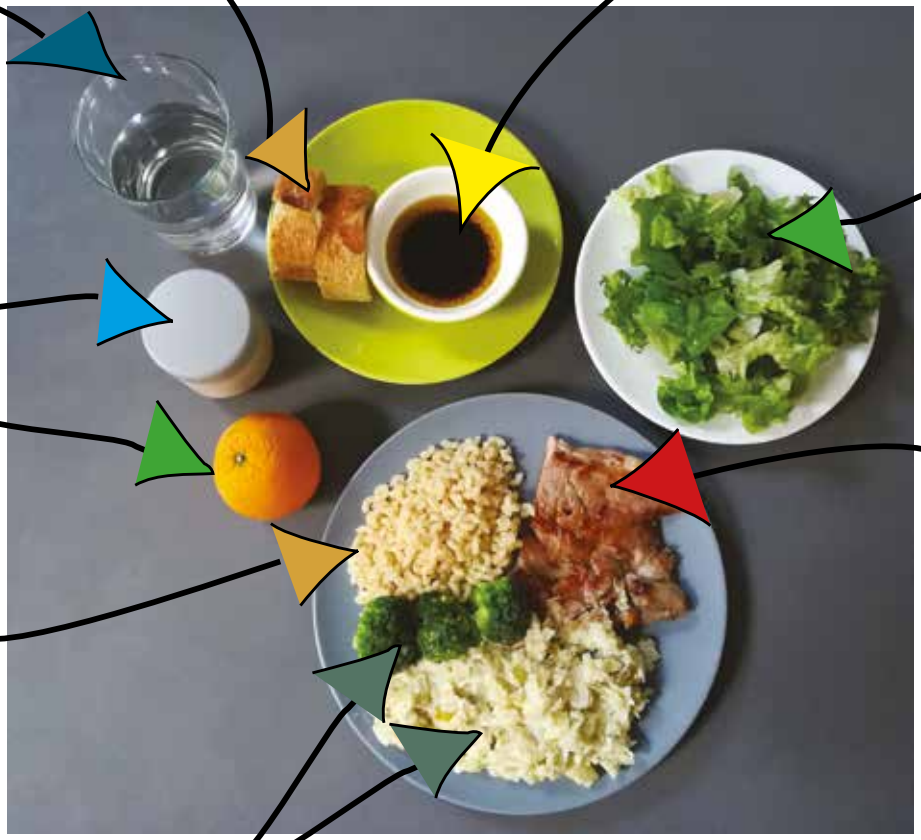
Mangez équilibré et varié en apportant de toutes les couleurs à vos repas…

PETIT DÉJEUNER

Variez les plaisirs, les crêpes peuvent remplacer le pain et le produit laitier…

Et pourquoi pas une version salée ?

DÉJEUNER ET DÎNER



Variez l'architecture des repas, les féculents peuvent être consommés en entrée (salade de lentilles) ou en dessert (semoule au lait par exemple)…
L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas ou sur une journée… mais sur l'année !

Et le goûter alors ?

Il est important de faire la différence entre goûter et grignotage. Ce dernier est généralement pris de façon non contrôlée en qualité et quantité. Mieux vaut prévoir un goûter (appelé aussi collation).

Ces goûters sont importants pour les enfants mais aussi pour les personnes âgées qui ont généralement un petit appétit.

Exemple de goûter :
Un produit laitier avec un fruit,
Du pain avec un ou deux carrés de chocolat….

Selon l'activité du jour, la saison, variez le plus souvent la composition de ce goûter.

Le piège ? Des goûters quotidiens trop gras et trop sucrés comme des chips ou des bonbons.
Apprenez à vos enfants les bonnes habitudes.
Variez les goûters et faites-en une activité de l'après-midi : brochettes de fruits, gâteau aux pommes, mélange de fromage blanc et de fruits de saison….

MANGE TA VIANDE !!!

Une petite phrase que tout le monde connaît ! La viande a une vraie histoire : identité sociale, éthique… La viande, le poisson et les œufs sont indiscutablement intéressants sur le plan nutritionnel.

Ce groupe d'aliments apporte des protéines indispensables à notre santé nous l'avons déjà vu.

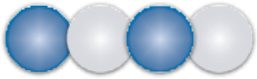
On pourrait représenter une protéine comme un collier de perles. Chaque perle serait un acide aminé. Nous avons besoin de différents AA pour le fonctionnement de notre organisme : des bleus, des rouges, des jaunes…

Notre corps sait fabriquer la majorité de ces AA sauf quelques-uns que nous devons trouver dans notre alimentation.

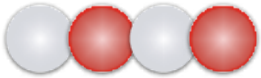
La viande, le poisson et les œufs contiennent ces AA que notre corps ne sait pas synthétiser.

Ces AA que nous devons absolument trouver dans notre alimentation sont aussi appelés AA Essentiels. On les retrouve aussi dans d'autres aliments :

- Dans les légumineuses :



- Dans les céréales non raffinées (pain complet, pâtes semi ou complètes...).



Vous avez compris ?

Si vous mangez des céréales non raffinées avec des légumineuses : vous fournissez les AA Essentiels à votre corps au même titre que la viande, le poisson ou les œufs.

Au restaurant scolaire de votre enfant, il est proposé régulièrement ces menus dit menus alternatifs.

Les intérêts de ces menus sont de plusieurs ordres :

• Intérêt diététique :

Une consommation quotidienne de viande peut être néfaste pour la santé : obésité, maladies cardio-vasculaires…

En effet, en plus des protéines, la viande apporte des graisses cachées (en moyenne 12 %) dont des acides-gras saturés, du cholestérol… alors que les céréales et légumineuses sont sources de fibres et de glucides complexes (fournisseurs d'énergie) en plus des protéines.

• Intérêts environnementaux :

Les végétaux consomment moins d'eau que l'élevage de bétails ; leur production émane moins de gaz à effet de serre.

Manger de la viande et du poisson tous les jours, encourage l'élevage intensif : la qualité nutritionnelle des viandes et du poisson issus de ces élevages est médiocre. Mieux vaut manger moins de viande mais de meilleure qualité !

• Intérêt économique :

La viande et le poisson sont la composante la plus chère de nos repas.
Remplacer la viande de temps en temps par des céréales et légumineuses permet de réduire le coût des achats sur un repas et d'investir l'économie dans une viande de meilleure qualité par exemple.

• Intérêt culturel :

Ce type de repas existe depuis la nuit des temps en Inde, au Maghreb, en Italie…
Exemples :

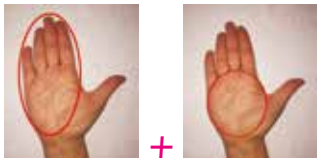
- riz à la mexicaine
- croquettes de céréales et lentilles rouges.

Les portions recommandées :

Inutile de comparer votre assiette avec celle de votre voisin, vous n'avez sûrement pas les mêmes besoins ! Ceux-ci varient selon votre âge, votre sexe, votre activité, votre état de santé, le climat…

Un enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un adulte et 2 enfants du même âge non plus ! Un garçon de 10 ans mesurant 1 m 40, rugbyman, aura des besoins différents de son copain mesurant 1 m 10 et préférant imaginer les matchs dans sa tête !

Voici un moyen simple pour vous en souvenir :

TYPE D'ALIMENT	PORTION	
Le plat protéique	Minimum : la surface de votre main / jour Maximum : main + paume / jour	
Les féculents cuits	Le volume du poing fermé / repas	
Les légumes	Le volume de 2 mains ouvertes du consommateur minimum / repas	
Les fruits	2 ou 3 portions / jour 1 portion de fruit = ce qui tient dans une main sans jouer les équilibristes	
Le fromage	Le volume de 2 doigts du consommateur / jour	
Pain (si consommation de féculents)	La surface de la paume de main du consommateur / repas	
Pain sans consommation de féculent au repas	La surface de la main du consommateur / repas	

Le plus simple reste d'écouter les signaux de son corps !

On a tous donné le biberon à un bébé. Avez-vous réussi à lui donner plus que sa faim ?

Un bébé sait exactement ce dont il a besoin. Il s'alimente selon sa faim ce qui parfois inquiète ses parents parce qu'il ne mange pas tous les jours la même quantité.

Nous devrions faire de même : être à l'écoute de nos sensations de faim et de satiété.

Mangez uniquement quand vous ressentez la faim : les gargouillis dans le ventre, la baisse de concentration voire l'agacement…

C'est le feu vert… votre corps réclame de l'énergie.

Mangez lentement pour que votre estomac transmette le message de la satiété à votre cerveau. Plus vous mâchez lentement, plus vous ressentez la satiété.
La satiété c'est ce moment d'équilibre où nous n'avons plus la sensation de faim mais nous ne sommes pas « trop remplis » !

C'est le feu orange : Il faut s'arrêter !

Tout ce que vous mangez après cette sensation de satiété sera mis en stock…

Vous êtes passé au feu rouge !

Mangez dans le calme, dans une ambiance sereine
pour être bien à l'écoute des signaux de votre corps…

Nous y voilà !

Vous allez trouver dans les pages qui suivent quelques recettes de cuisine que nous réalisons à la cantine scolaire de NOGARO. Elles ont été sélectionnées pour leur intérêt nutritionnel, leur facilité de réalisation et par le fait qu'elles plaisent aux enfants !

Quelques mots (et chiffres) sur la cantine de NOGARO pour vous expliquer dans quel contexte ces recettes sont réalisées et consommées :

La cantine de NOGARO c'est :

32 000 repas servis par an.
43 % des achats issus de l'agriculture biologique (dont 50 % en local).
70 % des produits et composantes dans l'assiette, issus de l'agriculture biologique.
Une cuisine certifiée au niveau 2 du label bio ECOCERT « En Cuisine ».
Quatre cuisiniers(ères) engagés, compétents et dynamiques.
Un apprenti sympathique et enthousiaste.
Une diététicienne experte et vigilante.
Une municipalité engagée qui apporte son soutien au projet.
Des équipes d'animation qui accompagnent les enfants sur le temps des repas.
Une fontaine filtrante à eau délivrant une eau purifiée et dé-chlorée.
Un tri sélectif des déchets et des emballages de cuisine.
Une table de tri à pesée intégrée pour le tri des déchets des repas, par les enfants.
Des lombricomposteurs, pleins de beaux lombrics, qui recyclent nos déchets végétaux.
Une désinfection des locaux par bio nettoyage en vapeur sèche, sans produits chimiques.

Des enfants heureux qui plébiscitent leur cantine et qui mangent de tout !

… et qui espèrent que vous leur cuisinerez ces recettes à la maison...

Astuce

Si les carottes sont bio, il n'est pas nécessaire de les peler, seulement de les laver !

Info

Le lait de coco apporte une saveur douce et une texture crémeuse à la soupe en étant bien plus digeste que la crème de lait !

Saisonnalité

Les carottes se trouvent toute l'année excepté mai, juin et juillet. Elles peuvent être « primeur » « de saison » ou « de garde ».

Nutrition

Ne pas confondre lait de coco et jus de coco (eau contenue dans la noix de coco). Le lait de coco est un produit reconstitué : pulpe râpée + eau.
Il ne peut pas se substituer au lait de vache car les 2 produits sont différents ! Le lait de coco est plus riche en lipides et plus pauvre en calcium que le lait de vache. Par contre il contient des nutriments (acide laurique) le qualifiant d'anti-infectieux et anti-cholestérolémiant. Ses minéraux : fer, potassium, manganèse, cuivre, sélénium, zinc et magnésium lui confèrent des propriétés antihypertensives, anti-stress et peuvent contribuer à la diminution inflammatoire des articulations.

VELOUTÉ DE CAROTTES ET LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

500 g de carottes
200 g de lentilles corail
1 bel oignon jaune
2 gousses d'ail
20 cl de lait de coco
1/2 cuillère à café de curry
1/2 cuillère à café de thym
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Eau

1. Éplucher l'ail et l'oignon.
2. Laver et peler les carottes.
3. Détailler les carottes et l'oignon en morceaux.
4. Dans une grande casserole, faire suer l'oignon à feu moyen dans de l'huile d'olive et quand il devient tendre et translucide ajouter les carottes et l'ail, une bonne pincée de sel, le curry, le thym et une pointe de poivre.
5. Laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement.
6. Ajouter les lentilles, remuer et ajouter un bon litre d'eau.
7. Remuer à nouveau pour décoller les éléments du fond de la casserole et laisser mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.
8. Ajouter le lait de coco et mélanger, attendre la reprise du frémissement et mixer finement la soupe pour obtenir un velouté.
9. La soupe est presque prête... Il faut ajuster la texture à votre convenance en ajoutant un peu d'eau si vous la souhaitez moins épaisse ; goûter puis rectifier l'assaisonnement en ajoutant éventuellement un peu de sel.

Astuce

Si les potimarrons sont bio, Il n'est pas nécessaire de les peler, seulement de les laver !
Le butternut lui doit être pelé.

Info

Le potimarron se conserve plusieurs semaines dans un endroit sec et frais (cellier, garage...) à condition d'être entier.

Saisonnalité

La saison du potimarron s'étend de la fin de l' été (septembre) jusqu'au début de l'hiver (janvier).

Nutrition

Même si les soupes ne font pas particulièrement grandir, elles restent un excellent plat ! Elles hydratent, apportent des minéraux, vitamines, fibres… Si vos enfants font la grimace, ne créez pas de conflit pour autant.
Sachez que plus votre enfant vous verra en consommer, plus il en consommera dans sa vie future. Si la soupe fait partie des plats qui mettent votre enfant de mauvaise humeur pour tout le repas, ne lui en proposez pas, ne lui donnez pas de bol… Le temps que le « conflit » s'apaise et que votre enfant vous dise : « Pourquoi je n'ai pas de bol moi ? »
Patience…

VELOUTÉ DE POTIMARRON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 potimarron (ou butternut) de 1 kg environ
1 oignon jaune
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de volaille bio
1/2 pincée de thym
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Eau

1. Éplucher l'ail et l'oignon.
2. Laver le potimarron et retirer les graines, puis le couper en morceaux.
3. Détailler l'ail et l'oignon en morceaux.
4. Dans une grande casserole, faire suer l'oignon à feu moyen dans de l'huile d'olive et quand il devient tendre et translucide ajouter le potimarron et l'ail, une bonne pincée de sel, le thym et une pointe de poivre.
5. Laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement.
6. Ajouter un bon litre d'eau et le cube de bouillon de volaille.
7. Remuer à nouveau pour décoller les éléments du fond de la casserole et laisser mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.
8. Mixer finement la soupe pour obtenir un velouté.
9. La soupe est presque prête... Il faut ajuster la texture à votre convenance en ajoutant un peu d'eau si vous la souhaitez moins épaisse ; et goûter puis rectifier l'assaisonnement en ajoutant éventuellement un peu de sel.
10. Pour la gourmandise on peut ajouter un peu de crème fraîche au moment de servir, soit dans la soupière, soit dans les assiettes à la convenance de chacun.

Astuce

La sauce peut être préparée à l'avance. On peut également utiliser des restes de poulet rôti que l'on émincera.

Saisonnalité

On trouve la laitue romaine d'avril à octobre.

Nutrition

Si vous prévoyez un riz au lait, voir une part de gâteau en dessert, vous consommerez un repas équilibré !
(Crudité, cuidité, viande et œufs, produit laitier et féculent en dessert).

SALADE CAESAR AU POULET

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 belle salade romaine
- 250 g de filets de poulet cuits
- 3 œufs durs ou mollets
- 1 poignée de croûtons à l'ail
- Parmesan en copeaux
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de worcestershire sauce
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde
- 1 petite gousse d'ail
- Jus d'un citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de crème
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé

1. Laver, essorer et découper la salade ; la disposer dans des assiettes creuses.
2. Émincer les filets de poulet cuits (voir recette « filet de poulet basse T°), répartir sur la salade.
3. Déposer par dessus des quartiers d'œufs durs, des croûtons et quelques copeaux de parmesan.
4. La sauce est l'élément essentiel de la recette et lui apporte tout son parfum.
5. Mélanger la moutarde, le jaune d'œuf et la sauce worcestershire avec deux pincées de sel et une de poivre, ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le parmesan râpé et la gousse d'ail et mixer finement avec un mixeur plongeant.
6. Ajouter enfin la crème, mixer brièvement à nouveau, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Astuce

Pour la cuisson, quand les germes deviennent apparents, retirer du feu et couvrir pendant 5 minutes pour laisser gonfler les grains avant d'égoutter.

Info

Le quinoa peut être utilisé salé ou sucré, il remplace n'importe quelle céréale comme le riz, le couscous, le boulgour, le millet...

Saisonnalité

Le quinoa se trouve en permanence c'est un produit sec de longue conservation.
Il vient majoritairement du Pérou et de Bolivie.
Cependant, il existe une petite production française

Nutrition

Le quinoa riche en oméga-3, fer, calcium, magnésium… et apporte tous les acides aminés indispensables. Pas besoin de complémentation avec une légumineuse pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs ! Il ne contient pas de gluten et donc peut faciliter la digestion.

Le quinoa est aussi écologique car sa production ne nécessite pas de traitement.

TABOULÉ DE QUINOA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

300 g de quinoa
500 g de légumes de saison :
tomate, concombre, poivron,
betterave, chou rave, pomme, radis...
Herbes fraîches (persil, cerfeuil, coriandre,
marjolaine...)
Jus d'1/2 citron
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Eau

1. Dans une passoire fine, rincer les graines de quinoa à l'eau courante.
2. Cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée à 10 g de sel par litre d'eau, pendant environ 18 minutes et laisser bien égoutter dans une passoire fine, puis réserver au frais.
3. La garniture varie en fonction des saisons et des envies. Laver et détailler les légumes (on peut également ajouter des fruits) en petits dés.
4. Ciseler finement les herbes aromatiques fraîches.
5. Dans un grand saladier, déposer la garniture de légumes en dés, ajouter les herbes ciselées, l'huile d'olive et le jus de citron.
6. Remuer la garniture pour bien la mélanger puis ajouter le quinoa cuit et refroidi et mélanger à nouveau. Goûter et rectifier l'assaisonnement à votre goût.

Voilà une entrée fraîche et digeste qui peut être agrémentée d'une infinité d'éléments : olives, câpres, dés de jambon, reste de viande froide émincée, crevettes, épices, dés de fromage, etc.

Astuce

La sauce et la pâte peuvent être préparées à l'avance et même congelées.

La garniture est libre et peut varier à l'infini.

Saisonnalité

Toute l'année !

Nutrition

Accompagnée de crudités en entrée ou en dessert, la pizza peut faire partie d'un repas équilibré ! Tout dépend de la quantité consommée et aussi de la qualité !

La meilleure qualité sera toujours la pizza maison. Les pizzas industrielles contiennent une grande quantité d'additifs. Et on ne s'étendra pas sur la qualité des légumes qui ne doivent pas apporter foule de minéraux et vitamines ! Quant au fromage, ce n'est pas souvent du fromage ! Les industriels ont créé un fromage synthétique visant à remplacer les fromages type gouda ou gruyère dans les préparations alimentaires. Cette pâte est composée de 3 amidons, de 2 gélifiants, d'1 galactomannane et d'1 carraghénane. Vous les repérerez dans la liste des ingrédients sous les dénominations E 410 (gomme de caroube), 412 (gomme de guar), 417 (gomme tara) et E 407 (carraghénane).

Faîtes vos pizzas, vos enfants adoreront participer et c'est un bon moyen d'utiliser les restes de jambon, légumes…

Ecoutez vos sensations alimentaires pour ne pas en manger trop !

PIZZA MAISON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

600 g de farine T 65
30 cl d'eau
10 g de sel
4 cl d' huile d'olive
5 g de levure de boulanger
Si possible un batteur / mélangeur pour le pétrissage

Rien de plus facile que de confectionner une bonne pizza « maison ».

Les deux éléments essentiels sont la pâte et la sauce tomate.

Pour la sauce, reportez-vous à la section des recettes de base.

Pour la pâte à pizza :

1. Verser la farine et le sel dans le bol du batteur, émietter dessus la levure de boulanger et ajouter 25 cl d'eau.
2. Pétrir au batteur avec le crochet à pâte en vitesse lente jusqu'à ce que l'ensemble forme une boule (ajouter si nécessaire un peu d'eau mais très peu à la fois).
   Augmenter la vitesse du batteur et pétrir 3 minutes.
3. Ajouter l'huile d'olive et pétrir à nouveau pendant 3 minutes à vitesse élevée. La pâte doit être lisse, souple et homogène. Tout est dans la gestion de l'eau qui doit être ajoutée avec prudence en petites quantités. Si la pâte est trop ferme elle sera difficile à étaler, si elle est trop souple elle sera collante, fragile et difficile à manipuler.
4. Couvrir la pâte et laisser reposer 1 heure à température ambiante.
5. Former 3 boules de 300 g en chassant les bulles d'air.
6. Étaler en ronds à l'aide d'un rouleau à pâtisserie garnir de sauce tomate et de tout ingrédient de votre choix et cuire les pizzas à four très chaud 230° C à 250° C de 5 à 12 minutes en fonction du four.

Astuce

Cette recette qui assemble des produits déjà cuits permet d'utiliser avantageusement tous vos petits restes de légumes, riz, semoule, etc, qui encombrent votre réfrigérateur. Les variations sur le thème sont infinies.

Info

Les croquettes obtenues peuvent être servies en entrée avec une salade ou comme accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillés.

Saisonnalité

Toutes saisons à condition de varier les légumes en fonction de la saison.

Nutrition

Voici l'exemple d'un plat qui peut remplacer la viande, le poisson ou les œufs dans un repas. L'association céréales (riz et boulgour) / légumineuses (lentilles) vous permettra d'apporter à votre organisme tous les acides aminés indispensables.

Consommez ce plat avec une belle salade verte par exemple et un laitage… Bon appétit !

CROQUETTES DE CÉRÉALES ET LENTILLES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

120 g de riz
120 g de boulgour
120 g de lentilles
2 œufs
1 belle gousse d'ail
1 oignon
3 carottes
2 courgettes
10 cl de sauce soja
50 g de farine
Huile d'olive
Sel et poivre
1 cuillère à café de thym

1. Cuire en même temps le riz, le boulgour et les lentilles dans un grand volume d'eau bouillante salée à 10 g de sel/litre pendant 15 à 20 minutes.
2. Égoutter et réserver dans un saladier.
3. Émincer finement l'oignon et l'ail. Laver, peler et râper les carottes. Laver les courgettes, les fendre en 4 dans la longueur et retirer le centre avec les graines puis les émincer finement.
4. Faire revenir ces légumes dans un peu d'huile d'olive avec le thym, saler et poivrer légèrement.
5. Ajouter les légumes aux céréales cuites, la sauce soja et les 2 œufs et mélanger.
6. Ajouter peu à peu la farine en mélangeant pour donner du corps à la préparation.
7. Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive.
8. Avec une cuillère à soupe, faire de petits tas de la préparation dans la poêle et aplatir avec le dos de la cuillère pour former de petites galettes. Faire dorer 2 à 3 minutes par face et renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la préparation. Déguster bien chaud.

Astuce

Cette technique permet de préparer à l'avance les filets de poulets pour salades, pique-nique, buffet froids...

Info

Le fromage blanc permet de réaliser une sauce légère et gourmande à la fois qui accompagne parfaitement les poissons, viandes blanches et légumes vapeur ou crudités.

Saisonnalité

Toutes saisons.

Nutrition

La cuisson basse température cuit les aliments à moins de 100° C ce qui permet de conserver les vitamines et les oligo-éléments en gardant la saveur et la tendreté des aliments.

Un aliment plus savoureux nécessitera moins d'ajout de sel ou de matière grasse.

FILET(S) DE POULET CUIT(S) À BASSE TEMPÉRATURE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

600 g de filets de poulet sans peau
6 cl d'huile d'olive
Sel et poivre

Une façon simple et inratable pour obtenir des filets (ou blancs) de poulet mœlleux et tendres à souhait.

1. Choisissez des filets de poulet de bonne qualité.
2. Sur une planche à découper, éliminer les éventuels reliquats de graisse, veines et cartilages.
3. Dans un plat avec couvercle allant au four, verser environ 6 cl d'huile d'olive.
4. Rouler les filets de poulet dans l'huile d'olive pour les enduire sur toutes les faces.
5. Les assaisonner de sel et poivre sur toutes les faces et les ranger (le moins serré possible) dans le fond du plat. Très important : couvrir le plat le plus hermétiquement possible.
   À défaut de couvercle bien ajusté, on peut tout simplement couvrir avec deux épaisseurs de film alimentaire.
6. Enfourner le plat dans le four à 75° C pour environ 1 heure et demie. La cuisson se fait lentement en douceur et préserve toute la tendreté du filet sans le dessécher.
7. Servir dès la sortie du four agrémenté éventuellement d'une sauce.
   (Voir sauce au fromage blanc...).

Attention, si vous avez des restes, il faudra les consommer froids ; une fois réchauffés, les filets de poulets deviennent secs et filandreux...

Astuce

On peut réaliser un décor sur le dessus du plat en « sculptant » la purée avec une fourchette, cuillère, etc.

Saisonnalité

Le poisson a aussi ses saisons !
Voir le calendrier de saisonnalité.

Nutrition

Ce plat est idéal pour encourager les enfants à manger du poisson !
Il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine minimum dont une fois du poisson gras.
En effet, le poisson apporte les bons lipides à votre organisme (acides gras mono et poly-insaturés).

Consommez du poisson-gras (saumon, truite, maquereau, sardines…) pour leurs apports en oméga-3 (protecteur cardiaque, anti-oxydant…).

BRANDADE PARMENTIÈRE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1,2 kg de pommes de terre à chair tendre
25 cl de lait
50 g de beurre
Sel, poivre et muscade

500 g de filets de poisson
2 belles gousses d'ail
2 oignons
30 cl de crème liquide
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 cl d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de persil haché
Sel et poivre

1. Faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée à 10 g/l.
2. Égoutter et réaliser une purée en ajoutant beurre, lait, poivre et une pincée de muscade.
3. Rectifier l'assaisonnement et la texture en ajoutant au besoin un peu de lait, la purée doit être assez souple.
4. Dans une poêle ou sauteuse, faire suer sans coloration l'oignon finement haché dans l'huile d'olive.
5. Ajouter l'ail et les filets de poisson, saler, poivrer et laisser cuire en remuant régulièrement.
6. Ajouter la crème liquide et remuer pour émietter finement le poisson.
7. Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau et ajouter ce mélange au poisson émietté en remuant pour lier la préparation.
8. Ajouter le persil haché, rectifier l'assaisonnement.
9. Graisser un plat à four, dans le fond dresser la brandade de poisson, puis par-dessus, la purée de pommes de terre.
10. Faire dorer au four.

Astuce

Ce plat peut être préparé à l'avance.
Au moment du repas, il faut simplement réaliser la cuisson qui ne prend que 2 à 3 minutes quand le four est chaud.

Info

Le fromage blanc permet de réaliser une sauce légère et gourmande à la fois qui accompagne parfaitement les poissons, viandes blanches et légumes vapeur ou crudités.

Saisonnalité

La période d'abondance du saumon se situe de mars à juillet.

Nutrition

Le saumon est un poisson gras qui vous apportera les fameux oméga-3.
Mais tous les poissons ne se valent pas !
L'espèce et le mode vie ont leur importance !

En effet, les poissons issus d'élevage ont été nourris avec des farines animales et donc leur composition nutritionnelle est modifiée…
Ces poissons contiennent moins d'oméga-3.

MINUTE DE SAUMON FRAIS ET CRÈME DE CIBOULETTE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

600 g de filets de saumon sans peau
6 cl d'huile d'olive
500 g de fromage blanc battu
3 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
2 cuillères à café de moutarde
Le jus d'1/2 citron
Sel et poivre

Seule difficulté de la recette : la découpe du poisson qui doit être très fine.

1. Préparer un grand plat, ou 6 assiettes pouvant aller au four.
2. Appliquer une fine couche d'huile d'olive sur toute la surface du plat (ou des assiettes) à l'aide d'un pinceau ou d'une feuille d'essuie-tout pliée.
3. Poser le filet de saumon sur une planche à découper et vérifier qu'il ne reste pas d'arrêtes ; le cas échéant, les retirer méticuleusement avec une pince à épiler bien propre.
4. A l'aide d'un couteau bien affuté, découper le poisson en fines tranches comme des tranches de saumon fumé.
5. Disposer les tranches de saumon dans le plat ou les assiettes pour en couvrir la surface. Si nécessaire on peut légèrement les chevaucher et leur donner des plis en vague pour gagner de la place.
6. Filmer le plat / assiettes et réserver au frais.
7. Dans un grand bol mélanger le fromage blanc, la moutarde, le jus de citron et la ciboulette.
8. Saler, poivrer goûter et rectifier selon ses goûts. La sauce est prête ! Elle se sert froide.
9. Préchauffer le four à 220° C, retirer le film des assiettes ou du plat et enfourner pour environ 2 minutes. La cuisson est ultra rapide, le saumon doit à peine avoir changé de couleur.
10. Servir immédiatement accompagné de la sauce fromage blanc / ciboulette.

Astuce

Pour faire un peu d'écologie en évitant d'utiliser de l'aluminium, on peut cuire ce rôti en cocotte « lutée » : faire une pâte avec 300 g de farine et de l'eau, former un boudin de pâte que l'on utilise comme un joint étanche pour « souder » le couvercle de la cocotte. Le résultat après cuisson est presque identique.

Info

Dans le cochon tout est bon...

Nutrition

La cuisson en papillote a plusieurs intérêts :
- facile et rapide
- saine et légère : pas de matière grasse cuite, préservation des vitamines et minéraux…
- les aliments restent mœlleux.

Quel papier ? Papier d'aluminium ou sulfurisé (papier de cuisson) ?

Ces 2 papiers sont imperméables, résistants et économiques. Le papier sulfurisé est moins facile à manipuler que le papier d'aluminium mais ce dernier peut s'oxyder au contact d'aliments acides comme le citron, le vin blanc, la moutarde… en libérant des sels d'aluminium qui se déposent sur l'aliment et dans votre organisme.

RÔTI DE PORC CONFIT EN PAPILLOTE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

800 g de rôti de porc dans l'échine
Assaisonnement :
1 cuillère à soupe d'ail semoule
1 cuillère à soupe de bouillon de volaille en poudre
1 cuillère à soupe de thym
1 cuillère à soupe rase de sel
1 cuillère à soupe rase de poivre moulu
1 rouleau d'aluminium
Huile d'olive ou tournesol

1. Dans un bol, assembler tous les éléments de l'assaisonnement et les mélanger.
2. Déposer le rôti sur une planche et enduire la pièce de viande d'huile sur toutes ses faces.
3. Préparer 3 grandes feuilles d'aluminium d'au moins 30 cm plus longues que le rôti.
4. Poser le rôti sur une feuille d'aluminium et assaisonner la viande sur toutes ses faces en utilisant tout le mélange préparé.
5. Rouler ensuite le rôti dans la feuille d'aluminium le plus serré possible et torsader les extrémités comme un « bonbon ».
6. Poser cette « papillote » sur une nouvelle feuille d'aluminium et serrer à nouveau puis torsader les extrémités.
7. Renouveler une troisième fois l'opération voire une quatrième si vous n'êtes pas sûr de l'étanchéité.
8. Déposer la papillote dans un plat à four et enfourner pour 3 heures minimum à 160° C.
9. On obtient alors un rôti fondant et juteux sans avoir sali le four.

Info
Ce plat est originaire d'Afrique de l'Ouest.

Saisonnalité
Il est de toutes saisons.

Nutrition
La viande de poulet est peu grasse. Sa graisse est majoritairement constituée d'acides gras-insaturés qui ont un rôle important dans le système nerveux, dans la protection contre les maladies cardiovasculaires… mais aussi influence le taux de cholestérol sanguin : ils abaissent le « mauvais cholestérol » (LDL) et augmentent le « bon cholestérol » (HDL).

Cependant le poulet contient du cholestérol qui se situe dans la peau.
Le poulet apporte moins de fer que la viande de bœuf par exemple.
Le poulet est une viande recommandée car peu grasse et riche en protéines.

POULET YASSA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 poulet ou 6 cuisses de poulet
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de bouillon de volaille en poudre ou 2 cubes
10 cl d'huile de tournesol ou arachide
Jus de 2 gros citrons
2 gros oignons
5 belles gousses d'ail
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre moulu
Facultatif : cumin, paprika, piment.

1. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Dans un grand saladier, mélanger la moutarde, l'huile, le jus des citrons, le bouillon de volaille, les épices et le sel.
2. Ajouter l'oignon et l'ail émincés.
3. Si le poulet est entier, le découper en morceaux.
4. Mettre les morceaux de poulet dans le saladier et bien remuer l'ensemble avec la marinade, laissez reposer couvert de film ou d'un couvercle, au minimum une heure, idéalement une nuit.
5. Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse ou cocotte, sortir les morceaux de poulet de la marinade et les dorer à feu vif dans la sauteuse.
6. Une fois bien dorés des deux côtés, retirer l'excédent de graisse avec une cuillère à soupe, ajouter la marinade qui va former une sauce et baisser le feu.
7. Remuer et laisser mijoter à couvert pendant 25 à 30 minutes en remuant et retournant les morceaux une ou deux fois.
8. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement et déguster.

Traditionnellement ce plat africain parfumé se mange accompagné de riz.

Astuce

Cette recette peut être réalisée avec différentes viandes : bœuf, poulet ou poisson, fruits de mer. Les légumes peuvent également varier en fonction des saisons et de vos envies.

Saisonnalité

Toutes saisons à condition de varier les légumes en fonction de la saison.

Info

Ce plat est idéalement accompagné de riz thaï ou de nouilles sautées.

ÉMINCÉ DE PORC À LA VIETNAMIENNE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

500 g d'échine de porc
3 belles gousses d'ail
2 poivrons (1 rouge, 1 jaune)
1 oignon, 3 carottes, 2 courgettes
10 cl de nuoc mam
(au rayon exotique des supermarchés)
10 cl de sauce d'huître
(au rayon exotique des supermarchés)
Huile de tournesol
1 cuillère à café de curry
1 botte de coriandre

Voilà une recette simple à réaliser mais qui requiert beaucoup d'ingrédients différents et un certain travail de découpe, il faut donc la réaliser avec méthode.

1. Dans un premier temps, laver les légumes, peler l'ail, l'oignon et les carottes, retirer les graines et le pédoncule des poivrons.
2. Émincer finement l'ail et l'oignon, tailler les poivrons en lanières, fendre les courgettes et les carottes en deux dans la longueur et tailler des lamelles en biais.
3. Retirer éventuellement les parties osseuses et l'excès de graisse de la viande. Tailler de grosses lanières de viande dans la longueur puis émincer ces lanières en fines lamelles.
4. Dans une grande poêle (idéalement un wok) faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol et faire revenir la viande à feu vif.
5. Lorsque les lamelles de viande sont bien colorées et se détachent, ajouter l'oignon, l'ail, les carottes et poursuivre la cuisson à feu vif 3 minutes en remuant en permanence.
6. Ajouter le curry, la sauce d'huître, le nuoc mam, le poivron et la courgette et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes.
7. Ajouter enfin la coriandre que vous aurez finement ciselée, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Astuce

On peut ajouter un peu de curry pour varier et donner une note exotique à ce plat dont raffolent les indiens. On peut également remplacer la crème par du lait de coco.

Saisonnalité

Avril à novembre pour les épinards frais.
Toute l'année pour les surgelés...

Nutrition

Les épinards sont une richesse de vitamines (Vit A pour la vision, B9 pour nos cellules, K pour le sang et C pour renforcer notre système immunitaire) et apportent également des composés antioxydants, dotés de véritables vertus pour la santé.
Ils facilitent la digestion et particulièrement activent le transit intestinal.

Quant au fer, Popeye ne doit pas ses muscles aux épinards ! Longtemps considéré comme source de fer (avec moins de 4 mg/100 gr), ce fer est mal absorbé par l'organisme qui n'en retient que 0,2 mg. Compte tenu de cette déperdition, il faudrait 2 kg d'épinards pour égaler la quantité de fer fournie par un steak de bœuf de 100 g.

ÉPINARDS À LA CRÈME

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1,2 kg de feuilles d'épinards fraîches
ou 1 kg d'épinards en branche surgelés
40 cl de crème liquide
30 g de fécule de maïs (2 à 3 cuillères à soupe)
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Laver soigneusement les feuilles d'épinards et bien les essorer avec une essoreuse à salade.
2. Peler les gousses d'ail, les fendre en deux et retirer le germe central.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les feuilles d'épinards poignée par poignée au fur et à mesure qu'elles perdent leur volume.
4. Ajouter les gousses d'ail, saler et poivrer puis ajouter la crème et laisser cuire 12 minutes à feu doux (frémissement).
5. Prélever un petit bol de « jus » de cuisson et laisser tiédir.
6. Délayer soigneusement la fécule de maïs dans le bol et réintroduire le mélange dans les épinards en remuant. L'ensemble prend alors une consistance crémeuse et onctueuse, goûter et rectifier l'assaisonnement et retirer les gousses d'ail (oui, il faut un peu aller à la pêche...).

Si vous utilisez des épinards surgelés, vous pouvez directement mettre dans la casserole la crème, les « galets » d'épinards, l'ail, du sel et du poivre.

Quand les épinards sont tous détachés / décongelés compter une douzaine de minutes de cuisson à feu doux (frémissement). La fin de la recette est identique à celle utilisant des épinards frais.

Astuce

Cette recette permet de faire consommer « facilement » des légumes aux enfants, certes de façon un peu rusée.... On peut remplacer le riz par toutes sortes de céréales et féculents : blé, boulgour, semoule, coquillettes, quinoa, etc.

Saisonnalité

Variez les légumes en fonction de la saison !

Nutrition

Votre enfant n'aime pas les légumes ? Il présente une certaine réticence voire un dégout certain pour tout nouvel aliment ? C'est peut-être la néophobie alimentaire : c'est un sentiment normal entre 2 et 10 ans. Plus de la moitié des enfants ressentent cela. Encore une fois patience… et quelques conseils :

Cadre facilitant : le repas doit être un moment joyeux, sans tension. Ne forcez pas votre enfant, ne le punissez pas parce qu'il ne veut pas goûter. Les enfants associent le contexte de consommation à l'aliment.

Montrez l'exemple : vos enfants vous imitent. S'ils vous voient accueillir un nouvel aliment avec enthousiasme, cela facilitera la dégustation. Si vous leur proposez tous les jours des légumes, ils en consommeront quand ils seront adultes.

Mettre des mots sur les aliments : décrire les aliments, leur origine, faire des dégustations et dire pourquoi un met vous plaît ou non. Les enfants se familiariseront avec les aliments, identifieront ce qu'ils apprécient ou non, exprimeront leurs goûts et adopteront une attitude nuancée lorsque de nouveaux plats seront servis.

Soulignez leurs efforts ! Félicitez-les pour les motiver à faire de nouvelles expériences.

RIZ AUX PETITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

400 g de riz basmati (semi-complet de préférence)
10 cl d'huile d'olive
1 oignon
2 gousses d'ail
1 poivron rouge
2 courgettes
4 carottes
1 cuillère à café de thym
Sel et poivre

1. Faire bouillir un bon litre d'eau.
2. Dans une casserole à fond épais, verser le riz, une bonne pincée de sel et 6 cl d'huile d'olive.
3. Faire chauffer à feu moyen en remuant avec une cuillère en bois pendant 3 à 4 minutes, le riz devient translucide et se nacre d'huile d'olive.
4. Verser alors l'eau bouillante jusqu'à couvrir le riz de 3 centimètres. Remuer doucement jusqu'à l'apparition d'une ébullition et baisser le feu.
5. Dès que le riz n'est plus couvert d'eau baisser le feu au minimum et couvrir la casserole, laisser cuire environ 20 minutes et éteindre le feu.
6. Pendant que le riz cuit, peler l'ail et l'oignon, laver les légumes, peler les carottes et épépiner le poivron. Sur une planche avec un couteau bien affuté, détailler les courgettes et les carottes en bandes de 5 à 6 mm d'épaisseur dans la longueur.
   Retailler ensuite ces bandes en lanières de 5 à 6 mm, toujours dans la longueur et enfin détailler ces lanières en petits dés de 5 à 6 mm de côté.
   Couper le poivron en lanières puis en dés de 5 à 6 mm de côté.
7. Hacher l'oignon en petits dés et l'ail le plus finement possible. Dans une grande poêle avec de l'huile d'olive, faire suer d'abord les dés de carotte et d'oignon pendant 5 minutes, puis ajouter les courgettes, le poivron, l'ail, le thym, saler et poivrer. Cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
8. Ajouter dans la poêle, le riz cuit et mélanger pour avoir une répartition homogène des légumes. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuce

On peut varier en appliquant cette recette à d'autres variétés de choux (romanesco, brocolis, chou-rave...) ou de légumes, courges, pâtissons, blettes, etc.

Saisonnalité

La saison idéale du chou-fleur s'étend de mai à octobre. Cependant, on peut désormais en trouver toute l'année.

Nutrition

Les légumes sont la deuxième source de calcium. Ils sont indispensables à notre santé. Il est recommandé d'en consommer 5 portions par jour (fruits compris).
La sauce proposée avec le chou est une béchamel allégée.

Parfaite pour un repas un peu copieux. La fécule de maïs ne contient pas de gluten. Du fait de l'absence de beurre et de gluten, la digestion sera facilitée.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1,2 kg de chou-fleur
(soit 1 beau chou- fleur)
1 litre de lait
75 g de fécule de maïs
200 g d'emmental ou gruyère râpé
Sel et poivre
Muscade

1. Détacher délicatement les « fleurettes » du chou-fleur avec un petit couteau, les laver et cuire dans un grand volume d'eau salée à 10 g/l., égoutter.
2. Dans une casserole, faire chauffer 75 cl de lait, l'assaisonner de sel et poivre ainsi que d'une pincée de muscade.
3. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans le reste du lait.
4. Quand le lait est bien chaud, ajouter le mélange lait / fécule de maïs et remuer vivement à l'aide d'un fouet jusqu'à épaississement. Bien lisser la béchamel au fouet et veiller à l'absence de grumeaux.
5. Graisser un plat à four, dans le fond dresser le chou-fleur, parsemer de fromage râpé et napper généreusement de béchamel.
6. Faire dorer à four chaud (185° C) une vingtaine de minutes.

Nutrition

Ce plat est une très belle occasion de cuisiner avec votre enfant. Faites-le participer : taillage des légumes...
En s'impliquant, il se familiarisera avec le plat.
Cette familiarisation avec les aliments est importante pour que votre enfant accepte de le goûter : présentez plusieurs fois l'aliment ou le plat. Plus un aliment sera familier, plus l'enfant le dégustera facilement. Moins l'aliment est connu, plus l'enfant sera méfiant.
La présentation de l'aliment est aussi importante : les mêmes formes, recettes, taillages... permettront cette familiarisation avec l'aliment.

TAGLIATELLES ET RUBANS DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

400 g de tagliatelles sèches
4 carottes
2 courgettes
50 g de beurre
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Une mandoline ou un économe à légumes.
2. Dans une grande casserole, faire bouillir un grand volume d'eau salée à 10 g de sel par litre d'eau.
3. Laver les carottes et les courgettes et peler les carottes.
4. Avec une mandoline, tailler les carottes en fines lamelles 1 mm maximum dans la longueur de manière à obtenir des « tagliatelles » de carotte.
   Si vous n'avez pas de mandoline, pas de panique ! Il suffit d'utiliser un économe (ou éplucheur) et de prélever de grands rubans de carotte dans la longueur.
5. Pour les courgettes : les couper en deux dans la longueur et procéder comme pour les carottes afin de réaliser des « tagliatelles » de courgettes.
6. La suite et fin sont très simples :
   faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Quand elles sont « al dente », rajouter les légumes dans l'eau et laisser cuire une minute.
   Attention, la finesse des légumes entraine une cuisson très rapide.
7. Égoutter l'ensemble pâtes / légumes, remettre le tout dans la casserole avec le beurre et l'huile d'olive et mélanger délicatement pour ne pas « abîmer » les légumes.

Astuce

Pensez à adapter le mode de cuisson en fonction du type de légumes.
Soyez créatifs, osez les associations !

Saisonnalité

Toutes saisons.

Nutrition

La cuisson à l'eau présente des avantages nutritionnels (pas d'ajout de matières grasses par exemple) mais aussi quelques déconvenues ! Les légumes cuits dans l'eau perdent une partie de leur valeur nutritionnelle.
Les minéraux, vitamines migrent dans l'eau de cuisson.

Suivez les conseils du cuisinier, variez les modes de cuisson : à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée… pour être certains d'apporter à votre organisme tous les bienfaits des aliments.

PURÉE DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1,2 kg à 2 kg de légumes (carotte et / ou potimarron / courgette / panais / céleri / courge / navet / artichaut / brocolis...)
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre

Optionnel : 300 à 500 g de pomme de terre à chair tendre
Optionnel : oignon, ail
Optionnel : 50 g de beurre
Un mixeur plongeant

La difficulté de la réalisation d'une purée de légumes réside dans la maîtrise de sa consistance qui ne doit pas être trop liquide. Or certains légumes contiennent énormément d'eau (courge, courgette...).
Pour une purée de courgettes par exemple :

1. Peler et ciseler finement un oignon et 2 gousses d'ail et les faire suer sans coloration dans une grande poêle avec de l'huile d'olive.

2. Laver les courgettes et les couper en petits morceaux, puis, les faire sauter avec l'oignon et l'ail. Saler et poivrer modérément et ajouter éventuellement un peu de thym.
   Les courgettes rendent beaucoup d'eau mais celle-ci s'évapore au fil de la cuisson.

3. Quand les courgettes sont cuites et que le fond de la poêle ne contient plus du tout de liquide, débarrasser les courgettes dans un récipient à bords hauts et mixer finement.

4. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

   Cette méthode de cuisson permet également de concentrer les saveurs alors que la cuisson à l'eau les dilue. On peut également « épaissir » une purée en ajoutant un peu de pomme de terre cuite, coupée en morceaux avant de mixer. Cette méthode de cuisson peut s'appliquer à tous les légumes mais elle demande plus de temps que la cuisson à l'eau bouillante.

   On peut tout de même obtenir de bons résultats avec une cuisson à l'eau. Cuire les légumes lavés et coupés en morceaux dans un grand volume d'eau salée à 10 g de sel / litre d'eau. Égoutter soigneusement les légumes cuits et les « presser » dans le fond de la passoire pour évacuer au maximum l'eau résiduelle. Débarrasser les légumes dans un récipient à bords hauts, ajouter 50 g de beurre et mixer finement. Rectifier l'assaisonnement et ajuster la texture en ajoutant au besoin de la pomme de terre cuite.

   Certains légumes ont un goût prononcé (céleri, brocolis, navet...) et il est conseillé de l'adoucir en associant ces légumes avec d'autres, ex : 2/3 céleri - 1/3 PDT ; 1/3 brocolis - 1/3 carotte - 1/3 PDT. La cuisson à l'eau est également conseillée pour ces légumes car elle en adoucira le goût.

Astuce

On peut varier les légumes et la composition du crumble à l'infini.
Pensez à garder votre pain sec pour le râper en chapelure.

Saisonnalité

Toutes saisons.

Nutrition

Cette recette est idéale pour cuisiner les restes de légumes.
Préférez votre mixture pour faire la chapelure à la chapelure industrielle qui est plus onéreuse.

Il est très facile de réaliser de la chapelure maison avec du pain rassis.
Moins chère et meilleure que l'industrielle.

CRUMBLE DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1,2 kg à 2 kg de légumes (carotte et /ou potimarron / courgette / panais / céleri / courge / navet / artichaut / brocolis / salsifis, blettes...)
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre
100 g de chapelure
50 g de noisettes hachées et / ou d'amandes effilées, graines de courge, cacahuètes, noix, noix de cajou...
50 g de parmesan ou emmental / gruyère râpé
Optionnel : oignon, ail
Optionnel : 50 g de beurre

Il s'agit ici d'apporter une « plus-value » à un plat de légumes en apportant une présentation originale, une saveur et une texture croquante avec le crumble.

Par exemple :

1. Peler et ciseler finement un oignon et 2 gousses d'ail et les faire suer sans coloration dans une grande poêle avec de l'huile d'olive.
2. Prendre 1 potimarron, 2 courgettes, 4 navets boule. Laver les légumes, peler les navets et le potimarron et retirer les graines de ce dernier.
3. Les couper en petits morceaux, puis, les faire sauter avec l'oignon et l'ail.
4. Saler et poivrer modérément et ajouter éventuellement un peu de thym.
5. Vérifier la cuisson et stopper quand les légumes sont justes cuits.
   Goûter et rectifier l'assaisonnement.
6. Dans un bol, assembler les éléments du crumble : chapelure, noisette (ou autre) et fromage.
7. Beurrer un plat à gratin, répartir les légumes et couvrir avec le crumble puis enfourner à 185 ° C pour une quinzaine de minutes pour que le crumble soit bien doré.

Astuce

En version express, si on utilise des fruits préalablement congelés et de l'arôme ou de l'extrait de vanille (qui reste facultatif) cette recette est réalisée en 5 minutes.

Info

Dans le cadre familial et pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, c'est une bonne opportunité pour utiliser les fruits que l'on a congelés en période d'abondance.

Saisonnalité

Toutes saisons, en fonction des fruits disponibles au moment.

Nutrition

Recette très facile à réaliser avec votre enfant !

Ce milkshake peut se consommer en dessert et correspond à un fruit et une part de produit laitier. C'est aussi un goûter idéal !

Le milkshake, de par ses ingrédients, apporte de la vitamine C (renforce le système immunitaire) des fibres, du calcium…

Dégustez le froid vous permettra d'ajouter moins de sucre !

MILKSHAKE VANILLE / FRAISE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

400 g de fraises (si possible bio de pays)
1 gousse de vanille (à défaut un peu d'extrait naturel de vanille)
1 l. de lait demi-écrémé
125 g de sucre intégral (rapadura)

Un mixeur plongeant ou un blender.

Une recette simplissime en deux parties dont la première se prépare la veille.
La veille :

1. Laver soigneusement les fraises à l'eau, les égoutter et les sécher délicatement avec un linge propre.
2. Équeuter les fraises et les couper en petits morceaux que l'on dispose sur une seule couche dans un ou plusieurs plat(s) ou assiette(s) en prenant soin de ne pas trop les serrer.
3. Placer les plats dans le congélateur et laisser prendre au froid.
4. Une fois les morceaux congelés, on peut les rassembler dans un contenant plus pratique avec un couvercle.
5. Dans un saladier ou récipient équivalent, verser le litre de lait, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
6. Couvrir et laisser infuser une nuit (au moins 8 heures) au réfrigérateur.

À l'instant T :

1. Juste avant de déguster, retirer la gousse de vanille du lait, ajouter les morceaux des fraises congelés et mixer le tout.
2. Il reste juste à servir et déguster.

Astuce

On peut remplacer la vanille par 1 cuillère à café de cannelle qui se marie parfaitement avec la pomme.

Info

On peut bien sûr remplacer la pomme par un autre fruit en prenant garde d'éviter les fruits qui relâchent beaucoup d'eau...

Saisonnalité

Si on trouve des pommes toute l'année, la saison idéale s'étend d'octobre à mars.

Nutrition

La part de gâteau est considérée comme une part de féculent.
Une entrée de crudités, un poisson et des légumes suivis d'un yaourt pourront le précéder pour un repas équilibré.

GÂTEAU AUX POMMES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

150 g de farine
150 g de beurre
150 g de sucre intégral (rapadura)
1 gousse de vanille (ou extrait de vanille liquide)
5 g de sel
4 œufs
7 g de levure chimique
4 ou 5 pommes

1. Dans un saladier ou récipient équivalent, faire fondre le beurre au bain-marie.
2. Hors du feu, ajouter le sucre et mélanger au fouet.
3. Avec un petit couteau, fendre la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur pour prélever les graines.
4. Ajouter ensuite les œufs et les graines de vanille (ou vanille liquide) et bien mélanger à nouveau.
5. Incorporer la farine et la levure en mélangeant afin d'obtenir une pâte homogène sans grumeaux.
6. Laver, peler et épépiner les pommes. Les couper en morceaux de 2 cm et les incorporer à la pâte.
7. Verser la pâte dans un moule beurré et enfourner à 170° C pendant environ 30 mn.

Astuce

On peut réaliser un cookie géant en mettant la pâte dans un moule à tarte et en cuisant un peu plus longtemps.
Pour redonner du mœlleux à vos cookies conservés, passez les 5 mn au four.

Info

Les cookies se conservent plusieurs jours dans une boite fermée et supportent parfaitement la congélation.

Saisonnalité

Toutes saisons.

Nutrition

A consommer avec modération... mais arrêtez de vous faire la guerre ! Vous avez envie d'un cookie ? Prenez le temps de le déguster : regardez-le, sentez-le, écoutez-le craquer, ressentez toutes les émotions quand il fond dans votre bouche… Votre cerveau enregistrera ces informations et vous en aurez moins envie !

Ne mangez pas votre cookie en faisant la vaisselle…, votre cerveau n'enregistrera pas ce plaisir et en redemendera !
Accompagné d'un yaourt ou d'un fruit, le cookie peut faire partie du goûter de temps en temps.

COOKIES AU CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

375 g de farine
250 g de beurre
300 g de sucre intégral (rapadura)
1 œuf
1 gousse de vanille (ou extrait de vanille liquide)
5 g de sel
7 g de levure chimique
200 g de chocolat au lait
200 g de chocolat noir
150 g de noisettes entières

1. Dans un saladier ou récipient équivalent, faire ramollir le beurre en pommade, ajouter le sucre et mélanger avec une spatule.
2. Avec un petit couteau, fendre la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur pour prélever les graines que l'on ajoute au mélange beurre + sucre.
3. Incorporer la farine et la levure et bien mélanger puis ajouter l'œuf et mélanger à nouveau.
4. Hacher le chocolat pour obtenir de grosses « pépites » et concasser les noisettes en gros morceaux.
5. Incorporer le chocolat et les noisettes en malaxant à la main cet ensemble épais et ferme pour bien répartir les morceaux.
6. Préchauffer le four à 160° C.
7. Former des boules de la taille d'un œuf et dresser sur une plaque à four en respectant un écart suffisant pour que les cookies puissent « s'étaler » sans se toucher.
8. Cuire 12 à 15 minutes pour des cookies mœlleux et 20 à 25 mn pour des cookies croustillants. Attention, même bien cuits, les cookies sont mous et fragiles à la sortie du four... il faut attendre qu'ils refroidissent pour les manipuler et les déguster !

Astuce

Pour savoir si un ananas est à maturité, tirer vers le haut une feuille au centre du plumet du fruit.
Si la feuille résiste, l'ananas n'est pas mûr, au contraire, si la feuille se détache facilement, il est à maturité.

Info

Il existait autrefois une centaine de variétés différentes d'ananas.
5 sont principalement commercialisées aujourd'hui.

Saisonnalité

L'ananas est un fruit tropical d'hiver, idéalement on le consomme de novembre à mars, mais on peut le trouver toute l'année.

Nutrition

L'ananas est une source de glucides et de fibres. Il est très riche en vitamine C et provitamine A. En quantité plus modérée il comporte presque toutes les vitamines du groupe B.

Il offre également une grande variété de minéraux mais en faible quantité.

ANANAS RÔTI

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 bel ananas
1 gousse de vanille (à défaut un peu d'extrait naturel de vanille)
1 « étoile » de badiane (anis étoilé)
1 bâton de cannelle
150 g de miel
Jus d'1 citron ou citron vert
Facultatif et hors enfants :
5 cl de vieux rhum ou d'Armagnac

1. Une recette simple, à préparer la veille.
2. Retirer le plumeau de feuilles de l'ananas en exerçant une torsion vigoureuse et laver l'ananas à l'eau courante.
3. Placer l'ananas entier et debout dans un plat et enfourner une heure à 170° C.
4. Sortir l'ananas du four et le laisser refroidir.
5. Dans une petite casserole, réaliser un sirop léger en portant à ébullition 50 cl d'eau avec 150 g de miel et le jus d'un citron.
6. Hors du feu, ajouter la gousse de vanille, la badiane, le bâton de cannelle et le cas échéant... le rhum ou l'Armagnac, couvrir et laisser infuser.
7. Sur une planche à l'aide d'un couteau bien affûté, peler soigneusement l'ananas en veillant à retirer au maximum les « yeux ».
8. Couper l'ananas en deux dans le sens de la longueur, puis chaque moitié en deux toujours dans la longueur et chaque quart en deux huitièmes.
9. Retirer sur chaque morceau la partie centrale filandreuse du cœur.
10. Mettre les morceaux d'ananas dans un plat et les couvrir du sirop parfumé ainsi que du jus récupéré lors de la découpe.
11. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur pendant 8 heures minimum. Servir très frais ou bien chaud (réchauffer au four ou à la casserole dans le sirop).

Astuce

On peut varier les parfums à l'infini en échangeant la vanille par : du café, de l'amande amère, de la fève de tonka, de la fleur d'oranger, etc.

Info

Dans le cadre familial et pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, c'est une bonne opportunité pour utiliser les fruits que l'on a congelés en période d'abondance.

Saisonnalité

Toutes saisons, en fonction des fruits disponibles au moment.

PANNA COTTA À L'AGAR AGAR

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

50 cl de crème liquide
30 cl de lait
1 gousse de vanille (à défaut un peu d'extrait naturel de vanille)
80 g de sucre
2 g d'agar agar

1. Dans un verre ou un petit bol, verser 10 cl de lait et l'agar agar en poudre.
2. Mélanger soigneusement avec une cuillère et réserver.
3. Dans une casserole, verser la crème, le reste du lait, le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et porter à frémissement.
4. Ajouter alors le lait avec l'agar agar et laisser frémir encore deux minutes en remuant constamment avec un fouet.
5. Retirer la gousse de vanille et verser dans des verrines / coupelles / etc.
6. Mettre à refroidir au réfrigérateur et servir bien frais nappé d'un coulis ou d'une compotée de fruits du moment ou pourquoi pas de morceaux de fruits frais.

Saisonnalité
Toutes saisons.

Nutrition

Les légumineuses (le pois chiche) sont riches en protéines, en glucides et pauvres en matières grasses. Elles sont aussi une bonne source de calcium, phosphore, magnésium, fer et vitamines. Pour toutes ces raisons, les légumineuses méritent une place de choix dans votre assiette. Alors, n'hésitez plus !
Mais elles ont souvent la réputation de provoquer lors de leur digestion des ballonnements, des flatulences…
Accusation à tort car c'est plutôt la méthode de préparation qui cause ces inconforts.

- Temps de trempage et de cuisson insuffisant : du coup, deux substances (dont l'acide phytique) restent actives. Ce sont elles qui génèrent les symptômes cités ci-dessus. Il est nécessaire de bien faire tremper les légumes secs (de préférence en changeant l'eau à mi-parcours).
- Mauvaise association d'aliments. Il faut en effet éviter de consommer des protéines animales (viandes, poissons) avec des légumineuses. L'idéal est d'associer légumineuses et céréales (riz, semoule, millet, etc).
Ce qui permettra de remplacer la viande, le poisson ou les œufs dans un menu.

BESAN LADOO (BISCUITS INDIENS)

INGRÉDIENTS POUR 25 BISCUITS DE 15 GR

125 g de farine de pois chiche
100 g de beurre
25 g d'huile d'olive
100 g de sucre intégral (rapadura)
35 g de noix de coco râpée

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre et l'huile à feu doux.
2. Verser ensuite la farine de pois chiche et la coco râpée et cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant en permanence avec une spatule.
3. Hors du feu, incorporer le sucre et bien mélanger.

Deux possibilités :

4. Verser la préparation sur une feuille de papier sulfurisé, recouvrir d'une deuxième feuille et abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à une épaisseur de 6 à 8 mm.

   Placer au réfrigérateur et une fois durci, découper en carrés ou losanges.

   Ou bien répartir la pâte dans des moules à glaçon souples en silicone, placer au réfrigérateur et démouler une fois durci.

   Les biscuits se conservent au réfrigérateur.

Nutrition

A-t'on le droit au chocolat ?

Le cacao contenu dans le chocolat contient des antioxydants (polyphénols) qui protègent contre les maladies chroniques et le vieillissement. Le cacao est reconnu pour ses bienfaits sur la santé (fluidifie le sang, anti-inflammatoire…). Plus le chocolat est noir plus il contient des antioxydants.

Lequel choisir ?

1 : Choisissez le plus cacaoté possible. Il en sera d'autant plus riche en cuivre, magnésium, fer, zinc… et antioxydants.

2 : La pâte de cacao doit être le 1er ingrédient sur la liste des ingrédients.

3 : La teneur en lipides doit être la plus basse possible.

Oubliez les chocolats « allégés ». Certes on limite les apports de sucre mais on ajoute des édulcorants (souvent chimiques) et des matières grasses pour conserver le goût !

Déguster du chocolat répond plus à une fonction de plaisir qu'un intérêt nutritionnel. Le plaisir gustatif est fondamental pour notre bien être mental.

Appréciez-le, prenez le temps de le déguster… vous en consommerez moins ! Imaginez que vous venez d'arriver sur une nouvelle planète, vous découvrez un carré de chocolat et vous n'en n'avez jamais mangé auparavant ! Sentez le, regardez-le, goûtez-le comme si c'était la première fois…

GÂTEAU FONDANT CHOCOLAT / BUTTERNUT

INGRÉDIENTS POUR 12 PERSONNES

300 g œufs entiers (6 œufs)
150 g sucre intégral ou sucre roux
250 g chocolat noir
150 g beurre
60 g farine T55
300 g pulpe de butternut cuite et égouttée
1 gousse de vanille ou extrait naturel de vanille
1 sachet de levure (11 g)
5 g sel

1. Laver, peler et retirer les graines du butternut.
2. Détailler en gros cubes et cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante 20 minutes.
3. Débarrasser dans une passoire et presser la pulpe de butternut pour en enlever l'eau au maximum.
4. Passer ensuite la pulpe au mixeur pour en faire une purée la plus fine et crémeuse possible.
5. Fondre le chocolat et le beurre au bain-marie puis ajouter la purée de butternut et mélanger.
6. Battre les œufs et le sucre dans le batteur ou au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène et blanchisse.
7. Incorporer vanille + le mélange chocolat/butternut/beurre
8. Ajouter ensuite la farine, la levure et le sel.
9. Dresser dans un moule beurré.
10. Cuire 175° C pendant 20 à 30 mn en fonction de votre four.

LA BÉCHAMEL SANS BEURRE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 l. de lait
75 g de fécule de maïs
Sel et poivre
Facultatif : une pincée de muscade

Pour vos gratins, lasagnes, quenelles et autres plats gourmands, une béchamel sans beurre et sans farine, plus légère et digeste.

1. Dans une casserole, faire chauffer 75 cl de lait, l'assaisonner de sel et poivre ainsi que d'une pincée de muscade.
2. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans le reste du lait.
3. Quand le lait est bien chaud, ajouter le mélange lait / fécule de maïs et remuer vivement à l'aide d'un fouet jusqu'à épaississement.
4. Bien lisser la béchamel au fouet et veiller à l'absence de grumeaux.
5. Si la béchamel est granuleuse, vous pouvez la lisser avec un mixeur plongeant comme pour une soupe.

Cette recette de béchamel est idéale car :
- limite l'apport de matières grasses (peut-être intéressant selon la composition du repas), ce qui facilite la digestion,
- peut-être consommée en cas d'intolérance ou d'allergie au gluten,
- est simple et rapide à réaliser car elle cuit moins longtemps.

LA VINAIGRETTE ALLÉGÉE (OMÉGA 3/6/9)

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

10 cl d'huile d'olive
20 cl d'huile de colza
10 cl d'eau
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel et poivre

Une vinaigrette allégée (25 % d' eau) qui apporte avec l'huile de colza et l' huile d'olive des acides gras essentiels (oméga 3 / 6 / 9).

1. Comme pour une vinaigrette traditionnelle, dans un récipient, verser une cuillère à soupe de vinaigre, une pincée de sel et deux ou trois tours de poivre du moulin.
2. Mélanger pour faire fondre le sel et ajouter une cuillère à soupe de moutarde.
3. Mélanger au fouet pour obtenir une texture crémeuse homogène puis ajouter l'huile d'olive en filet sans cesser de mélanger.
4. Ajouter ensuite l'huile de colza en filet et en mélangeant toujours vigoureusement au fouet.
5. Enfin procéder de la même manière avec l'eau qui va venir alléger la vinaigrette tout en rendant plus stable l'émulsion.

On ne le dira jamais assez : les matières grasses sont importantes et indispensables pour notre santé.
Privilégier la qualité à la quantité et particulièrement les oméga 3.
En effet ils participent à la prévention des maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson…), limitent l'agrégation plaquettaire et favorisent la fluidité sanguine, améliorent la vision, diminuent le cholestérol sanguin et participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires….
Où les trouve-t-on ? Dans les poissons gras (hareng, saumon, sardine, maquereau, thon...,), les huiles végétales (colza, noix, lin…), les fruits oléagineux (noix, cacahuètes…), les graines de lin, de chia…

Le conseil de la Diététicienne pour consommer des oméga 3 :
- 1 portion de poisson gras par semaine
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou noix ou lin par jour (assaisonnement de vos crudités),
- 1 poignée par jour de fruits oléagineux maximum par jour.

Attention, pour profiter des bienfaits de ces huiles riches en oméga-3, il ne faut pas les faire chauffer.

LA CUISSON DU RIZ PILAF

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

500 g de riz
10 cl d'huile d'olive
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe (ou 1 cube) de bouillon de volaille (ou légumes)
1 cuillère à café de sel
Poivre

Une technique de cuisson par absorption qui permet de conserver tous les nutriments dans le riz. En revanche il est vivement conseillé d'utiliser du riz bio car si tous les nutriments sont conservés, les pesticides et insecticides présents sur le riz non bio sont également préservés...

1. Faire bouillir un bon litre d'eau dans une casserole et ajouter le bouillon de volaille.
2. Dans une autre casserole à fond épais, verser l'huile d'olive et les échalotes finement ciselées et faites revenir à feux moyen.
3. Ajouter le riz et l'ail et remuer avec une cuillère en bois pendant 3 à 4 minutes, le riz devient translucide et se nacre d'huile d'olive.
4. Verser alors l'eau bouillante jusqu'à couvrir le riz de 3 centimètres.
5. Remuer doucement jusqu'à l'apparition d'une ébullition et baisser le feu pour maintenir une légère ébullition.
6. Dès que le riz n'est plus couvert d'eau baisser le feu au minimum et couvrir la casserole, laisser cuire environ 20 minutes et éteindre le feu.

LA SAUCE TOMATE MULTI-USAGES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

2 kg de belles tomates en saison
ou 3 boîtes de tomates concassées
20 cl d'huile d'olive
500 g d'oignons
6 gousses d'ail
Thym, romarin, origan, basilic
1 cuillère à café de sel, poivre
1 à 2 sucres ou cuillères à café de sucre

La sauce tomate sert de base à de multiples préparations et recettes, autant qu'elle soit bonne et faite maison!

1. Peler l'ail et les oignons et les couper en cubes de 5 à 8 mm pour les oignons et le plus fin possible pour l'ail.
2. Faire bouillir un grand volume d'eau et y plonger les tomates pendant 30 secondes à une minute puis, les plonger immédiatement dans de l'eau bien froide.
3. Peler les tomates (on dit « monder ») dont la peau se détache alors facilement et les couper grossièrement en cubes.
4. Dans une casserole haute, faire suer les oignons sans coloration dans l'huile d'olive.
5. Quand les oignons sont translucides, ajouter la tomate et tous les autres ingrédients. Laisser mijoter 45 mn à feu doux en remuant de temps en temps.
6. Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement. En fonction de la maturité des tomates, il se peut que la sauce soit légèrement acide... Pour corriger ce défaut on peut ajouter 1 à 2 sucres. La sauce peut être utilisée telle quelle ou mixée pour avoir une sauce bien lisse sans « morceaux ».

sauce tomate + béchamel = sauce aurore
sauce tomate + bœuf haché = bolognaise
sauce tomate + poivrons et piment = basquaise
sauce tomate + cognac + fruits de mer = armoricaine
sauce tomate + poivrons / courgettes / aubergines = ratatouille

LA MAYONNAISE SÉSAME SANS HUILE NI ŒUF

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

4 cuillères à soupe de crème de sésame (tahina)
1/2 gousse d'ail
Jus d'1 citron
Sel
Eau

Il ne s'agit pas exactement d'une mayonnaise mais cette sauce épaisse et crémeuse en a toutes les propriétés avec un goût marqué de sésame. Elle accompagne à merveille les volailles ainsi que les entrées froides de crudités.

1. Presser le citron et verser le jus dans un grand bol, ajouter une bonne pincée de sel.
2. Peler la gousse d'ail, la fendre en deux, retirer le germe et frotter avec un « gratte ail » ou à défaut contre l'extrémité des dents d'une fourchette pour réduire l'ail en purée.
3. Ajouter l'ail et la crème de sésame dans le jus de citron et mélanger avec une cuillère à soupe. Au contact du citron, la crème de sésame devient très ferme et difficile à mélanger.
4. Détendre cette pâte ferme avec un peu d'eau en mélangeant avec la cuillère. Procéder par petits ajouts successifs d'eau, le mélange devient de plus en plus facile à travailler mais ne doit pas être trop liquide.
5. Pour finir et rendre la sauce parfaitement homogène, utiliser un mixeur plongeant.
   On a alors une sauce blanche ayant l'aspect d'une mayonnaise un peu souple.
   Après quelques heures au réfrigérateur, elle prend une texture et une tenue parfaite.

Il est possible de réaliser cette recette avec d'autres graines oléagineuses : purée d'amande, de noisette..., chacune ayant une saveur différente.

LA MAYONNAISE VÉGÉTALE SANS ŒUF

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

150 g (égouttés) de haricots blancs en boîte
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de vinaigre
Une pincée de sel
Poivre du moulin
20 cl d'huile de colza

Une étonnante mayonnaise végétale, plus légère et se conservant sans danger en raison de l'absence d'œuf cru.

On ne peut pas faire plus simple :

1. Assembler tous les ingrédients dans un bol et mixer le plus finement possible.
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

LES PRODUITS

L'ÉVOLUTION DE L'ALIMENTATION

L'évolution du contenu de nos assiettes, du temps passé à la préparation des repas et à table font souvent l'objet de nombreuses études.

Je ne vous surprendrai pas si je vous annonce que la durée consacrée à l'élaboration de nos repas et le contenu de nos assiettes ont évolués depuis des générations. Ce qui ne change guère c'est notre temps passé à table et c'est tant mieux !

L'industrie alimentaire s'est très bien adaptée à ces évolutions. Elle commercialise des aliments sous plusieurs formes de façon à nous faire gagner du temps. Le tableau suivant résume les avantages et inconvénients selon si on achète des carottes congelées ou en poudre.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE COMMERCIALISATION DES ALIMENTS

	Type de produits	Avantages	Inconvénients
PRODUITS BRUTS NON TRANSFORMÉS	La côtelette de porc, la pomme, le poireau… 	- L'ensemble des caractéristiques organoleptiques* est préservé, aucune perte à condition de bien filmer, bien sectoriser, et conserver au réfrigérateur.	- Temps de conservation assez court. - Importance du maintien de la chaîne du froid. - Aliments qui demandent souvent du temps de préparation et de cuisson. - Augmentation de la fréquence de réapprovisionnement.
ALIMENTS APPERTISÉS	Stérilisés** 	- Durée de conservation longue - Facilement transportable - Stockage facile - Permet de consommer des aliments hors saison et hors régions. - Coût intéressant. - Absence totale de micro-organisme et de leurs toxines avant ouverture.	- Enrichissement en glucides (pour les fruits en sirop par exemple) ou en lipides (maquereau à l'huile). - Perte de vitamines et minéraux dans le liquide de cuisson et température de cuisson.

	Type de produits	Avantages	Inconvénients
ALIMENTS APPERTISÉS	Pasteurisés** 	- Moins de perte en vitamines que la stérilisation. - Le goût est aussi moins altéré.	- Stockage à température réfrigérée. - Durée de stockage plus courte que si stérilisé car tous les micro-organismes ne sont pas tués. - Qualités organoleptiques mieux conservées que la stérilisation. - Préservation de vitamines thermosensibles.
LES ALIMENTS CONGELÉS ET SURGELÉS		- Pas de modification de la valeur nutritionnelle. - Selon le stockage des produits frais, un produit congelé peut avoir une meilleure valeur alimentaire car ils sont surgelés immédiatement après la cueillette, alors que les frais transitent dans des chambres froides et sur des étals, lieux favorables à la destruction de celles-ci. - Permet de stocker des aliments, évite les pertes. - Permet de consommer des aliments hors saison.	- Maintien de la chaîne du froid primordial. - Condition de décongélation importantes : ne pas laisser décongeler à T° ambiante car les microbes n'étaient que endormis pendant la congélation ! Ils pourraient se multiplier à T° ambiante. Décongélation au réfrigérateur ! - Les produits gras ont une durée de stockage plus courte car le froid négatif provoque le rancissement des graisses.
ALIMENTS PRÊTS À L'EMPLOI	Fruits et les légumes frais, crus, épluchés, coupés et conditionnés sous emballage en atmosphère modifiée (ou sous vide). 	- Gain de temps car les étapes de lavage, épluchage et taillage sont déjà réalisées. - Durée de conservation entre 5 et 10 jours selon l'aliment. - Pratique car peut être consommable de suite.	- Plus cher que leurs homologues en bruts car main d'œuvre. - Nécessite des conditionnements et donc engendre des déchets - Perte en vitamines et minéraux due au lavage, épluchage et taillage des végétaux mais surtout si le produit est resté plusieurs jours en rayon (pour les vitamines sensibles à la lumière). - Maintien de la chaîne du froid important.

	Type de produits	Avantages	Inconvénients
ALIMENTS CUITS NON APPERTISÉS	Conditionnés sous vide. 	- Pratique car prêt à l'emploi. - Conservation de 21 à 40 jours selon traitement. - Gain de temps et d'énergie pour la cuisson	- Stockage au froid nécessaire - Plus cher que leurs homologues en bruts car main d'œuvre. - Nécessite des conditionnements et donc engendre des déchets.
ALIMENTS DÉSHYDRATÉS ET IONISÉS	Cette technique de conservation est très controversée et mal connue en France. La France autorise cette technique pratiquement sur tous les aliments : herbes séchées, viandes, céréales, fruits & légumes… Un sigle est obligatoire sur chaque produit ionisé mais la réglementation n'est pas appliquée. En effet certains industriels ne veulent pas prendre le risque de perdre des clients méfiants, que la mention sur l'emballage pourrait faire fuir. 		
	Ionisation : les aliments sont exposés à un contact direct avec des rayons gamma, rayons X…	- Longue conservation	- Formation de radicaux libres pour les graisses des aliments. Effet néfastes sur la santé avec des aliments qui sentent le rance. - Selon les sources : perte jusqu'à de 40 % pour la vitamine C (pomme de terre) et 100 % de perte en vitamine E pour le lait ! - Toujours selon sources, les aliments ionisés provoqueraient des lésions intestinales sur des souris de laboratoire.
	Déshydratation : élimination de l'eau des aliments.	- Stockage température ambiante. - Très longue conservation (selon concentration en lipides). - Effet de concentration des nutriments par retrait d'eau -> concentré en énergie	- Perte en vitamines. - Doit être stocké à l'abri de l'humidité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

***Organoleptique :** ensemble des caractéristiques perçues et évaluées par les sens du consommateur : le craquant, les saveurs, les odeurs…

La ****stérilisation** consiste à chauffer l'aliment à + de 100° C ou à ultra haute température (UHT) à 140° C, tuant ainsi toutes les bactéries d'altération et leurs spores. Le produit peut se garder longtemps dans nos placards.
L'inconvénient de la stérilisation est que la qualité du produit, est affectée, et certaines vitamines sont perdues (les vitamines B et C).

La ****pasteurisation** consiste à chauffer le produit entre 60 et 80° C. Tous les agents pathogènes ne sont pas tués, c'est la raison pour laquelle la durée de conservation est moins longue que les aliments stérilisés et demande une conservation au froid pour ralentir le développement des microbes.

*****Vitesse de congélation.** La plupart des congélateurs sont équipés d'une option pouvant accélérer la vitesse de congélation. Futile ? Quand un aliment congèle, des cristaux se forment. Si les cristaux se forment tout doucement ils déchirent les cellules de l'aliment. A la décongélation l'aliment perdra toute son eau et sera desséché. Accélérez la vitesse de congélation de votre congélateur quand vous placez un nouvel aliment.

Il n'y a pas de technique de conservation parfaite ! Consommer de toutes les gammes alimentaires semble un bon raisonnement : des salades brutes les week-ends où on a généralement plus de temps à consacrer à la préparation des repas et des salades prêtes à l'emploi en semaine !

C'est toujours mieux que de ne pas manger de salade du tout !

LES PRODUITS INDUSTRIELS

Un **aliment industriel** est un produit agricole alimentaire issu de l'agriculture intensive****.

Cet aliment pourra aussi faire l'objet de transformations au moyen de procédés industriels par l'industrie agroalimentaire : raffinage, adjonction d'additifs alimentaires, d'air, de graisses, d'eau, de sucres.

****L'agriculture intensive :** système de production agricole qui repose sur une forte utilisation d'engrais chimiques qui permettent des productions en grandes quantités.

Elle est aussi nommée agriculture productiviste. Malheureusement, ce mode d'agriculture pollue l'environnement.

Elle est souvent opposée à l'agriculture biologique qui n'utilise pas de produit chimique.

Le mode d'agriculture bio se préoccupe de l'impact environnemental de son activité, de la biodiversité et des conditions de vie et de mort de l'animal.

Son rendement est inférieur à l'agriculture intensive.

Le British Journal of Nutrition a publié, en 07/2014, une étude comparant les aliments bio et non bio.

En résumé, les produits bio comportent significativement plus de composés antioxydants et polyphénols potentiellement bénéfiques pour la santé et moins de composés indésirables tels que le cadmium, les nitrites et les résidus de pesticides que les produits équivalents non bio.

AVANTAGES DES ALIMENTS INDUSTRIELS

- Facilité d'accès à certains aliments autrefois réservés à une certaine classe sociale.
- Permettent la diversité alimentaire : éclatement des frontières avec des produits régionaux et étrangers.
- Réduction du temps consacré à la préparation des repas.
- Sécurité microbiologique quasiment absolue.

INCONVÉNIENTS DES ALIMENTS INDUSTRIELS

• Ingrédients de base souvent issus de l'agriculture intensive.

• Souvent trop gras, trop sucrés, ils sont accusés de favoriser l'épidémie mondiale d'obésité, l'hypertension... C'est pourquoi l'AFSSA a entrepris d'imposer une baisse du taux de sel et de sucre dans tous les aliments industriels.

• Riches en additifs de toutes sortes soit pour exhausser le goût, soit pour améliorer la texture soit pour augmenter la durée de conservation du produit.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sel et le sucre sont ajoutés dans les plats industriels pour plusieurs raisons :

- Comme conservateurs : ils occupent l'eau et empêchent donc aux microbes de se développer.
- Ils exhaussent le goût des aliments souvent fades (qualité médiocre).
- En absorbant l'eau, le produit est plus lourd… et comme le prix est calculé par rapport au poids… tant mieux pour l'industriel !

CONSEILS POUR UTILISER LES ALIMENTS INDUSTRIELS

Il est évident que l'on ne peut se passer des aliments industriels.
Voici quelques conseils pour les acheter avec réflexion !

• Choisir les aliments vraiment nécessaires. La sauce salade toute prête est-elle indispensable ?
Sachant qu'il faut 3 minutes pour la préparer et qu'elle se conserve quelques semaines au réfrigérateur !

• Ne pas se laisser tenter par la promotion ou l'emballage séduisant d'un aliment industriel. Se poser la question : « Est-ce qu'on en a vraiment besoin ? ». Évitez les emballages avec le personnage préféré de votre enfant. Généralement ces produits incitent vos enfants à en consommer et sont très sucrés et/ou très gras ! Commencez à en acheter une fois sur deux, puis diminuer progressivement en proposant à vos enfants d'autres produits meilleurs pour leur santé.

• Lisez les étiquettes !

• Regarder le prix au kilo qui est obligatoire. Il est souvent dissuasif.

• Ne vous fiez pas aux messages : « Perte de poids garantie ! », « Meilleur pour la santé ! »...

L'aliment miracle n'existe pas ! Seule une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie sont importantes.
Et sachez qu'un plat cuisiné à la maison, contrairement aux idées reçues, n'est pas du temps perdu et vous permet de contrôler les ingrédients. Faire soi-même sera toujours meilleur et plus sain qu'un plat cuisiné industriel. Si si, même pour les moins bons cuisiniers !

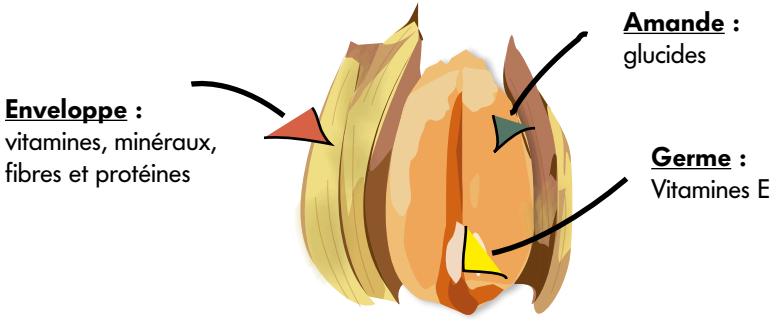
LES PRODUITS RAFFINÉS

Je ne vais pas vous parler de pétrole mais bien de votre alimentation et plus particulièrement des huiles végétales, du sucre, des pâtes, du pain…

Les produits industriels sont raffinés pour augmenter leur durée de stockage en supprimant les parties sensibles de ces aliments qui pourraient les altérer.

LE RAFFINAGE DES PÂTES, DU PAIN :

Le pain complet est beige / marron car il est fabriqué à partir de grains de blés complets !



MAIS ALORS COMMENT FAIT-ON DU PAIN BLANC ?

Il est fabriqué avec du blé raffiné, c'est-à-dire que l'enveloppe et le germe du blé ont été supprimés.
Du coup le pain blanc ne vous apporte pas de fibres, pas de vitamines, pas de minéraux… que des glucides… que l'on peut comparer à du sucre en terme d'assimilation.

Idem pour les pâtes, le riz…. Vous mangez des calories vides, que de l'énergie !
C'est comme si vous mettiez de l'essence dans la voiture mais pas d'huile pour le moteur, de liquide de refroidissement… la machine va s'épuiser à la longue !

Manger du pain complet est bon pour la santé. Car en plus des vitamines et minéraux, les fibres permettent de vous rassasier plus vite et pour plus longtemps, elles limitent l'absorption du cholestérol alimentaire, elles régulent les transits intestinaux les plus paresseux…

***Conseil de la diététicienne :** choisissez un pain complet issu de l'Agriculture Biologique car les pesticides se déposent sur les enveloppes des grains de blé. Variez les pains !

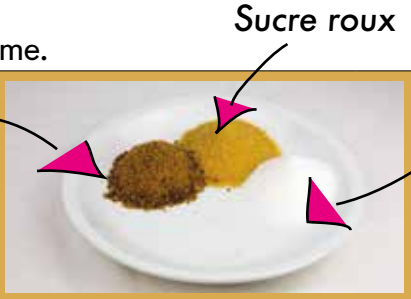
LE RAFFINAGE DES HUILES VÉGÉTALES ALIMENTAIRES :

Rien de bien sorcier pour faire de l'huile ! Un peu comme un jus de fruit en somme. On presse la graine de tournesol ou d'olive ou de colza… et on obtient une délicieuse huile. Après décantation et filtration cette huile aura une odeur, une couleur caractéristique à son origine.
Cette huile vous apportera des lipides et sera aussi votre apport principal en vitamine E, importante à votre peau.
Si vous consommez des huiles végétales raffinées, certains nutriments et surtout la vitamine E ne sera guère présente dans votre bouteille ! Ces huiles ont été fabriquées à partir des graines écrasées auxquelles on a ajouté des solvants chimiques. Elles ont été chauffées également. Vous consommez des huiles sans odeur, sans vraiment de couleur, sans vitamines E (tant pis vous achèterez des crèmes pour votre peau !) Consommez ces huiles est néfaste pour votre santé et pour votre porte-monnaie car votre peau aura besoin de crèmes… Par contre les avantages pour les industriels sont certains car le rendement est optimal : ils en vendent plus et peuvent les stocker plus longtemps car les lipides (notamment les omégas 3) ne ranciront pas car ils ne sont plus présents !

***Le conseil de la diététicienne :**
- Achetez toujours des huiles végétales avec la mention « Huile Vierge », ou « 1ère pression à froid » ou « EXTRA »… ces huiles sont obtenues sans procédé chimique et thermique… et vous apporteront tout ce dont votre corps a besoin pour bien fonctionner : oméga 3 et vitamine E.
- Choisissez des contenants en verre teinté ou en métal.
- Regardez bien la date de péremption.
- Sentez toujours votre huile avant de vous en servir. L'odeur de rance est très perceptible.
- Utilisez pour vos assaisonnements : huile de colza, de noix… riches en oméga 3.
- Utilisez pour les cuissons (en petite quantité) : huile d'olive et tournesol.

LE RAFFINAGE DU SUCRE :

Le principe est le même. Comparez vous-même.



SUCRE	*Complet ou Rapadura*	Roux	Blanc
NUTRIMENTS			
Protéines en g	0.4 à 1.1	0	0
Glucides en g	79 à 115	96 à 99	99.6
MINÉRAUX			
Potassium en mg	600 à 1100	15 à 150	3 à 5
Magnésium en mg	100 à 180	13 à 20	0
Phosphore en mg	14 à 80	3 à 4	0.3
Calcium en mg	50 à 70	75 à 95	10 à 15
Fer en mg	3 à 5	0.5 à 1.3	0.1
VITAMINES			
Pro A en mg	3.9	0	0
B1 en mg	0.14	0.01	0
B2 en mg	0.14	0.006	0
B6 en mg	0.4	0	0
C en mg	38	0	0

ATTENTION : le sucre issu de la betterave sucrière est blanc naturellement. Si vous achetez du sucre roux de betterave sucrière c'est qu'il a été ajouté de l'E150, additif donnant la couleur caramel aux aliments.

***Conseils de la diététicienne :** mettez de l'eau dans votre vin ! Introduisez les aliments semi ou complets (non raffinés) dans votre alimentation progressivement pour ne pas vous décourager.

En effet, les aliments non raffinés n'ont pas le même goût, la même texture, la même couleur…
Les plus récalcitrants ou les enfants pourraient avoir du mal à s'habituer à ces nouveaux aliments.
- Commencer par introduire quelques pâtes semi-complètes ou complètes dans vos pâtes habituelles : faire cuire les pâtes non raffinées en premier et ajouter vos pâtes raffinées les 7 dernières minutes.
Vos assiettes de pâtes seront moins monotones en couleurs, texture et goût.
- Progressivement, augmentez la portion de pâtes complètes.
- Dégustez-les avec une bonne sauce tomate (recettes dans ce livret).

La sauce améliore leur texture pour la mastication.

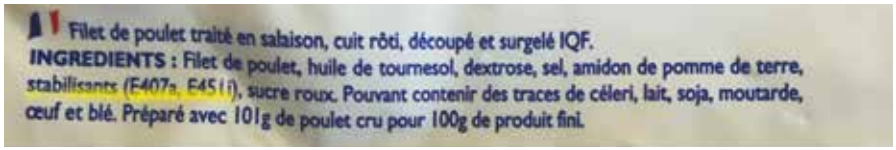
LES ADDITIFS

Un additif alimentaire est une substance ajoutée intentionnellement à la fabrication dans le but d'améliorer la conservation, la couleur, le goût, l'aspect ou encore de faciliter la fabrication de l'aliment.
Exemple : l'ajout d'E120 donne la couleur rouge dans certains bonbons, yaourts à la fraise, charcuterie… Ha ! Parce que vous croyez que le yaourt à la fraise est rouge grâce aux minuscules morceaux de fraises contenus dans un pot de yaourt ? J'espère ne pas vous ramasser à la petite cuillère…

Certains additifs sont d'origine naturelle comme l'E460 (cellulose) et d'autres sont chimiques.

L'utilisation des additifs alimentaires est obligatoirement mentionnée sur l'emballage des produits alimentaires avec leur nom (ou leur numéro E---), souvent imprononçable.

Exemple d'étiquette :


Filet de poulet traité en salaison, cuit rôti, découpé et surgelé IQF.
INGREDIENTS : Filet de poulet, huile de tournesol, dextrose, sel, amidon de pomme de terre, stabilisants (E407a, E451i), sucre roux. Pouvant contenir des traces de céleri, lait, soja, moutarde, œuf et blé. Préparé avec 101g de poulet cru pour 100g de produit fini.

Quelques additifs échappent à la législation de l'étiquetage (en boulangerie, en pâtisserie, le vin et aussi les solvants qui permettent l'extraction de certains colorants végétaux ou de fruits).

Avant d'être mis sur le marché, chaque additif fait l'objet de tests toxicologiques / consommation pour l'homme. Mais des études scientifiques mettent en avant de plus en plus leur effet cocktail, c'est-à-dire l'accumulation de toutes les substances chimiques ou contaminants auxquels l'homme peut être simultanément exposé.

Certains additifs peuvent provoquer des allergies ou réactions allergiques chez les personnes les plus sensibles. Certains contenus dans nos aliments, par exemple le E171, dioxyde de titane, mieux vaut le bannir de notre quotidien. Une étude sur des rats conduite par des chercheurs de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), publiée en 01/2016, met en évidence un effet non seulement délétère pour le système immunitaire, mais aussi possiblement cancérogène. Même si les scientifiques soulignent que leurs résultats ne sont pas directement transposables à l'homme, il ne s'agit pas moins d'une sérieuse alerte sanitaire à l'adresse des consommateurs et des pouvoirs publics.

Cet additif est très courant : cosmétiques, dentifrices, crèmes solaires et diverses formulations pharmaceutiques, peintures, matériaux de construction.

Dans le secteur agroalimentaire, on le trouve dans les bonbons, les biscuits, les produits chocolatés ou les gommes à mâcher.

« On manque de renseignements, pour passer à des décisions en termes réglementaires. Il y a un effort important de recherche à faire » déclarait le Dr Barouki, biochimiste et toxicologue » en novembre 2016.

Notons que certains additifs sont interdits pour l'alimentation des bébés et des produits issus de l'agriculture biologique et que les additifs interdits en France peuvent être autorisés en Angleterre ou ailleurs et inversement !

***Le conseil de la diététicienne :** Lisez les étiquettes alimentaires et choisissez les produits avec maximum 3 additifs alimentaires.

LES ARÔMES

Il est bien difficile de « ramener sa fraise » dans la réglementation des arômes.
Voici quelques éclaircissements :

DÉSIGNATION	COMPOSITION
Yaourt arôme naturel de fraise	Minimum 95 % des arômes sont dérivés de la fraise (la vraie !).
Yaourt naturel fraise	L'arôme provient de plusieurs sources naturelles certes mais qui n'ont rien à voir avec la fraise. Pour notre exemple, l'arôme naturel fraise donné au yaourt provient de la combustion de copeaux de bois australiens. (Gloups…!).
Yaourt arôme fraise	Cet arôme n'est pas d'origine naturelle même si cela a le goût de la fraise.
Yaourt arôme	Il s'agit d'une substance chimique. La flaveur n'est pas renseignée.

Vous comprendrez pourquoi le yaourt arôme naturel de fraise est bien plus cher que le yaourt arôme fraise ! Il est plus facile et moins coûteux de produire un arôme chimique alors qu'il n'y aura pas de fraises pour tout le monde.
Nous avons peu d'études scientifiques sur les conséquences de l'ingestion des arômes artificiels !

LABELS ET SIGNES OFFICIELS D'IDENTIFICATION DE QUALITÉ ET D'ORIGINE

Il existe que très peu de labels.

LES SIGLES OFFICIELS

MODE DE CULTURE	Agriculture Biologique		Un produit dont 95 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.
QUALITÉ SUPÉRIEURE	Label Rouge		Un produit avec un goût et des saveurs de qualité supérieure.
ORIGINE GÉOGRAPHIQUE	Appellation d'Origine Contrôlée		Un produit issu d'un terroir délimité, d'un savoir-faire ancestral, et de qualité organoleptique liée.
	Appellation d'Origine Protégée		Un produit issu d'un terroir délimité, d'un savoir-faire ancestral, et de qualité organoleptique liée.
	Indication Géographique Protégée		Un produit dont les caractéristiques peuvent être attribuées à l'origine.
PROCÉDÉ DE FABRICATION	Certificat de Conformité		Denrée alimentaire conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles préalablement fixées, portant sur la fabrication, la transformation ou le conditionnement.
	Spécialité Traditionnelle Garantie		Un produit dont la composition traditionnelle ou le mode de production le met en valeur.

ET LES AUTRES ?

C'est là que réside la confusion et que nous nous faisons pigeonner !

Ce sont des sigles privés non contrôlés par l'État. « Ils n'offrent aucune réelle garantie de qualité et répondent à des intérêts privés », explique le directeur de l'Inao.

Prenons l'exemple des produits « Élus produits de l'année » : vaste opération marketing.

Le principe ?

Après une candidature facturée 2000 ou 3000 euros, les produits sont triés par catégories et envoyés à un large échantillon de personnes qui répondent ensuite à un questionnaire.

Le produit ayant obtenu le plus grand nombre de suffrages remporte le logo « Élu produit de l'année », et peut l'utiliser dans l'ensemble de sa communication durant un an.

À condition bien entendu d'avoir 15 000 euros de « droit d'utilisation du logo » à débourser.

Somme que seuls les grands industriels peuvent investir !

OGM

Un OGM est un organisme génétiquement modifié, c'est-à-dire qu'il a subi une modification de son patrimoine génétique par l'homme dans le but de lui conférer de nouvelles propriétés.

On change les caractéristiques génétiques par ajout, suppression ou remplacement d'au moins un gène. Les OGM sont utilisés dans les secteurs de l'industrie, de la médecine, de l'agriculture et de l'agro-alimentaire.

Leur utilisation dans l'alimentation est très controversée. Le principe de précaution s'impose !

A noter, que la charte des produits biologiques exclue tout OGM.

APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES :

Il y a les mentions obligatoires : la dénomination du produit, la date de péremption, les coordonnées du fabricant… et les mentions facultatives comme les sigles de qualité, les allégations santé…

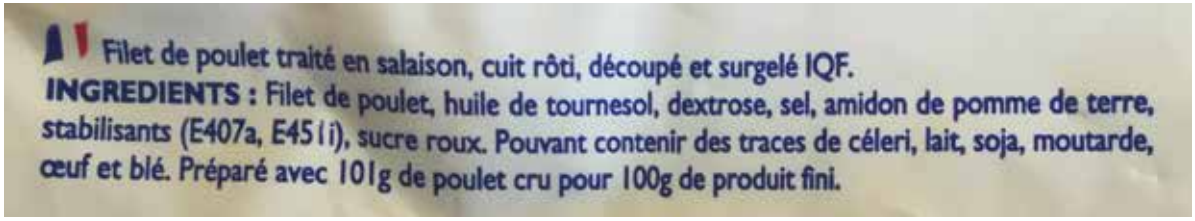
Mais cela ne va pas vous aider à déjouer les pièges de l'étiquetage alimentaire.

Faisons plutôt un focus sur les choses importantes pour bien acheter :

LA LISTE DES INGRÉDIENTS :

Vous retrouverez ici tous les ingrédients utilisés pour la recette du produit. Ils sont mentionnés par ordre décroissant de poids.

Quelques réflexes à acquérir :


Filet de poulet traité en salaison, cuit rôti, découpé et surgelé IQF.
INGREDIENTS : Filet de poulet, huile de tournesol, dextrose, sel, amidon de pomme de terre, stabilisants (E407a, E451i), sucre roux. Pouvant contenir des traces de céleri, lait, soja, moutarde, œuf et blé. Préparé avec 101g de poulet cru pour 100g de produit fini.

- Faites attention **aux premiers ingrédients de la liste** pour vous faire une idée sur la qualité d'un produit.

Vous vous apercevrez que l'ingrédient principal de certaines glaces est de l'air ou de l'eau ou que la fameuse pâte à tartiner est majoritairement du sucre (mais vendu sous le nom de pâte à tartiner aux noisettes !).

- Privilégier les listes d'ingrédients courtes ! Moins il y a d'ingrédients, plus c'est naturel !

- Observer le nombre d'additifs : si plus de 3 Exx ou noms imprononçables, changer de produit.

- Attention aux sucre**S** cachés : le sucre est partout… même dans le jambon !

Il est utilisé pour conserver les aliments. Il peut être sous différentes formes : saccharose, sirop de riz, sirop de maïs, sirop de malt, sirop d'orge, sirop de fructose…

Au final, si on les additionne, le sucre arriverait souvent en 1ère position !

LES VALEURS NUTRITIONNELLES :

Nutrition

Valeurs moyennes pour :	100 g égouttés	1 portion 132,5 g égouttés	%AR
Energie	101 kJ 24 kcal	133 kJ 32 kcal	2%
Matières grasses	<0,5 g	<0,5 g	<1%
dont saturés	*<0,1 g*	*0,1 g*	*<1%*
Glucides	3,8 g	5,0 g	2%
dont sucres	*2,9 g*	*3,8 g*	*4%*
Fibres alimentaires	2,1 g	2,8 g	
Protéines	0,7 g	0,9 g	2%
Sel	0,52 g	0,69 g	11%

Ce tableau, présent sur tous les aliments, informe de :
- l'apport calorique de l'aliment (mesuré en Kcal ou en KJ),

- la présence et les quantités de sucres, de graisses, de protéines, de fibres, de sel, etc.

Ce qui est intéressant est de se fier à la colonne « Pour 100 g ».

En effet, cette colonne peut vous renseigner pour comparer 2 aliments de même nature : le taux de sucre entre différentes céréales du petit déjeuner par exemple ou la teneur en sel entre différents biscuits apéritifs ou encore pour vous assurer de l'absence ou la présence de sucre, de fibres, de sel dans le produit.
Informations utiles en cas de régime hyposodé, ou si vous êtes diabétique…

L'ORIGINE ET QUALITÉ DU PRODUIT :

Il est obligatoire d'indiquer le pays d'origine ou le lieu de provenance d'une denrée alimentaire.
L'étiquetage de l'origine de la viande fraîche est obligatoire depuis le 1er avril 2015 et l'étiquetage de l'origine de la viande dans les plats préparés et du lait dans les produits laitiers est réglementé depuis le 1er janvier 2017.

Privilégiez les produits français et plus particulièrement les produits locaux pour soutenir nos agriculteurs et l'économie de notre territoire !

Mais restons logique : ne connaissant pas encore de producteurs d'ananas gersois, permettons-nous, de temps en temps, d'acheter des produits tropicaux ou autres.

Dans ce cas, privilégiez les produits issus de l'AB ou du commerce équitable qui incluent dans leur charte le respect de l'environnement et des agriculteurs :

Acheter un produit est comme un vote !
Vous incitez l'agriculteur à le produire, et le magasin à l'acheter !

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES :

Ce sont les petites phrases pleines de promesses sur les emballages : « Source de calcium », « Allégé en sucre »…
Pas clair comme de l'eau de roche ces petites phrases !

On appelle allégation nutritionnelle, une mention qui inscrite sur l'emballage affirme, ou suggère qu'un aliment possède des caractéristiques particulières liées à sa composition ou à ses propriétés nutritionnelles.
Ces allégations sont soumises à une stricte réglementation.

Quelques décryptages :

Source en fibres	Au moins 3 g pour 100 g d'aliment
Source de vitamines / minéraux	Au moins 15 % des apports journaliers recommandés pour 100 g d'aliment
Sans sucre	Moins de 0.5 g de sucre pour 100 g d'aliment
Allégé en… ou light	Au moins 30 % en moins / aliment standard
Enrichi en	Au moins 30 % en plus / aliment standard
Pur	Le produit est composé d'un seul produit

Attention aux pièges :
« Sans colorant, sans additif » : très bien !
Privilégier ce type de produit. Le fabricant a fait des efforts pour ne pas utiliser d'additif !

Mais attention, cette mention peut être du simple marketing !

« Sans colorant, sans conservateur conformément à la législation en vigueur » : il peut s'agir en fait du simple respect du mode de fabrication qui impose la non-utilisation d'additif et de conservateur :

- Aliments non transformés : steaks, fruits, légumes, eaux en bouteille, miels…

- Huiles et matières grasses non émulsionnées et beurres.

- Laits pasteurisés et stérilisés (y compris UHT) non aromatisés et crèmes pasteurisées natures ou non aromatisées (à l'exclusion de la crème à teneur réduite en matières grasses).

- Produits laitiers fermentés non aromatisés, non traités thermiquement après fermentation.

- Thés en feuilles non aromatisés et cafés sauf si aromatisés.

- Sucres et pâtes sèches.

Attention aux allégations qui détournent votre attention !

Exemple :
le paquet de céréales du petit déjeuner de votre enfant peut mentionner : « Source de vitamine D ».

L'apport en vitamines D est illusoire.

Une partie de foot sous le soleil sera plus bénéfique ! (La vitamine D se synthétise à partir des effets du soleil sur notre peau).

L'information est présente pour que vous ne pensiez plus à la quantité de sucre présente dans les céréales !

LES DATES DE PÉREMPTION :

La Date Limite de Consommation (DLC) et la Date de Durabilité Minimale (DDM) indiquent la période pendant laquelle le produit conserve ses propriétés spécifiques.

- DLC ou « A consommer jusqu'au ... » apparaît sur les denrées périssables (produits laitiers frais, viandes, poissons, œufs, légumes épluchés en sachets, etc) dont la consommation au-delà de cette date présente un danger pour la santé.

- La DDM, une date indicative pour prévenir d'une perte des qualités organoleptiques de l'aliment (goût, texture…).

Il s'agit de l'ancienne DLUO (date limite d'utilisation optimale « A consommer de préférence avant le… » ou « A consommer de préférence avant fin… ».

Elle indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent de s'altérer.

Il n'y a pas de danger pour la santé de consommer le produit au-delà de cette date si l'emballage est intact.

LES SAISONS

• Intérêts nutritionnels

Si les choux poussent en hiver et les fraises en été, ce n'est pas pour des prunes !

- Nutritionnellement :

La nature est bien faite ! Elle vous offre ce dont vous avez besoin et au bon moment !
Les kiwis, les citrons arrivent à l'entrée de l'hiver pour préparer les défenses de l'organisme à la baisse de soleil, le froid…
Les patates, les choux et les carottes se récoltent en hiver pour nous tenir au corps… L'hiver le corps lutte contre le froid, le manque de soleil… les fruits et légumes de cette saison sont nutritionnellement adaptés !
L'été amène la chaleur et le corps a besoin d'eau : les melons, les fraises et tous les autres fruits et légumes d'été répondent à ce besoin.

- Diversification :

Manger selon la saison permet de diversifier son alimentation et donc de s'assurer que l'on apporte à son corps tous les nutriments et micronutriments nécessaires à son bon fonctionnement.

- Meilleur pour la santé :

L'aliment qui a mûri au soleil et donc produit en saison, contient des **antioxydants** très importants à notre santé. Par contre les fruits mûris « dans le camion » perdent plus de 70 % des vitamines et nutriments donc 70 % de leur efficacité.

Les fruits et légumes hors saison sont pour la plupart produits dans des pays lointains où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe. Et ces pesticides sont de plus en plus montrés du doigt sur de nombreux cas de cancers, d'infertilité et autres maladies modernes.

- Des aliments plus sains :

Manger des légumes et fruits de saison, donc frais, garantit de ne pas consommer des aliments irradiés. En effet, la plupart des aliments venant d'autres continents sont irradiés. On utilise cette technique pour prolonger la durée de vie des aliments et leur permettre de voyager et d'être stockés longtemps. Mais certaines études ont prouvé que cette technique *provoque des lésions intestinales et augmente les risques de cancer* chez les animaux de laboratoire. La loi impose une signalisation de tous les produits irradiés, mais cette législation n'est pas respectée.

RESPECTER LES SAISONS, C'EST BON POUR VOTRE SANTÉ !

• Intérêt gustatif et plus encore….

Une tomate d'hiver versus tomate d'été ! On vous prend pour des poires !

Vous le savez tous, les aliments de saison ont plus de goût !

Le mûrissement au soleil développe des saveurs alors que ceux achetés hors saison sont récoltés bien avant leur maturité. Transporter des tomates toutes vertes avec une chair encore très dure est beaucoup plus facile que des tomates bien mûres avec une chair fondante ! A moins que l'on souhaite faire du coulis ! Les aliments récoltés non mûrs terminent leur maturation dans des chambres de mûrissement à l'aide de gaz et contiennent moins d'antioxydants, de vitamines…

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mangez des aliments qui ont du goût et vous mangerez moins….

En effet, notre cerveau sera pleinement satisfait et donc pas frustré ! Vous en aurez ainsi moins envie.

Quand vous vous apprêtez à manger une tomate, votre cerveau en attend des sensations : goût, odeur... Si l'aliment ne vous apporte pas toutes ces sensations, alors votre cerveau sera frustré et vous en demandera encore et encore !

Boulimique ? Non juste frustré.

RESPECTER LES SAISONS C'EST BON POUR VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE !

• Intérêts économiques

Manger mieux pour pas un radis de plus !

Les aliments de saison sont moins coûteux à produire pendant leur propre saison ! Pas besoin de chauffage dans les serres… Quand on sait que 1 kg de tomates produites dans une serre chauffée consomme 1 litre de pétrole, on comprend mieux !

Moins coûteux à acheminer : (pas de coûts de transports, taxe d'importation) donc vendus moins cher au consommateur ! L'abondance de la pleine saison fait baisser les prix.

Pensez à acheter en grande quantité pour faire baisser le prix et congeler et / ou faites des bocaux ! Vous égayerez vos papilles en plein hiver avec des petites courgettes et éviterez d'acheter des courgettes de l'autre bout du monde !
Ces petits conseils valent bien plus qu'une cacahuète !

RESPECTER LES SAISONS, C'EST BON POUR VOTRE PORTE-MONNAIE !

• Intérêts écologiques

Manger des aliments de saison pour éviter la fin des haricots !

- Les traitements chimiques :

Les fruits et légumes de saison sont moins traités : hors saison un fruit ou un légume a besoin de plus de pesticides pour l'aider à pousser pour compenser le manque de soleil, de chaleur et de nutriments dans le sol.

Les fruits et légumes hors saison sont pour la plupart produits dans des pays lointains où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe.

Ces pesticides se retrouvent également dans les nappes phréatiques et ont un impact sur toute l'écologie locale.

- L'énergie utilisée dans le transport de fruits et légumes hors saison n'est pas à négliger :

Selon le WWF,
un fruit importé hors saison par avion
consomme 10 à 20 fois plus de pétrole
que le même produit acheté localement et en saison.

Est-on responsable ? Si on retrouve des fraises au moment de Noël sur les étals c'est que nous sommes acheteurs ! C'est nous qui déterminons ce qu'il y a sur les étals de nos magasins.

RESPECTER LES SAISONS C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT !

Ne videz pas tous vos placards.

Si vous souhaitez améliorer votre qualité nutritionnelle, faites-le pas à pas, produit par produit... pour que ces nouvelles habitudes s'installent durablement.

HUGO DEREYMEZ

Cuisinier engagé en alimentation durable
Chef cuisinier et responsable de la cantine scolaire de NOGARO

Originaire de la région Rhône-Alpes, Il a suivi un parcours atypique :

Après des études de communication, il entame une carrière de photojournaliste avant de se tourner après 6 ans de presse, vers la cuisine par passion.

Autodidacte, il passe par tous les métiers de la restauration et de nombreux établissements, pour ensuite créer son restaurant qu'il dirige pendant 7 ans.

Il s'essaye à la pâtisserie pour ensuite aborder la restauration collective. Après un passage dans deux collèges et lycées d'Auvergne, il prend en 2013 la responsabilité de la cantine scolaire de NOGARO avec pour mission de mener un projet de restauration scolaire basé sur la qualité, le fait maison, les produits bio et locaux.

Titulaire du BTS Hôtellerie-Restauration et du CAP de Pâtisserie.

Lauréat 2017 des « victoires des cantines rebelles » - Unplusbio, catégorie cuisiniers.

VÉRONIQUE CHAMPOMIER

Diététicienne, nutritionniste
engagée en alimentation durable
Diététicienne de la restauration scolaire de Nogaro
Enseignante en restauration collective
Consultations diététique

Également originaire de la région Rhône-Alpes, elle a suivi un parcours tout aussi atypique.

Après des études en économie sociale et familiale, sa carrière professionnelle a toujours été en lien avec l'alimentation.

C'est à partir de 2009 qu'elle se consacre exclusivement à la diététique aussi par passion. Missionnée par Pierre&Terre au tout début de ses fonctions, elle prend alors conscience des bienfaits d'une alimentation durable sur la santé, le territoire et l'environnement.

Après 4 ans auprès de l'Association des Agriculteurs Biologiques du Gers pour accompagner les restaurants collectifs à l'introduction de produits de qualité, elle s'installe en libérale afin de répondre à l'ensemble des compétences de la diététique : régimes thérapeutiques, restauration collective et formation des professionnels.

Titulaire du BTS Économique Sociale et Familiale et du BTS Diététique.

MERCI !

Merci à toute l'équipe de la cantine de Nogaro pour son engagement au service d'une alimentation saine et durable pour les enfants.

Merci à l'Agence Régionale de Santé pour son soutien à la réalisation de ce livre.

Merci à Sophie DUCLAVÉ de la Société Arograph pour son travail d'infographie.

Merci à Jean-Paul CAMPISTRON pour la réalisation des photos.

Merci enfin à Christian PEYRET, maire de NOGARO, aux élus et services municipaux, qui se sont investis et ont soutenu ce projet jusqu'à sa réalisation.

Malgré le soin apporté à l'élaboration de ce livre des erreurs peuvent s'y être glissées. Les auteurs et concepteurs ne seraient être tenus responsables de ses conséquences ou d'interprétations erronées.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle des textes ou images, faite sans le consentement des auteurs ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite.

Création : AROGRAPH - 06 18 21 83 46 - RCS 511 982 696 00011

© Jean- Paul CAMPISTRON

Dépôt légal : décembre 2017

GOÛTÉ ET APPROUVÉ à la cantine de Nogaro !