



QU'EST-CE QU'ON MANGE DEMAIN ?

**Souvenirs d'une aventure
Maugeoise et gourmande !**

2024-2025

i Foyers
à alimentation
positive



Préambule

Mais en fait... Qu'est-ce qu'on mange demain ?

Au delà du contenu de notre assiette, du goût et de la texture des aliments, la question de l'alimentation est primordiale dans le cheminement vers un monde plus durable.

Parce que faire ses courses, c'est déjà choisir : quels producteurs soutenir ? Quels modes de production agricole encourager ? Quel type d'économie construire ?

De ces décisions découlent, entre autres, une juste rémunération des agriculteurs-ices, une meilleure préservation de la ressource en eau, de la qualité des sols, de la biodiversité et donc de la santé. Mais, préparer ses repas et manger, c'est également des moments conviviaux et de partage au quotidien !

Pour autant, changer ses habitudes n'est pas toujours simple. Nous pouvons être freinés par des contraintes budgétaires, un manque de temps, de connaissances ou de savoir-faire. C'est pour accompagner ce changement que la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique a lancé les défis Foyers à Alimentation Positive (FAAP).

L'objectif ? Accompagner les foyers à adopter de nouvelles habitudes alimentaires : augmenter sa consommation de produits biologiques, locaux et de saison, sans augmenter son budget et tout en se faisant plaisir, à travers des ateliers cuisine, des visites de fermes, des temps d'échanges et de transmission de savoirs ; le tout dans une ambiance conviviale et pleine de saveurs !

Dans cet ouvrage, vous découvrirez le parcours des familles qui ont participé au défi sur le territoire de Mauges Communauté d'octobre 2024 à juin 2025, avec le soutien du GABB (Groupement des Agricultures Biologistes et Biodynamistes) Anjou et du CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) Loire Anjou, ainsi que de trois autres structures partenaires : le Centre Social Val'Mauges, le Centre Social Rives de Loire et l'association Familles Rurales de Saint-André-de-la-Marche.

À travers les témoignages et les recettes, nous espérons laisser aux participants-es des souvenirs de ces quelques mois, fêter le chemin parcouru et les aider à poursuivre leur voyage vers une alimentation positive !

Merci à tous et au plaisir de repartager de bons moments avec vous !



Remerciements

Aux structures organisatrices et participantes : CPIE Loire Anjou, GABB Anjou, Centre Socioculturel Rives de Loire, Centre Social Val'Mauges, Association Familles Rurales Saint-André-de-la-Marche ;

Aux bénévoles des structures ;

A Léna Marion en service civique au sein du GABB Anjou et Maëva Elie en stage au CPIE Loire Anjou.

Aux intervenants : L'Etable des Mauges, Du Pain sur la Planche, Bio'Logique, Nicolas Thurrault, BioSev, Collectif de jardiniers au naturel du CPIE, Epicerie Envie de Saveurs, Le Petit Clos, Jardins de La Houssaye, Michel Kotenkoff, Caroline Mazé, Gilles et Thérèse, Fabienne Beauvais, Ferme des Genettes, AMAP de Saint-Macaire-en-Mauges, Karine Loisel, l'association des jardins partagés, les jardiniers du Parc de Beaupréau

Aux financeurs :

- Mauges Communauté dans le cadre de son Projet Alimentaire de Territoire,
- Fondation La Poule Rousse,
- Département de Maine et Loire via le Fonds de Développement de la Vie Associative,
- GRAINE Pays de la Loire via un projet de formation financé par le Programme National pour l'Alimentation.

Un projet porté par :



Avec le soutien de :



Sommaire

Retrouvez les recettes favorites de certaines familles participantes

Pour un mode de vie + équilibré

Les labels en France

Le label AB, ça représente quoi ?

Les entrées

Choisir son poisson

Les contenants et ustensiles de cuisine

Zoom sur la lacto-fermentation

Les plats

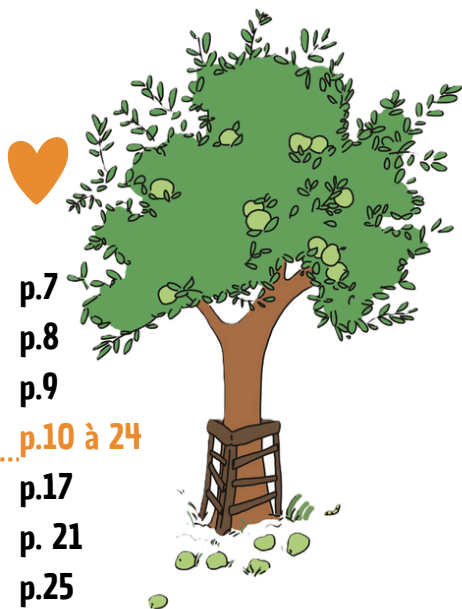
Zoom sur les légumineuses

La saisonnalité des produits laitiers

Les desserts

Zoom sur les céréales

Calendrier des fruits et légumes



p.7

p.8

p.9

p.10 à 24

p.17

p. 21

p.25

p.26 à 43

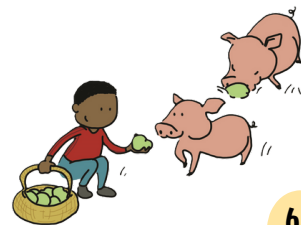
p.34

p.38

p. 44 à 59

p.54

p.61



Pour un mode de vie + équilibré

Notre santé (quel que soit notre âge) passe également par l'équilibre nutritionnel de nos assiettes, la qualité des aliments que l'on mange et notre activité physique. Voici un récapitulatif des recommandations d'après le Plan National Nutrition Santé :



Retrouvez les recommandations par âges, des recettes, etc sur www.mangerbouger.fr

Augmenter ↗

Fruits & légumes



Légumes secs



Fruit à coque



Fait maison



Activité physique



Aller vers ↗

Céréales complètes



Alternance

Poissons gras/maigres



Huiles : colza, noix olive



Consommation de produit laitiers suffisante mais limitée



Aliments de saisons, locaux, et bio (AB)



Réduire ↘

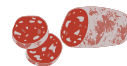
Produits et boissons sucrés



Produits salés



Charcuterie



Viande : porc, bœuf, mouton, agneau, abats



Nutri-Score D et E



Alcool

Temps passé assis

Les labels en France

Chaque agriculteur, même sans label(s), a ses propres convictions qui se ressentent dans ses pratiques. Un des atouts à la consommation de **produits en circuit court** et en **vente direct**, c'est de pouvoir questionner les vendeurs et agriculteurs sur leurs pratiques !



Retrouvez quelques sites pour trouver vos lieux d'achats :



En France, il existe 5 signes de l'identification de la qualité et de l'origine. Vous pouvez retrouver le descriptif de ces labels sur inao.fr



AOP

Appellation
d'origine protégée



IGP

Indication
géographique
protégée



STG

Spécialité
traditionnelle
garantie



Agriculture Biologique



Label Rouge

Le label AB, ça représente quoi ?

L'agriculture biologique est un mode de production agricole et agroalimentaire contrôlé par la loi. Les modalités du cahier des charges sont définies à l'échelle de l'Union Européenne. Elles sont donc les mêmes pour tous les pays membres de l'UE.



Logo UE (obligatoire)

L'agriculture biologique est soumise à plusieurs principes :

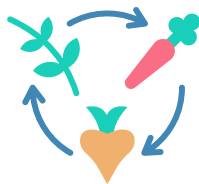


Interdiction des pesticides et engrais de synthèse et d'OGM.

Interdiction d'utiliser des **herbicides**, d'épandre des **boues de stations d'épuration**, des produits issus d'élevages industriels.



Logo FR
(optionnel)



Utilisation de méthodes agricoles écologiques : recyclage et compostage des matières organiques, rotation pluriannuelle des cultures et lutte biologique contre les insectes nuisibles (utilisation d'insectes « amis » pour détruire des insectes « ennemis » des plantes).



Production dans un sol vivant : les cultures sont obligatoirement réalisées dans le sol (interdiction de la culture en bac hors sol).



LES ENTRÉES



L'équipe AFR Saint-André-de-la-Marche

Avec l'Association Familles Rurales Saint-André-de-la-Marche



Base aromatique indienne



PRÉPARATION :

2 min

CUISSON :

20 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 80 g d'oignons
- 80 g de tomates pelées
- 30 ml d'huile de tournesol
- 8 g d'ail brut
- 2 g de curry
- 2 g de sel gris gros
- 2g de gingembre en poudre
- 1 g de cumin graine

Recette :

Mettre l'huile à chauffer et ajouter le cumin en graines à infuser quelques minutes.

Ajouter les oignons émincés, ajouter le sel, faire suer à couvert et compoter à transparence.

Ajouter le curry et l'ail et laisser imprégner 5 min.

Ajouter la tomate concassée et le gingembre. Laisser cuire 15 minutes.

Variante adaptée du manuel de cuisine alternative de Gilles DAVEAU, Actes Sud

Velouté de lentilles corail

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

50 min

CONVIVES :

4 à 6



Ingrédients :

- 350 g de poireaux
- 50 g de carottes
- 100 g de lentilles corail
- 80 à 100 cl d'eau
- 2 c. à soupe de crème
- Sel, poivre

Recette :

Faire tremper les lentilles pendant 30 minutes dans l'eau froide, les égoutter puis les rincer. Réserver.

Laver et découper le poireau en morceaux.

Éplucher et laver les carottes, les couper en morceaux.

Mettre les légumes dans la casserole, ajouter les lentilles égouttées et l'eau. Cuire à couvert à feu doux 20 min.

Assaisonner en fin de cuisson.

Mixer pour obtenir une consistance de velouté.

Ajouter la crème au moment de servir.

Pois-chiches grillés saveur poulet rôti

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

20 min

CONVIVES :

2



Marie



Ingrédients :

- 400 g de pois chiches cuits
- Huile d'olive
- 3 cs de sauce soja
- 2 cs d'herbes de Provence
- Sel et poivre



Recette :

Préchauffer le four à 180°C.

Rincer les pois chiches et les déposer dans un plat.

Ajouter l'huile d'olive, la sauce soja et les herbes de Provence.

Mélanger pour bien enrober les pois chiches puis les répartir dans le fond.

Enfourner 20 minutes ou plus pour plus de croustillant.

A consommer en topping pour un plat ou en apéro.

Céleris et carottes râpés en fayonnaise



PRÉPARATION :

5 min

CUISSON :

0 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 200 g de céleri-rave
- 200 g de carottes
- 80 g de haricots blancs cuits
- 20 ml d'huile colza
- 20 ml d'huile de tournesol
- 13 g d'échalotes
- 13 g de moutarde
- 13 g de vinaigre de vin

Recette :

Mixer les haricots blancs, l'échalote, avec le vinaigre, la moutarde et les huiles.

Vérifier la consistance.

Préparer le céleri et les carottes puis les râper.

Mélanger les crudités avec la sauce et vérifier l'assaisonnement.

Sardinade



PRÉPARATION :
5 min

CUISSON :
0 min

CONVIVES :
4

Ingrédients :

- 120 g d'haricots blancs cuits
- 80 g de sardines à l'huile
- 30 g d'échalotes
- 30 g de crème fraîche épaisse
15-20% MG
- 25 g de citron

Recette :

Rincer et bien égoutter les haricots blancs cuits.

Égoutter les sardines et réserver l'huile.

Mixer les haricots avec les échalotes, la crème et le citron.

Ajouter les sardines et mixer encore en gardant éventuellement de la texture.

Goûter, et rectifier la texture si besoin avec l'huile.

Comment bien choisir son poisson ?

Nous consommons régulièrement des produits de la mer. Pourtant, ce n'est pas toujours facile de savoir comment et lesquels consommer pour notre santé et l'environnement.

Les produits de la mer peuvent être à l'origine de :

- Dégâts infligés à nos océans par certaines techniques de pêche et la surpêche,
- L'appauvrissement de la biodiversité marine, et autres...
- La contamination aux métaux lourds de certaines espèces.

Il est donc recommandé de faire attention aux techniques de pêche / d'élevage et de privilégier les produits locaux.

WWF (ou Fonds mondial pour la nature), a créé un guide consommateur pour le poisson :



Pour autant, il est recommandé de consommer du poisson :

“ [Pour ces acides gras oméga-3 dont certains sont indispensables au développement et fonctionnement du système nerveux et contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires. (en particulier les poissons gras)

Pour leur source de protéines, de minéraux comme le phosphore, l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, mais aussi des vitamines A, D, E indispensables à la santé.] “

Source : Anses_Manger du poisson : pourquoi ? comment ?

Cake poireaux, oignon et Comté



PRÉPARATION :
10 min

CUISSON :
50 min

CONVIVES :
4

Ingrédients :

- 2 œufs frais
- 120 g pois chiches cuits
- 40 g fromage-Comté
- 30 g d'oignons
- 30 g de poireaux
- 20 cl d'huile de tournesol
- 12 g de fécule de maïs
- 3 g de levure chimique

Recette :

Mixer les pois chiches, les œufs, la fécule, l'huile, la levure et l'assaisonnement.

Laver et émincer le poireau et les oignons.

Cuire les légumes sans matière grasse.

Couper le Comté en dés et mélanger à l'appareil.

Répartir le mélange de préférence en moule à cake.

Cuire 40 minutes à 160°C.

Variante adaptée du livre "Savez vous goûter les légumes secs" de Gilles DAVEAU et Bruno COUDERC, Presses EHESP

Salade de lentilles



PRÉPARATION :

20 min

CUISSON :

0 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 400 g de lentilles cuites
- 1 carotte
- 1 avocat
- 100 g de chou rouge
- 1 orange
- 100 g de Feta
- 1 pomme
- 100 g d'allumettes de jambon
- 2 c à s de vinaigre au choix
- Huile de colza ou de noix
- Moutarde, sel, poivre

Recette :

Rincer et égoutter les lentilles à l'eau froide.

Éplucher l'avocat, le couper en dés.

Laver, peler et râper la carotte puis le chou.

Laver, peler et couper en dés la pomme.

Couper en dés la Feta.

Presser l'orange pour en récupérer le jus.

Réaliser une vinaigrette avec le jus d'orange, le vinaigre, l'huile, la moutarde ; rectifier l'assaisonnement.

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Conserver au frais.

Salade libanaise

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

20 min

CONVIVES :

2



Ingrédients :

- 150 g de boulgour cuit
- 50 g de pois chiches cuits
- 50 g de légumes (carottes râpées, choux râpé)
- 1 petite boîte de thon ou 1 œuf dur
- 1/2 citron
- Persil
- Menthe
- Huile d'olive

Recette :

Avec la technique de cuisson du boulgour d'après Gilles Daveau

Faire chauffer à sec les graines de boulgour et dans une autre casserole, faire bouillir l'eau (1 volume de graines pour 1,5 vol d'eau).

Rassembler l'eau et les graines puis cuire à feu doux à couvert pendant environ 15 minutes.

Couper les légumes en petits dés.

Ciseler la menthe et le persil.

Émietter le thon ou couper l'œuf en rondelles.

Presser le 1/2 citron.

Préparer la vinaigrette au citron et mélanger.

Les contenants et ustensiles de cuisine

Cuisiner c'est super, mais pour notre santé, il est aussi important de stocker et cuisiner dans des contenants adaptés ! En effet, nous avons pris l'habitude d'utiliser beaucoup de contenants et ustensiles à base de plastiques (et toutes les formes dérivées) et avec des revêtements anti-adhésifs. Ces matériaux peuvent avoir des conséquences négatives sur notre santé.

Quelques points sont importants à retenir :

Privilégier les matériaux inertes et durables dans le temps : verre, inox, porcelaine, fonte, bois.

Éviter de chauffer les plastiques et de les utiliser pour stocker du gras / de l'acide.

Vérifier régulièrement l'état d'usure des matériaux contenant du plastique et avec revêtements anti-adhésifs pour les renouveler (lorsqu'ils sont abîmés, les molécules passent dans la nourriture).

Le savez-vous ? Vous pouvez identifier le type de plastique grâce au numéro inscrit sur les emballages.



Retrouvez les fiches pratiques de l'ONG WECF pour vous aider :



Taboulé de quinoa et d'herbes fraîches

PRÉPARATION :
20 min

CUISSON :
20 min

CONVIVES :
4

Par
Caroline Mazé

Ingédients :

- 125 g de quinoa
- 1 carotte moyenne
- 1 beau fenouil
- Une dizaine d'olives noires ou kalamata
- ½ citron
- 4 cas d'huile d'olive fruitée
- Persil, menthe fraîche ou coriandre, tamari ou sel, poivre

En image !



Recette :

Mesurer le volume sec du quinoa, rincer et bien égoutter. Faire bouillir 2X le volume de quinoa.

Verser les grains dans une grande casserole et les chauffer à sec à feu doux en remuant pendant quelques minutes.

Ajouter l'eau chaude, baissez le feu et laissez cuire 15/20 minutes.

Laissez la graine gonfler encore 5 min à couvert.

L'égrener délicatement dans un récipient plat et laissez refroidir.

Laver les carottes, le fenouil et l'oignon, les éplucher puis les émincer en brunoise.

Dénoyer les olives puis les émincer finement.

Dans un saladier, verser le quinoa, l'assaisonner avec un peu de tamari, ajouter tous les légumes émincés ainsi que les herbes fraîches.

Ajouter l'huile d'olive, le citron, le poivre.

Réserver au frais avant de servir.



A table !

Légumes lacto-fermentés : Le salage à sec

Consommer max 100g/jour

Laver et sécher le chou et la carotte.

Peser les légumes : il faut 350 g pour un pot de 350 cl.

Couper finement le chou et râper la carotte.

Peser le sel : 1,5 % de sel pour 100 g de légumes soit : 5,25 g de sel pour 350 g.

Mélanger les légumes et le sel dans un saladier.

Malaxer pour faire ressortir le jus des légumes et laisser agir (10 min à 1h).

Remplir le bocal en tassant, s'arrêter à 2 cm du bord.

Placer le contenant sur une assiette à l'obscurité,

à température ambiante pour au moins 1 semaine.

Placer ensuite dans un endroit plus frais, par exemple au frigo.

Déguster au bout de 3 semaines.

(Conservation 1 an sans problème.)



Zoom sur La lacto-fermentation

Avec du vert dans les yeux



Principe de la lactofermentation :

La lacto-fermentation est un procédé utilisé pour conserver des denrées alimentaires. Elle se base sur la capacité de certains micro-organismes à transformer le sucre en acide lactique lorsqu'ils sont privés d'oxygène.

Je trouve ça complètement magique qu'on puisse profiter des petites bactéries, des petites levures sauvages qu'il y a sur le gingembre et sur les légumes.

Comment peut-on être sûr qu'il n'y ait que des bonnes bactéries ?

Le sel permet la pré-sélection des microorganismes d'intérêt, puis leurs production d'acide rend le milieu non favorable aux mauvaises bactéries. Cependant, sentez votre pot avant de le consommer. S'il y a une odeur désagréable, à la poubelle !

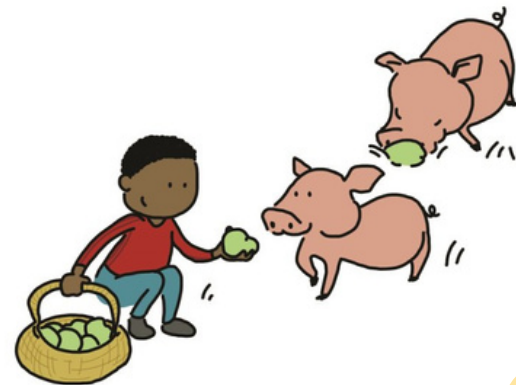
Les bienfaits :

Régulation des populations bactériennes intestinales, effets anticancéreux, antidiabétiques et immunorégulateurs (Tan et al. (2023)).

Fabienne



LES PLATS



L'équipe Mangez bien !

Avec le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) Loire Anjou



01.02.2025

Parmentier de pommes de terre et lentilles à l'Indienne

PRÉPARATION :

15 min

CUISSON :

40 min

CONVIVES :

4



Ingrédients :

- 800 g de pommes de terre
- 140 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de base aromatique indienne
- 80 g de sauce tomate
- 60 g de fromage Emmental
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de lentilles blondes
- 40 g de beurre demi-sel
- 4 g de sel gris fin
- Poivre

Recette :

Mettre à tremper les lentilles.

Éplucher et cuire les pommes de terre.

Les écraser avec le lait et le beurre.

Réaliser une base aromatique Indienne (voir p. 12);

Cuire les lentilles et les mixer grossièrement.

Ajouter la base aromatique Indienne puis la sauce tomate.

Ajouter les flocons d'avoine peu avant le montage.

Disposer dans un plat, les lentilles, puis la purée et

l'Emmental et gratiner à 200 °C pendant 15 à 20 minutes.

Variante adaptée du “Manuel de cuisine alternative” de Gilles DAVEAU, Actes Sud

Dahl de lentilles corail et lait de coco

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

20 min

CONVIVES :

2



Marie

Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
- 500 g de sauce tomate
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cc de curcuma et de cumin
- 400 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- huile d'olive
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche

Recette :

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter les épices, puis les lentilles, le bouillon et le lait de coco et la sauce tomate.

Laisser mijoter 20 minutes à feu doux.

Assaisonner et servir avec de la coriandre fraîche.



Purée de carottes aux lentilles corail et coco

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

20 min

CONVIVES :

4



Ingrédients :

- 700 g de carottes orange
- 100 g de lentilles corail
- 40 g de crème coco
- 5 g de sel gris gros



Recette :

Laver et brosser les carottes, éplucher si besoin.

Couper en morceaux de 2cm environ et mettre en sauteuse avec de l'eau et les lentilles corail.

Assaisonner et cuire sans aucun apport de matière grasse, à couvert.

Vérifier la cuisson.

Écraser ou mixer en fonction de la texture attendue ;

Rectifier l'assaisonnement.

Poêlée de légumes : chou et pommes de terre étuvées

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

30 min

CONVIVES :

4



Ingrédients :

- 600 g de chou blanc
- 200 g de pommes de terre
- 5 g de sel gris fin
- 4 ml d'huile d'olive
- Poivre noir moulu

Recette :

Laver, et couper les légumes.

Préchauffer le four à 140°C et 50% de vapeur (si cette option est disponible sur le four).

Répartir sur une plaque tous les légumes coupés à la dimension désirée.

Assaisonner par couche de légumes.

Couvrir et cuire pendant environ 30 minutes.

Égoutter si vous le souhaitez et réserver le jus de cuisson pour réaliser une sauce.

Ajouter l'huile en fin de cuisson.

Burgers Végétariens

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

50 min

CONVIVES :

4



Ingrédients :

- 200 g de pois chiches
- 200 g de haricots rouges
- 1 poivron vert ou un légume du moment suivant la saison
- 1 oignon, ail
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 3 biscottes écrasées (= 1 tasse de chapelure)
- 1 œuf
- Persil, curcuma, cumin, piment

Recette :

Écraser les haricots et pois chiches à la fourchette.

Faire revenir l'ail, l'oignon émincé et le poivron en dés dans un peu d'huile d'olive.

Mélanger les haricots et pois chiches avec les épices, les légumes, la chapelure, les flocons d'avoine et l'œuf battu.

Bien malaxer avec les mains, pour former des galettes de 1 cm d'épaisseur.

Faire cuire dans la poêle.

Monter votre burger.

Burgers Indiens aux pois chiches



PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

50 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 160 g de pois chiches cuits
- 100 g de poireaux
- 100 g de carottes orange
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de base aromatique indienne
- 50 g de fromage-Emmental râpé
- 50 g de chapelure brune

Recette :

Rincer et égoutter les pois chiches cuits.

Réaliser la base aromatique Indienne.

Cuire les poireaux et les carottes à feu moyen avec de l'huile et un couvercle.

Peser et réserver les flocons d'avoine.

Ajouter le fromage râpé.

Mixer tous les ingrédients et rectifier.

Façonner en individuel ou en plaque et paner.

Huiler la surface et saisir à four très chaud entre 220°C et 250°C.

Zoom sur les légumineuses

Avec Le mouvement des cuisines nourricières

“En Mouvement vers les Cuisines du Quotidien qui prennent soin de l’Humain et de son environnement.”



Une transition alimentaire, respectueuse des grands enjeux sociétaux, environnementaux et qui sait rester joyeuse et gourmande.

La cuisson des légumineuses

Faire tremper les légumineuses.

Couvrir les légumes secs d’eau à 1 cm au-dessus des grains.



Veiller à ne pas saler l’eau.

Amener jusqu’à ébullition, écumer si nécessaire surtout pour les pois et les haricots.

Cuire à feu très doux légèrement découvert avec une herbe, un bouillon, ou une base aromatique.

Un légume sec correctement cuit a une consistance fondante voire crémeuse.

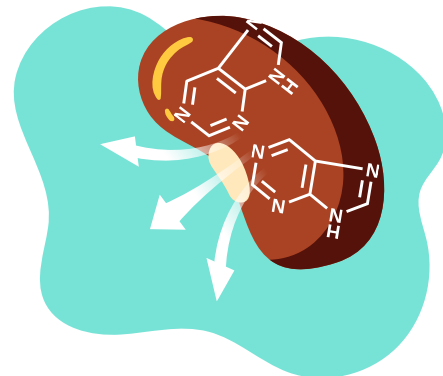
Assaisonner en fin de cuisson : 15 g de sel / kg de légumes secs.

Type de légumineuse	Temps de cuisson
Lentilles corail	15 min
Pois cassés et autres lentilles	30 min
Haricots	environ 1h
Pois chiches	jusqu’à 3h

À quoi sert le trempage ? Manuel de cuisine alternative de G.Daveau

Les légumes secs sont très fermes, il faut donc les déconcentrer dans l'eau puis à la cuisson.

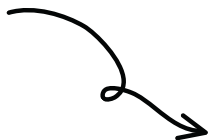
- Le trempage : déconcentre, fait gagner en digestibilité, car il draine une partie des éléments un peu toxiques (purines, ptomaïnes) et des sucres fermentescibles (risques de ballonnements).
Donc l'eau de trempage ne peut pas servir d'eau de cuisson.
- La cuisson : sans sel pour favoriser cette déconcentration.



Quels apports nutritionnels ?

Les légumineuses sont des sources de :

- glucides complexes,
- riches en minéraux et oligo-éléments,
- vitamines du groupe B, et fibres.



- Régulation du transit intestinal,
- Prévention maladies cardiovasculaires,
- Essentiel pour les régimes végétariens, en associant avec les céréales.

Quelques légumineuses :

Haricots rouges, Azukis, Pois chiches, Pois cassés, Lentilles corail, Lentilles vertes, Lentilles de la reine, Soja jaune, Haricots Mungo, Soja vert, Flageolets, Petits pois, Fèves, Lupin...

Pâtes à la fausse bolognaise

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

30 min

CONVIVES :

2



Angélique



Ingrédients :

- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 150 g d'eau
- 1 cc d'huile d'olive
- 300 g de sauce tomate
- 1/2 cc de sel
- 2 tours du moulin à poivre
- 1 cc d'herbes de Provence
- 250 g de coquillettes bio

Recette :

Faire cuire les lentilles dans de l'eau salée pendant 10 min.

Égoutter, rincer et réserver.

Tailler finement l'oignon et le déposer dans une casserole avec 100 g d'eau et l'huile d'olive. Cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Ajouter la tomate, 50 g d'eau, le sel, les herbes et le poivre.

Ajouter les lentilles puis les feuilles de basilic ciselées.

Laisser mijoter pendant 20 min sur feu doux.

Faire cuire les pâtes, égoutter et rincer. Enfin, ajouter 1 louche de sauce.

Gratin haricots rouges et chèvre

PRÉPARATION :

5 min

CUISSON :

25 min

CONVIVES :

4



Sylvie

Ingrédients :

- 800 g de haricots rouges
- 100 g de chèvre
- 20 cl de sauce tomate
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères d'herbe de Provinces
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Recette :

Préchauffer le four à 180°C.

Égoutter les haricots rouges.

Mélanger les haricots rouges avec le coulis de tomate, l'ail pressé et les herbes de Provence. Salez, poivrez.

Verser dans un plat à gratin.

Ajouter la chapelure, puis le chèvre coupé en tranches.

Enfourner 25 minutes et déguster avec un filet d'huile d'olive.

La saisonnalité des produits laitiers

Et oui, certains produits laitiers ont des saisons !

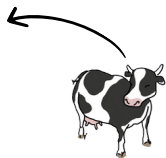
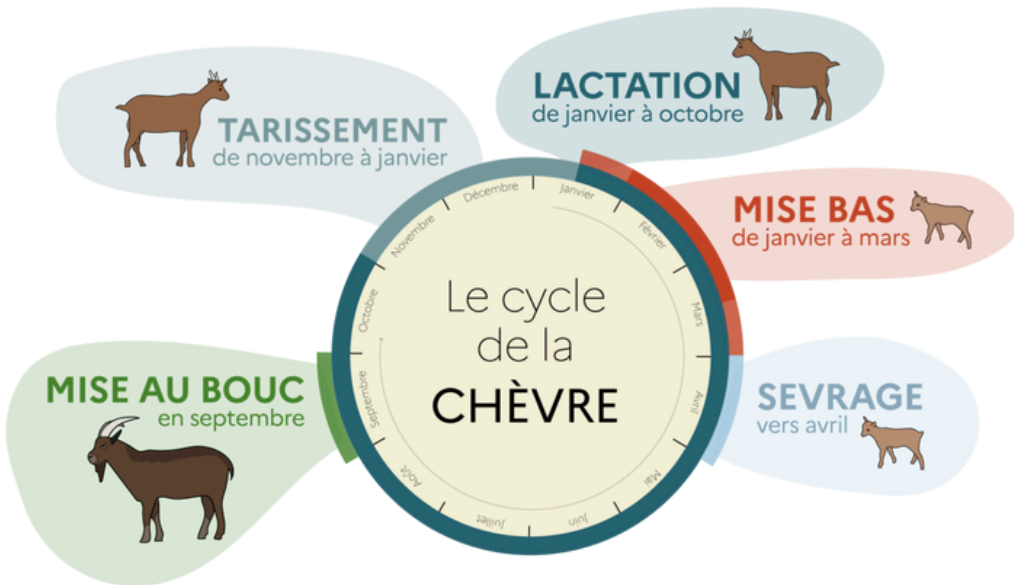
Elles dépendent du cycle de l'animal qui le produit. Pour la brebis par exemple, la période de lactation ne dure que 6,5 mois, et pour la chèvre 9 à 10 mois.



On vous explique :

Certains agriculteurs.trices font le choix de ne pas produire toute l'année pour mieux respecter le bien-être animal, ce qui explique que certains produits laitiers frais ne sont pas toujours disponibles.

Plus d'info sur les pratiques d'élevage de chèvres



Pour les vaches, la période de lactation est de 10 mois.

Quel fromage pour quelle saison ?

- Printemps : fromages de chèvre, pâtes molles à croûte fleurie et fromages frais
- Été : fromages à croûte lavée, les pâtes molles et les pâtes pressées non cuites
- Automne : pâtes persillées et fromages de caractère
- Hiver : fromages affinés plusieurs mois.

Les fromages de brebis se consomment plus secs, en pâte persillée ou en tomme souvent après plusieurs mois d'affinage.

Source : Ministère de l'Agriculture et lefenouil-biocoop.fr

Et le BIO pour les élevages, ça change quoi ? D'après l'agence BIO

Bien-être animal

Des étables aménagées pour favoriser le bien-être animal, hygiène, aération, lumière...

Pas d'animal attaché ou isolé,

Un maximum d'accès au plein air.

Santé

Alimentation AB

Un lait naturellement + riche en OMEGA 3
Strictes limitations des antibiotiques : privilégie les médecines douces.

Environnement

Limitation du nombre d'animaux à l'hectare pour limiter la pollution, le surpâturage, l'érosion, le tassement des sol.

Ces 3 éléments sont liés et interdépendants, on parle alors de l'approche "Une seule santé" ou "One Health".

Sauté de porc aux champignons

PRÉPARATION :
20 min

CUISSON :
1h20

CONVIVES :
4



Ingrédients :

- 400 g de porc-épaule (sauté)
- 60 g de champignon de Paris
- 60 g de haricot blanc cuit
- 40 g de carotte
- 40 g d'oignon
- 4 ml d'huile de tournesol
- 2 g de sel gris fin
- Poivre moulu
- Eau

Recette :

Éplucher, laver et émincer les oignons, couper les carottes en dés.

Couper la viande en petits morceaux environ 30 à 40 g.

Rissoler fortement les carottes et oignons dans très peu d'huile pour éviter toute friture pour obtenir un jus de cuisson coloré.

Ajouter le mouillement qui représente la moitié du poids de la viande et saler à 5 g par kg de viande.

Ajouter la viande en plusieurs fois, dans le liquide bouillant.

Veiller à bien retourner les morceaux pour assurer leur complète coagulation.

Couvrir et attendre la reprise de l'ébullition. Puis ajouter successivement le reste de viande sur les morceaux coagulés. Mélanger le tout pour que la première fournée aide à coaguler la suivante.

Couvrir et attendre la reprise de l'ébullition et laisser 1h15 sur le feu minimum.

En fin de cuisson, enlever la viande du jus et la mettre dans le plat de service.

Mesurer le jus restant, ajuster et réaliser la sauce de base avec 15% de haricot blanc.

Option - ajouter la garniture de votre choix pour agrémenter : lardons, olive, moutarde ou curry.



Rôti de bœuf cuisson basse température

PRÉPARATION :

15 min

CUISSON :

2 à 3 h

CONVIVES :

4



Ingrédients :

- 400 g de bœuf-Macreuse rôti
- 4ml d'huile de tournesol
- 2 g de sel
- poivre

Recette :

Poser le rôti sur une grille et saler sa périphérie.

Placer sous la grille un plat avec de l'eau afin de récupérer l'extrait de jus de viande.

Placer la sonde désinfectée au cœur du rôti.

Préchauffer le four à 85°C.

La température du rôti à la sortie du four doit être de + 53/54°C.

Débarrasser le rôti dans un plat couvert et laisser reposer 20 à 30 min avant le tranchage.

Réserver l'extrait de jus de viande.

Réalisation d'un jus de cuisson :

Faire colorer fortement la garniture aromatique.

Déglacer avec l'eau et saler puis cuire 15 à 20 min.

Ajouter l'extrait de jus de viande, chinoiser en foulant, ajuster et réserver.

Dans tous les cas, le temps de repos de la viande est essentiel.

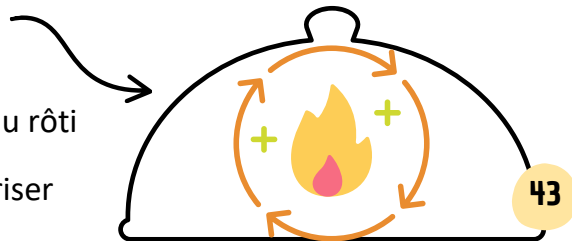
Explication de la cuisson

- Le juste point de cuisson pour une viande rouge saignante est de 57/58°C.
- L'inertie thermique des rôtis lors de la phase de repos exige de les sortir avant cette température afin de ne pas les surcuire.

C'est pourquoi on cherche à obtenir une température de 53/54°C du rôti en sortie de four. Les thermomètres culinaires permettent de maîtriser cette technique de cuisson.

Quels sont les avantages de la cuisson douce ?

En plus de permettre une économie d'énergie, ce type de cuisson en basse température permet de préserver les qualités nutritionnelles et esthétiques des aliments, en évitant la dénaturation des éléments tels que les protéines, dûe à la chaleur.



LES DESSERTS



L'équipe Maugez-moi !

Avec le Centre Social Val'Mauges



24.05.2025

Moelleux chocolat

PRÉPARATION :
15 min

CUISSE :
40 min

UNITÉES :
20

Par
Caroline Mazé

Ingrédients :

- 200 g de haricots rouges cuits
- 75 g de sucre complet type Rapadura
- 60 g de graisse de coco bio
- 3 œufs
- 100 g de poudre de noisettes torréfiées
- 60 g de chocolat noir à 70%.

Recette :

Préchauffer le four à 170°C.

Égoutter les haricots, les mettre dans une casserole avec le sucre. Porter à ébullition. Laisser refroidir quelques minutes et mixer très fin. Verser dans un saladier.

Faire fondre la graisse de coco et le chocolat au bain marie. L'ajouter au mélange haricots/sucre puis la poudre de noisettes, les jaunes d'œufs. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Verser dans des moules individuels et cuire environ 30 min.

Gâteau haricolat



PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

40 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 2 œufs frais
- 100 g d'haricots rouge cuits
- 60 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre demi-sel
- 20 g de cacao non sucré en poudre
- 16 g de fécule de maïs
- 4 g de levure chimique

Recette :

Rincer et égoutter les haricots rouges.

Faire fondre le beurre-demi sel.

Mixer tous les ingrédients ensemble, afin d'obtenir une pâte lisse.

Cuire à 150°C pendant 35 à 40 minutes environ.

L'objectif est d'obtenir une température de 82 à 85 °C à cœur.

Gâteau chocolat et marc de café

PRÉPARATION :

15 min

CUISSON :

30 min

CONVIVES :

8



Ingrédients :

- 4 œufs
- 150 g de beurre
- 250 g de chocolat 60%
- 150 g sucre
- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de marc de café

Recette :

Faire fondre beurre et chocolat au bain-marie et laisser tiédir.

Préchauffer le four sur 170°.

Monter les blancs en neige et réserver.

Mélanger dans un saladier : les jaunes, les amandes, le marc de café et le sucre.

Ajouter le mélange beurre/chocolat. Puis, incorporer les blancs d'œufs battus en neige.

Verser dans un moule de 26 cm de diamètre, recouvert d'un papier cuisson beurré et laisser cuire 30 minutes.

Gâteau pomme pain

PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

15 min

CONVIVES :

8



Ingrédients :

- 4 œufs
- 340 g de compote
- 170 g farine de pain
- 170 g sucre
- 15 g sachet levure chimique

Recette :

Dans un saladier : séparer le blanc du jaune puis monter les blancs en neige.

Mélanger le jaune et le sucre.

Ajouter la compote et la farine de pain.

Incorporer le blanc en neige à la préparation.

Cuire à 170°C pendant 15 minutes.

↙
Variante : Si vous n'avez pas de blanc en neige, vous pouvez faire le mélange avec tous les ingrédients ensemble mais il faudra mettre de la levure.

Fondant aux lentilles et au citron

PRÉPARATION :

15 min

CUISSON :

30 min

CONVIVES :

8



D'après une recette de Gilles Daveau

Ingrédients :

- 130 g de lentilles corail
- 4 œufs
- 100 g de sucre roux
- 2 citrons (zeste)
- 100 g de beurre doux
- 2 sachets de sucre vanillé
- 40 g de fécule de maïs

Recette :

Cuire les lentilles corail : les couvrir largement d'eau, et faire bouillir environ 10 min. Egoutter et les mettre dans un saladier puis mixer. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le zeste de citron. Fouetter l'ensemble.

Faire fondre le beurre, puis ajouter les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la maïzena. Incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige.

Verser dans un moule à manquer, pour avoir une épaisseur de 2 cm et cuire 15 à 20 min à 160°C.

Sortir le gâteau lorsque la lame d'un couteau ressort sèche.

Optionnel : Arroser le gâteau avec le jus du citron qu'on aura légèrement sucré.

Cookies au pain dur

PRÉPARATION :
10 min

CUISSON :
10 min

UNITÉES :
20



Ingrédients :

- 160 g de pain dur
- 200 g de chocolat
- 1 oeuf
- 80 g de sucre
- 70 g de beurre

Recette :

Réduire le pain dur en poudre avec le chocolat.

Ajouter les autres ingrédients.

Mélanger.

Former des petites boules.

Enfourner à 180° pendant 10 min.



Cookies moelleux aux pépites de chocolat

PRÉPARATION :

15 min

CUISSON :

15 min

UNITÉES :

20

Par

Caroline Mazé

D'après une recette de la Fédération nationale des légumes secs

Ingrédients :

- 200 g de haricots blancs
- 100 g de farine de blé T80
- 60 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sucre Rapadura
- 2 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 60 g de pépites de chocolat

Recette :

Préchauffer le four à 180°C.

Egoutter les haricots.

Mettre tous les ingrédients (sauf le chocolat) et mixer.

Ajouter les pépites de chocolat.

Former des petites boules et les

aplatir légèrement dans

la paume de la main.

Mettre à cuire 15 minutes.



Millet vanille, coco et chocolat au lait



PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

45 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 40 cl de lait entier
- 40 g de sucre de canne blond
- 40 g de millet
- 30 g de noix de coco râpée
- 20 g de chocolat au lait

Recette :

Mettre le lait à chauffer avec la gousse de vanille fendue.

Ajouter le millet chauffé au préalable.

Cuire pendant 45 minutes et mélangeant de temps en temps.

Ajouter le sucre et la noix de coco râpée en fin de cuisson.

Laisser reposer 10 minutes avant de verser en ramequins.

Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie.

Dresser le millet au lait dans les ramequins et répartir le chocolat.

Zoom sur les céréales

Avec Caroline Mazé,

Dététicienne

Quelques informations nutritionnelles :

Les céréales contiennent majoritairement des glucides complexes riches en amidon, source d'énergie indispensable à l'alimentation de l'homme. Dans les germes, se trouvent des vitamines du groupe B et E.

Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes, si possible bio : pour leur apport en fibres contribuant à une glycémie stable (évite les pics de glycémie, les coups de pompe), améliore le transit intestinal, et permet de prévenir l'apparition de certaines pathologies : cancer du côlon, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète type 2, en limitant l'assimilation des sucres et des graisses.

Pour les personnes pouvant être irritées par les fibres : choisir des céréales semi-complètes pour limiter d'éventuels désagréments.

Pouvoir animer ces 2 ateliers dans le cadre du défi foyer à alimentation positive a été encore une fois une confirmation du sens et de l'intérêt de faire découvrir des aliments de base et de les valoriser au travers de recettes créatives et surprenantes.

Légumineuses

X

Céréales

pour un apport en protéines complet

Quelques céréales :

Épeautre, Orge mondé, Avoine,
Seigle, Blé, Riz, Sarrasin, Millet,
Quinoa

Conseil de préparation :

Toujours rincer les grains entiers. Les grains entiers comme l'orge, le blé, l'épeautre nécessitent un trempage de 12 heures avant leur cuisson, les mettre à cuire à feu doux, couverts dans 4 fois leur volume d'eau.

Type de plat	Quantité de grains secs (en g/personne)
Principal	30 à 60
Accompagnement	20 à 40
Entrée	15 à 30
Dessert	15 à 25

Quantité de céréales cuites = 3 x quantités en grains secs



Je remercie chaleureusement les participants.es, les petits et les grands pour leur intérêt, leur curiosité et leurs retours enthousiastes lors de ces deux ateliers cuisine autour des céréales et des légumineuses. Un très bon moment de partage et de convivialité ! Merci à tous et toutes.

Caroline



Crumble des Îles coco



PRÉPARATION :
20 min

CUISSON :
50 min

CONVIVES :
4

Variante adaptée du “Manuel de cuisine alternative” de Gilles DAVEAU, Actes Sud

Ingrédients :

- 300 g de pommes
- 120 g de bananes
- 40 g de farine de blé
- 25 g de sucre de canne complet
- 20 g de flocons d’avoine
- 20 ml d’huile de tournesol
- 16 g de Noix de coco râpée
- 16 g de beurre doux
- 1 g d’agar-agar
- 1 pincée de sel

Recette :

Couper les pommes en dés de 1 à 2 cm.

Ajouter l'agar-agar (très précisément) et cuire 10 minutes les pommes à la sauteuse afin d’amorcer leur cuisson.

Couper les bananes en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Mélanger tous les ingrédients secs.

Malaxer fortement avec le beurre fondu.

Disposer les pommes et les bananes, puis sabler la pâte dessus.

Cuire 40 min à 170°C jusqu'à ce que le jus des fruits commencent à caraméliser sur les bords.

Flan pomme, framboise et brioche



PRÉPARATION :

10 min

CUISSON :

0 min

CONVIVES :

4

Ingrédients :

- 160 g de yaourt nature
- 120 ml de jus de pomme
- 60 g de brioche tranchée
- 40 ml de coulis de framboise
- 20 g de sucre de canne blond
- 3 g de fécule de maïs
- 1 g d'agar-agar

Recette :

Mélanger le jus de pommes, le sucre, la fécule et l'agar-agar et amener à ébullition complète 95°C min.

Réserver le yaourt en cul de poule et ajouter la coulis de framboise.

Chemiser une plaque avec un papier cuisson.

Mélanger le jus légèrement tiédi à 75°C avec le yaourt.

Répartir l'appareil jus et fromage blanc dans la plaque.

Déposer de fines tranches de brioche en surface.

Refroidir et laisser prendre au minimum 2 heures au frais.

Vacances d'un kiwi en Grèce



PRÉPARATION :
10 min

CUISSON :
12 min

CONVIVES :
8

Xavier, Nathalie,
Malo et Nino

Selon une recette de Juan Arbeláez

A vous de choisir à quel moment de la journée vous souhaitez voyager !

Ingrédients :

Pour le granola :

- 350 g de yaourt grec
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le zeste de 2 citrons
- 2 kiwis
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de tournesol
- 50 g de quinoa
- 20 g de pistaches
- 50 g d'amandes
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de graines de sésame



Recette :

Préchauffez le four à 170°C.

Mélangez le yaourt grec avec le miel et l'huile d'olive. Fouettez bien puis réservez au frais. Si vous avez un siphon, versez la préparation dedans puis gazez 1 fois pour avoir une texture plus aérienne.

Mélangez les ingrédients du granola

Étalez la préparation sur une plaque de cuisson puis enfournez pour 10 min.

Mélangez puis remettez 15 minutes. La couleur doit être bien dorée. Laissez refroidir à plat, hors du four.

Épluchez les kiwis et coupez-les en cubes.

Dans une assiette creuse, disposez le yaourt grec et le granola coupé en gros morceaux. Finissez par les cubes de kiwi et le zeste de citron.

Dégustez sans modération !



A table !

L'équipe : D'Orée-vores

Avec le Centre Social Rives de Loire



05.04.2025

Calendrier des fruits et légumes

GREENPEACE

Janvier

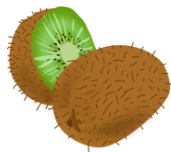
Ail, Betterave, Carotte,
Céleri, Chou, Courge,
Endive, Épinard, Frisée,
Mâche, Navet, Panais,
Poireau, Topinambour.

.....

Amande sèche, Citron,
Clémentine, Kaki, Kiwi,
Mandarine, Orange,
Pamplemousse, Physalis,
Poire, Pomme

.....

Lentille



Février

Ail, Betterave, Carotte,
Céleri-rave, Chou, Endive,
Épinard, Frisée, Mâche,
Navet, Panais, Poireau,
Radis, Salsifi, Topinambour

.....

Amande sèche, Citron,
Clémentine, Kiwi,
Mandarine, Orange,
Pamplemousse, Physalis,
Poire Pomme

.....

Lentille

Mars

Ail, Asperge, Betterave,
Blette, Carotte, Céleri-rave,
Chou, Crosne, Endive,
Épinard, Frisée, Navet,
Panais, Poireau, Radis,
Salsifis, Topinambour.

.....

Amande sèche, Citron, Kiwi,
Orange, Pamplemousse,
Poire, Pomme.

.....

Lentille



Avril

Ail, Artichaut, Asperge,
Betterave, Blette,
Carotte, Chou-fleur,
Concombre, Endive,
Épinard, Frisée, Laitue,
Navet, Oignon,
Poireau, Radis.

.....

Amande sèche,
Citron,
Pamplemousse, Poire,
Pomme.

.....

Pois



Mai

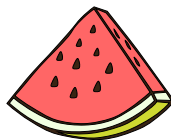
Ail, Artichaut, Asperge,
Aubergine, Betterave,
Blette, Carotte, Chou-
fleur, Concombre,
Courgette, Épinard,
Laitue, Navet, Oignon,
Petit pois, Radis.

.....

Amande sèche, Cerise,
Fraise, Pamplemousse,
Rhubarbe, Tomate.

.....

Pois



Juin

Ail, Artichaut, Asperge,
Aubergine, Blette, Brocoli,
Carotte, Chou romanesco,
Concombre, Courgette,
Épinard, Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Navet, Poivron, Radis.

.....

Abricot, Amande, sèche,
Brugnon, Cassis, Cerise, Citron,
Fraise, Framboise, Groseille,
Melon, Pamplemousse,
Pastèque, Pêche, Pomme,
Prune, Rhubarbe, Tomate.

.....

Avoine, Orge, d'hiver, Pois,
Seigle

Juillet



Ail, Artichaut, Aubergine,
Betterave, Blette, Brocoli,
Carotte, Céleri-branche,
Concombre, Courgette,
Épinard, Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Poivron, Radis.

.....

Abricot, Amande, Brugnion,
Cassis, Cerise, Figue, Fraise,
Framboise, Groseille, Melon,
Myrtille, Nectarine, Pastèque,
Pêche, Poire, Prune, Rhubarbe,
Tomate

.....

Avoine, Blé dur, Blé tendre,
Féveroles, fèves, Haricot blanc,
Maïs, Orge, Pois, Seigle

Août

Ail, Artichaut, Aubergine,
Betterave, Blette, Brocoli,
Carotte, Céleri-branche, Chou,
Courge, Courgette, Épinard,
Fenouil, Frisée, Haricot vert,
Laitue, Poivron, Radis.

.....

Abricot, Amande, Baie de goji,
Brugnion, Cassis, Figue,
Framboise, Groseille, Melon,
Mirabelle, Myrtille, Nectarine,
Pastèque, Pêche, Poire, Prune,
Pruneau, Raisin, Tomate.

.....

Avoine, Blé tendre, Féveroles,
fèves, Haricot blanc, Maïs,
Orge, Pois, Quinoa, Seigle



Septembre

Ail, Artichaut, Aubergine,
Betterave, Blette, Brocoli,
Carotte, Céleri-branche, Chou,
Concombre, Courge, Courgette,
Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot
vert, Laitue, Panais, Patate
douce, Poireau, Poivron, Potiron,
Radis.

.....

Amande, Baie de goji, Cassis,
Figue, Melon, Mirabelle,
Myrtille, Noisette, Noix,
Pastèque, Pêche, Poire, Pomme,
Prune, Pruneau, Raisin, Tomate.

.....

Haricot blanc, Maïs, Quinoa, Riz,
Sarrasin, Tournesol.

Octobre

Ail, Aubergine, Betterave,
Blette, Brocoli, Carotte, Céleri,
Chou, Concombre, Courge,
Courgette, Échalote, Endive,
Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot
vert, Laitue, Navet, Panais,
Patate douce, Poireau, Radis,
Rutabaga, Salsifi, Topinambour.

.....
Amande sèche, Baie de goji,
Châtaigne, Citron, Coing, Figue,
Framboise, Kaki, Myrtille,
Noisette, Noix, Physalis, Poire,
Pomme, Raisin, Tomate.

.....
Haricot blanc, Maïs, Quinoa,
Riz, Sarrasin, Soja

Novembre

Ail, Betterave, Brocoli, Cardon,
Carotte, Céleri, Chou, Courge,
Crosne, Échalote, Endive,
Épinard, Fenouil, Frisée, Mâche,
Navet, Panais, Poireau, Radis,
Rutabaga, Salsifis,
Topinambour

.....
Amande sèche, Châtaigne,
Citron, Clémentine, Coing, Kaki,
Kiwi, Mandarine, Orange,
Physalis, Poire, Pomme

.....
Lentille, Maïs



Décembre

Ail, Betterave, Carotte,
Céleri, Chou, Courge, Crosne,
Échalote, Endive, Épinard,
Frisée, Mâche, Navet, Panais,
Poireau, Radis, Rutabaga,
Salsifi, Topinambour

.....
Amande sèche, Châtaigne,
Citron, Clémentine, Kaki,
Kiwi, Mandarine, Orange,
Physalis, Poire, Pomme

.....
Avoine, Blé dur, Blé tendre,
Féveroles et fèves, Lentille,
Orge, Pois, Seigle

Ce recueil est réalisé dans le cadre du défi Foyers à alimentation Positive sur Mauges Communauté 2024-2025, organisé par le GABB Anjou et le CPIE Loire-Anjou, à titre gratuit.

Toute utilisation ou reproduction est interdite hors autorisation du CPIE Loire Anjou. Vente interdite

Crédit des contenus pédagogiques et des recettes :

Du pain sur la planche

Juan Arbeláez

Centre Social Rives de Loire

Les recettes végétariennes et végan les + faciles du monde

Manger bouger

Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire

Institut National de l'origine et de la qualité (INAO)

Agence Bio

Anses

WWF

WECF

Fédération nationale des légumes secs

Du verts dans les yeux

Mouvement des cuisines nourricières

Caroline Mazé

Chaire bien-être animal

Lefenouil-biocoop

Greenpeace

Crédit des photos :

GABB Anjou

CPIE Loire Anjou

Centre Social Val'mauges

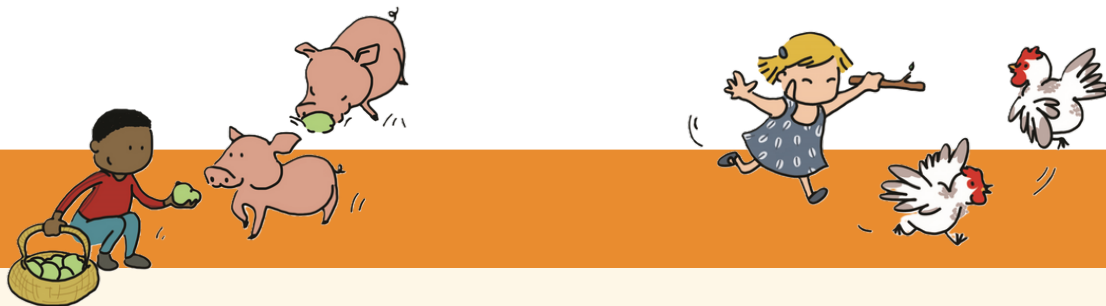
Centre Social Rives de Loire

AFR Saint André-de-La-Marche

Illustrations : Olivia Milon -

www.mademoisellemilon.fr/





Retrouvez les témoignages et infos sur le défi sur le site web du CIPIE Loire Anjou !



Un projet porté par :

Avec le soutien de :

