



# Z'ÉCOLO MIAMS



ÉCLAIREUSES ♦ ÉCLAIREURS  
DE FRANCE



RÉSULTATS DES RÉFLEXIONS ET EXPÉRIMENTATIONS  
AUTOUR DE L'ALIMENTATION EN CAMP DE SCOUTISME



**OBJECTIFS**  **DE DÉVELOPPEMENT  
DURABLE**







# TABLE DES MATIÈRES

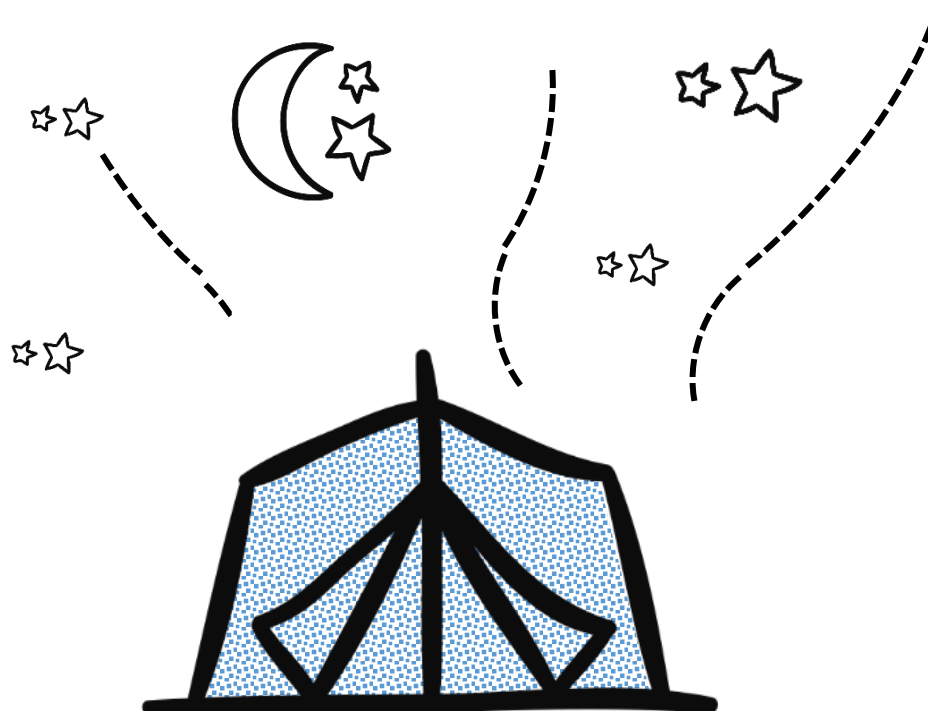


|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| TABLE DES MATIÈRES .....                                           | 1  |
| INTRODUCTION .....                                                 | 3  |
| D'ABORD, LA PÉDAGOGIE .....                                        | 4  |
| SENSIBILISER LES PARTICIPANTS .....                                | 5  |
| « MANGER OU POLLUER ? » .....                                      | 5  |
| « MON CAMP T'IMPACTE » .....                                       | 6  |
| « UN TEMPS SPIRITUEL SUR LE RAPPORT AUX ANIMAUX » .....            | 7  |
| PÉDAGOGIES POUR AGIR .....                                         | 8  |
| « CONSTRUIS TES MENUS - LE FOOD BRICK » .....                      | 8  |
| « UN COMPOST SUR LE CAMP » .....                                   | 9  |
| « FABRIQUER UN COMPOSTEUR SOI-MÊME » .....                         | 10 |
| BIEN MANGER .....                                                  | 12 |
| « MANGER BIO, ON CONSOMME MOINS DE PESTICIDES » .....              | 12 |
| « LES LÉGUMINEUSES : UNE IDÉE LUMINEUSE » .....                    | 12 |
| « ÉQUILIBRER VÉGÉTAL : LES 4 GROUPES D'ALIMENTS » .....            | 13 |
| TRUCS ET ASTUCES .....                                             | 15 |
| QUELLES BELLES INSTALLATIONS ! .....                               | 16 |
| DES EXEMPLES DE MENUS .....                                        | 17 |
| PRINTEMPS .....                                                    | 18 |
| ÉTÉ .....                                                          | 19 |
| AUTOMNE .....                                                      | 20 |
| HIVER .....                                                        | 21 |
| LES FRUITS ET LÉGUMES SELON LES SAISONS .....                      | 22 |
| QUELQUES RECETTES .....                                            | 23 |
| LES ENTRÉES .....                                                  | 23 |
| LES PLATS DE RÉSISTANCE .....                                      | 24 |
| LES DESSERTS .....                                                 | 26 |
| QUELQUES DÉFINITIONS AUTOUR DE L'ALIMENTATION Saine ET ÉCOLO ..... | 28 |



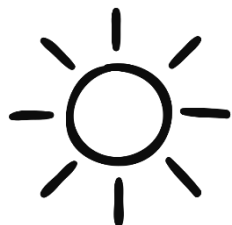


|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| « LE BIO ET L'AGRO-ÉCOLOGIE ».....                      | 28 |
| QU'EST-CE QUE L'AGRO-ÉCOLOGIE ET LA PERMACULTURE ?..... | 29 |
| « MANGER LOCAL ET CIRCUITS COURTS ».....                | 30 |
| MANGER VÉGÉTAL, CÉKIKÉKOI ?.....                        | 31 |
| FABRIQUER UN HÔTEL À INSECTES.....                      | 32 |
| LA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET.....                            | 35 |
| LES RESSOURCES.....                                     | 36 |
| POURQUOI MANGER BIO ?.....                              | 36 |
| POURQUOI CONSOMMER LOCAL ?.....                         | 36 |
| POURQUOI LIMITER LA CONSOMMATION DE VIANDE ?.....       | 37 |
| LES SOURCES.....                                        | 39 |
| PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES.....                         | 39 |
| LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES.....                    | 40 |
| ORGANISATION PRATIQUE.....                              | 40 |
| SITES.....                                              | 41 |
| LIVRES DE RECETTES ET TECHNIQUES.....                   | 41 |
| RESSOURCES VIDÉO.....                                   | 42 |
| ASSOCIATIONS ET ONG.....                                | 42 |
| LITTÉRATURE ET PHILOSOPHIE.....                         | 43 |
| RESSOURCES EEDF.....                                    | 43 |





# INTRODUCTION



Celle et ceux qui se posent la question de leurs **empreinte écologique**, de **leur impact sur l'environnement et le climat** sont de plus en plus nombreux.euses. Et parmi tous les points d'attention du quotidien, les **habitudes de consommations alimentaires** sont centrales, au même titre que les transports, les déchets ou le gaspillage. Dans une association **éco-citoyenne** comme les **Eclaireuses, éclaireurs de France (EEDF)**, ces questions rejaillissent forcément sur l'organisation logistique de nos séjours.

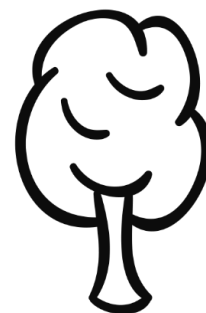
Dans une association qui a pour élément de méthode la **"nature"**, c'est aussi l'occasion de se poser la question de notre relation avec elle et de **notre place dans le vivant**. C'est l'objet de temps spirituels passionnants, au cours desquels les enfants posent des questions souvent pertinentes et complexes.

**Ce document a pour ambition d'aider les équipes à diminuer l'impact environnemental de leurs camps en mangeant local, bio et en diminuant la consommation de viande dans une démarche heureuse, pédagogique et stimulante, et de sensibiliser aux problématiques environnementales et philosophiques liées à l'alimentation.**

**Manger local, uniquement de saison, bio et diminuer, voire éviter la viande sur un camp, c'est possible, mais pas n'importe comment : il n'est pas question de transiger avec l'équilibre alimentaire ou la sécurité affective des participant.e.s.** Une **alimentation végétale** est équilibrée à condition d'inclure une bonne source de **vitamine B12**, comme des céréales enrichies ou en supplément. Il est difficile en France de trouver des aliments enrichis en B12, c'est pour cela que nous recommandons actuellement une alimentation strictement végétale.

## Il faut respecter les consignes du **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**.

Au-delà des considérations écologiques, la consommation de produits d'origine animale pose des questions philosophiques et politiques sur notre **lien à la nature** et notre **relation aux différences que constitue l'espèce**. Les pratiques induites par ces philosophies sont l'objet de choix personnels de plus en plus partagés que ce soit par les participant.e.s à nos séjours ou par nos responsables. Pour accueillir bien, il faut pouvoir **connaître et respecter** de la même manière que nous accueillons bien depuis toujours les régimes alimentaires religieux, tel que le prévoit l'article 1.2 du projet éducatif des EEDF : « *L'Association laïque [...] est ouverte à toutes et à tous, sans distinction d'origines ou de croyances. Elle ne relève d'aucun parti ni d'aucune église et s'interdit toute propagande religieuse, philosophique ou politique.* »



**Ce guide s'appuie sur les compétences de celles et ceux qui ont l'expérience pratique de la cuisine végétale et qui participent à nos camps depuis quelques années. Cuisiner plus végétal, c'est facile ! Alors, plutôt que d'effectuer une énième adaptation à des régimes spécifiques, pourquoi ne pas construire des menus en ayant en perspective une cuisine éco-citoyenne, équilibrée, inclusive et qui reste très gourmande !**

**BON APPÉTIT !**



# D'ABORD, LA PÉDAGOGIE...

## N'oubliez pas de discuter avec les jeunes et les parents

Les parents nous confient leurs enfants avec l'idée qu'aux Éclés, qu'elles/ils vivront des **expériences différentes** (explos, etc.). Une **alimentation différente** peut en faire partie, mais comme pour toutes nos pratiques, nous devons les **expliquer clairement** aux parents et leur donner les **clés de compréhension**. Proposer des menus de séjours avec uniquement des aliments locaux, de saison ou avec peu ou pas de viande, sans explication claire et sans proposition bien construite peut provoquer des craintes justifiées (carences possibles, etc.). Il faut savoir montrer en quoi il est cohérent avec nos valeurs de diminuer notre consommation de produits d'origine animale.



**Changer des habitudes très ancrées peut créer une insécurité affective. Il ne faut pas négliger l'aspect culturel de l'alimentation.** On ne donne pas que des aliments à manger, on donne aussi et en même temps de la culture et de l'amour (des parents, par exemple.) En France, la question alimentaire prend beaucoup de place dans la culture. **La commensalité** (le fait de manger ensemble à la même heure, de partager le repas) est une valeur très forte.

**Il faut s'assurer que le choix est bien compris et accepté par les jeunes et leurs familles**, sinon cela risque de créer des tensions. Les parents nous confient leurs enfants, et elles/ils acceptent que nous prenions des risques pour leur éducation (explos, etc.). Nous leurs devons **d'être clair et de les rassurer** sur leur **bien-être** et leur **sécurité**.



## UN BON TRUC

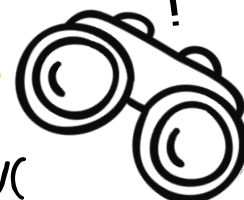
### POUR LES INTENDANCES



Proposer une **base végétalienne** équilibrée (voir dans les pages « *Trucs et astuces* »), et ajouter à côté fromage et viande pour ceux qui en veulent (en quantité modérée).



C'est **plus facile** que de faire des plats à part et c'est **sympa** (et moins stigmatisant) d'avoir le même menu !





# SENSIBILISER LES PARTICIPANTS



## « MANGER OU POLLUER ? »

Plutôt destiné aux jeunes à partir de l'âge Éclé : en fin de document vous avez des ressources pour alimenter les discussions et donner des réponses aux jeunes.

### 1 – Visionner les vidéos supports :



La vidéo de **Datagueule** «*Quand la boucherie, le monde pleure*» (émission de France 4) :  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=123&v=KriTQ0aTrtw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&v=KriTQ0aTrtw)

La vidéo « *l'île aux fleurs* » - sur la question des déchets ménagers :  
<https://www.youtube.com/watch?v=fZFFHRfq6s>

Pourquoi les pesticides sont-ils dangereux pour la santé ?

Vidéo pour les enfants (Milan Presse) : <https://www.1jour1actu.com/info-animee/pesticides/>

### 2 – Questions / discussions à poser aux jeunes :

- **Quelles sont les éléments importants pour limiter l'impact carbone du repas ?**

Les réponses : - sans suremballage – local – bio – Végétal

- **Comment faire pour limiter notre impact carbone sur un camp ?**

(Prendre contact avec un producteur local, être attentif à la provenance en faisant les courses)

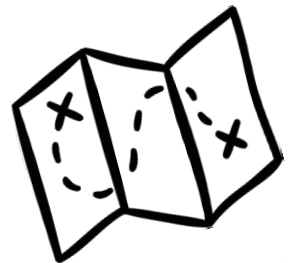
- **Dans votre quotidien (cantine, famille, etc.) est-ce que vous faites attention à votre impact ?  
Est-ce que vous allez faire attention ?**

- **Est-ce que c'est difficile de changer d'habitude ?**

→ Que disent les autres, quand je fais différemment ? (pas seulement l'alimentation, mais l'habillement)

→ Qu'est-ce qui peut me manquer ?

→ Comment ça se passe pour celles et ceux qui mangent différemment (religion, convictions, etc.) ? Qu'est-ce qui est possible, qu'est-ce qui ne l'est pas ?

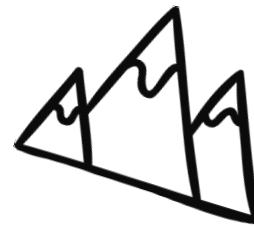




## » « MON CAMP T'IMPACTE » «

### Calculer l'impact du camp :

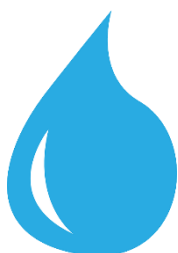
- ♦ Calculer **l'empreinte carbone** de tout le camp en allant sur un site dédié :
  - pour les aliments : <http://www.bonpourleclimat.org/calcul-empreinte-carbone/>  
(Site des professionnels de l'alimentation soucieux du climat)
  - plus généraliste le site éducatif du gouvernement canadien :  
<http://www.mddep.gouv.qc.ca/jeunesse/jeux/questionnaires/empreinte/questionnaire.htm>
- ♦ Calculer **la consommation d'eau du camp** et **comparer avec la maison** (par exemple : les toilettes sèches ne consomment pas d'eau, les toilettes classiques, c'est 6 litres d'eau par chasse tirée) on évalue à environ **15 litres la consommation quotidienne d'eau moyenne par personne**, hors estimation de la consommation liée à une douche.



|                | Équipements                  | Quantité d'eau consommée         |                                         |
|----------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| Salle de bains | Lavabo                       | 36 litres(*)                     |                                         |
|                | Douches                      | 60 à 80 litres (**)              |                                         |
|                | Baignoire (bains)            | 150 à 200 litres                 |                                         |
| Toilettes      | Chasse d'eau traditionnelle  | 8 à 12 litres                    | (*) 3 minutes x 12 litres/minute        |
|                | Chasse d'eau double commande | 3 à 6 litres                     | (**) 5 minutes x 12 à 16 litres/minutes |
| Cuisine        | Vaisselle à la main          | 15 litres(***) à 50 litres(****) |                                         |
|                | Lavabo                       | 36 litres(*)                     |                                         |
|                | Lave-vaisselle               | 25 à 40 litres                   | (***) remplissage des bacs              |
| Jardin         | Lave-linge                   | 70 à 120 litres                  | (****) eau courante                     |
|                | Lavage voiture               | 200 litres                       |                                         |
|                | Evaporation d'un gazon       | 6 litres/m²                      |                                         |
|                | Arrosage jardin              | 15 litres/m²                     |                                         |
|                | Remplissage piscine          | 50 000 à 80 000 litres           |                                         |

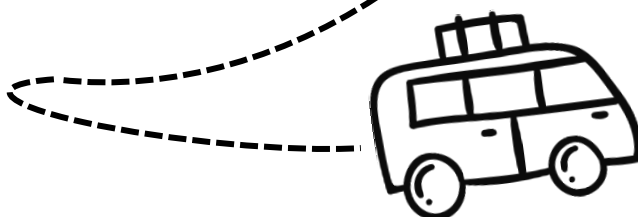
Source : [www.ebuyclub.com](http://www.ebuyclub.com)

Pour aller plus loin, il faut :



- 13.500 litres d'eau pour 1 kg de viande de bœuf ;
- 5.263 litres d'eau pour 1 kg de coton ;
- 5.000 litres d'eau pour 1 kg de riz inondé ;
- 900 litres d'eau pour 1 kg de soja ;
- 590 litres d'eau pour 1 kg de pomme de terre ;
- 590 litres d'eau pour 1 kg de blé ;
- 454 litres d'eau pour 1 kg de maïs grain ;
- 346 litres d'eau pour 1 kg de banane ;

(Source : <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eau-faut-il-litres-eau-produire-932/>)







## « UN TEMPS SPIRITUEL SUR LE RAPPORT AUX ANIMAUX »

**La vie dans la nature** est un des éléments de la méthode scout. Dans la nature, il y a des animaux. Il est toujours intéressant de se questionner sur la relation qu'on entretient aux animaux non-humains. Si vous voulez accompagner la **diminution de la viande** par une réflexion pédagogique en ce sens, voici un exemple de temps spirituel à proposer aux enfants et aux jeunes.

### Objectif :

- Faire réfléchir à la relation humain / animal, humain/nature
- Découvrir la richesse de la biodiversité,
- Être attentif à l'environnement naturel



**1 – Les jeunes essaient de citer un maximum de noms d'animaux en 2 min, on écrit les noms d'animaux sur des post-it.**

**2 – À partir de la liste d'animaux notés au tableau, on classe les post-it d'animaux cités dans différentes catégories :**

- de la classification des espèces (mammifères, oiseaux, reptiles, poissons, insectes, etc.),
- de régimes alimentaires (carnivores, herbivores, omnivores, etc.),
- de mode de reproduction (vivipares, ovipares, etc.),
- d'organisation sociale...

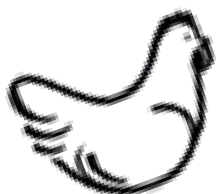
À chaque fois, on pose la question : *Qu'est-ce qui est comme nous ? Qu'est ce qui est différent de nous, humains ?*

**3 – Éventuellement, proposer des vidéos :**

**Sensibilité et intelligence** des animaux :

- Des vidéos d'expériences en éthologie cognitive illustrent l'intelligence de différents animaux. Il en existe de nombreuses sur le net<sup>1</sup>.
- Les vidéos sont d'abord **projetées en versions muettes** : les jeunes sauront-ils comprendre et décrire ce qu'il se passe à l'écran ?

**Débat « Que pensent les enfants et jeunes ? »**



- Sommes-nous des animaux ? Si oui, quelle est notre différence, quelle est notre **spécificité** ?
- Nous sommes **obligés de tuer pour nous nourrir** (réponse oui : au moins des plantes, alors quelle différence avec les animaux.)
- S'il faut tuer : Qu'est-ce qui est cruel, qu'est-ce qui est nécessaire ?
- C'est quoi "la **Nature**", pour vous ?
- Sur quoi je peux m'engager pour "**construire un monde meilleur**" ?

<sup>1</sup>- Groin-Groin, le cochon génial

- Ayumu, la meilleure mémoire du monde

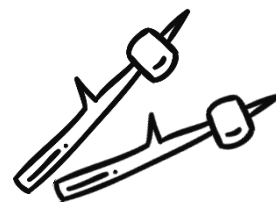
# PÉDAGOGIES POUR AGIR

Une fois la sensibilisation effectuée, et en fonction du groupe, vous pouvez proposer des activités diverses. En voici quelques exemples :

## « CONSTRUIS TES MENUS - LE FOOD BRICK »

### Objectifs :

- Mieux vivre une nouvelle expérience en s'appropriant le déroulement.
- Apprendre à faire des menus.



Vous pouvez faire cette activité avec toute l'unité ou la proposer à de petites équipes, par exemple avec les intendants des équipages, qui construisent des menus pour la semaine. Cela dépend de votre projet. Pour construire des menus, il ne suffit pas de demander, il faut aussi **proposer des étapes et des outils** pour aider les jeunes pour faciliter l'activité :

### 1- Avant de commencer, une étape préliminaire :

- Demander à chaque jeune d'écrire sur un post-it un plat/aliment végétal qu'il a envie de manger. S'il a 3 idées, ça fait 3 post-it.
- Demander à chaque jeune de proposer sur un post-it un plat classique qu'il a envie de tester en version végétale.

**2- Récupérer les post-it et regrouper ceux qui sont identiques et les placer dans une grille de menus géante affichée aux murs.**

**3- À partir de ces retours, en s'aidant des exemples de menus en fin de document et en cherchant des recettes sur internet, vous pouvez finaliser la construction des menus.**

Éventuellement, vous pouvez vérifier l'empreinte sur le site : <http://www.bonpourleclimat.org/calcul-empreinte-carbone/>

### PÈSE TA POUBELLE

**Objectif : Aboutir à la prise de conscience de la quantité de déchets produits par le quotidien.**

- Soit on pèse chaque poubelle jetée, avec les enfants, pendant une semaine.
- Soit on propose un nettoyage de rivière et on pèse les déchets
- Après on joue avec les résultats :
  - ✓ on pèse les enfants et adultes et on compare avec la masse de déchets produite
  - ✓ on divise par le nombre de personnes, et on multiplie par 365, pour visualiser ce que jette une personne par an.
  - ✓ Etc.



## « UN COMPOST SUR LE CAMP »

Le **compostage** est le **recyclage des matières organiques**. Le compost, c'est le résultat d'une **fermentation de déchets organiques, ou végétaux**.

Pour optimiser la fermentation il est indispensable d'avoir un **taux d'humidité élevé** et une **bonne aération** du compost. Cela permet de faire des engrais efficaces pour le potager.

Faire un compost est l'objet de nombreux débats, mais voici quelques éléments pour construire un compost sur un camp.

Source : <https://www.aujardin.info/fiches/composter.php>

Il existe 2 manières de fabriquer son propre compost, en **tas** ou en **bac** :

### Bac à compost :

Il existe aujourd'hui dans le commerce un large choix de **composteurs**, en **bois** ou en **plastique**, parfaitement adaptés à la transformation des végétaux en compost. Le bac à compost a l'avantage d'avoir une emprise au sol limitée et convient parfaitement aux jardins de ville.

### Compostage en tas :

Le tas présente plusieurs avantages, notamment celui de ne **pas être limité dans l'espace**. Il est néanmoins **exposé aux intempéries** ainsi qu'aux **oiseaux** et autres animaux qui peuvent donc venir se nourrir de vos déchets.



## ENQUÊTE TA NOURRITURE

**Objectif :** *Permettre aux jeunes de faire le lien entre la production et l'assiette.*

- Prendre contact avec le fournisseur.euse du camp (si elle/il est local.e), pour savoir si elle/il est d'accord pour une visite de son exploitation.
- Construire avec les jeunes un questionnaire pour connaître le parcours des aliments. (D'où viennent les graines, qu'est-ce qui est produit, qu'est-ce qui est de saison, quelle est la concurrence du non-local, etc.)
- Les jeunes prennent RDV avec la/le fournisseur.euse. et organisent la visite.
- À chaque déplacement, compter le nombre de kilomètres parcourus (soit avec le compteur du véhicule, soit avec un plan et une roulette (à l'ancienne !), soit avec internet).
- Préparer une retransmission au reste du camp.
- Éventuellement au camp, comparer les aliments achetés en vrac et les aliments emballés ? Quel intérêt à l'emballage individuel ? Peut-on faire autrement ?



## »»» « FABRIQUER UN COMPOSTEUR SOI-MÊME » «««

**Le composteur en bois** a l'avantage d'être plus **écologique**. Choisissez un modèle labellisé « **FSC** » pour garantir que le bois provienne bien de forêts cultivées et non de la déforestation.

Il existe une méthode très **économique** et **simple** à réaliser.

**Il suffit de former un carré avec 4 palettes que vous attacherez ensemble avec du fil de fer et que vous poserez directement sur le sol :**

1. Choisissez un endroit abrité du vent, pas trop ensoleillé et facilement accessible.
2. Placez au fond une couche de paille, de feuilles ou de brindilles d'environ 15 à 20 cm.
3. Aérez régulièrement le tas afin d'éviter que les matières ne pourrissent entre elles et qu'elles aient le même niveau de décomposition.
4. Si le tas devient trop sec, n'hésitez pas à arroser afin de maintenir le niveau d'humidité dont les matières ont besoin



### (CHALLENGE TA POPOTE !

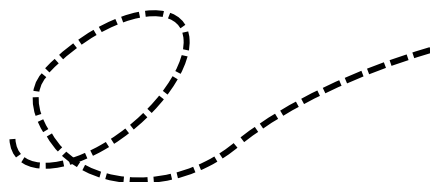
**Objectif : Limiter son impact en s'amusant**

- Si on mange de la viande tous les jours, pourquoi pas un jour sur deux.
- Si on en mange 3 fois par semaine, pourquoi pas une semaine sans viande
- Proposer un concours cuisine tout végétal, un repas trappeur végétal, etc.
- Calculer le gain d'empreinte : <http://www.bonpourleclimat.org/calcul-empreinte-carbone/>

L'**aération** que procure l'espace entre les lattes est excellente et permet ainsi à vos déchets de se décomposer de manière optimale.

Il est judicieux de disposer une **trappe en bas de l'une des palettes** pour récupérer le compost sous le tas que vous aurez ainsi formé. Un dernier conseil, si vous voulez que votre composteur dure dans le temps, **optez pour un bois de classe IV** qui est le seul à résister aux intempéries.

Source : <https://www.jardiner-malin.fr/fiche/compost.htm>





## DÉCHETS À METTRE DANS LE COMPOST

Tous les **déchets végétaux** de votre maison ou de votre jardin peuvent être ajoutés à votre tas de compost ou à votre composteur.

### Nous retrouvons dans les déchets organiques autorisés :

- Épluchures de fruits et légumes  
Il est préférable de les laver avant afin qu'il n'y ait plus de trace de produits chimiques.
- Marc de café ainsi que le filtre en papier
- Coquilles d'œufs, concassées pour faciliter leur décomposition
- Fleurs fanées
- Pains et déchets à base de pâtes.
- Déchets verts du jardin : feuilles, tonte, mauvaises herbes, fleurs, etc...  
Attention ! Veillez à ce que ces déchets n'aient pas reçu de traitement chimique auparavant.
- Certains déchets domestiques comme les mouchoirs en papier et les cendres.
- Sachets de thé, d'infusion et tisane

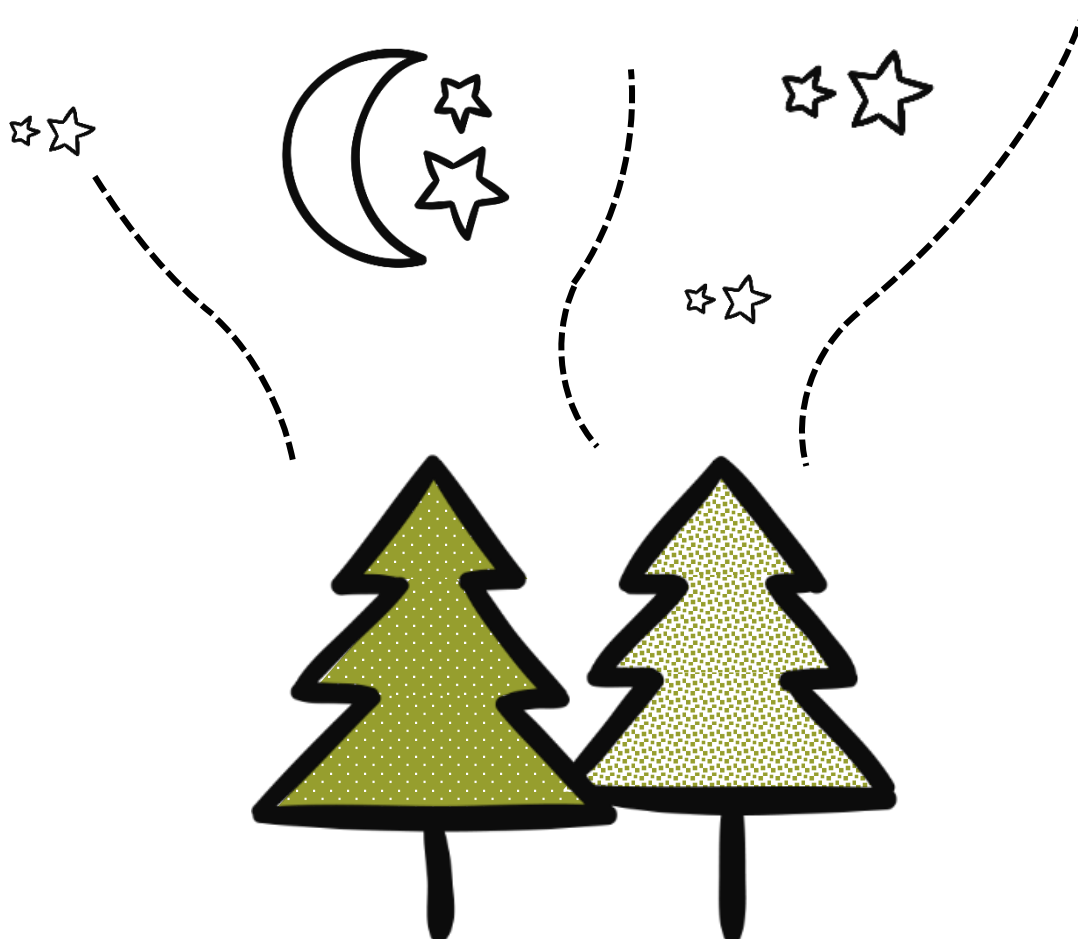
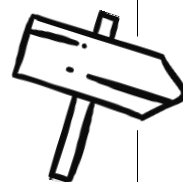
## DÉCHETS À NE PAS METTRE DANS LE COMPOST

Oui, il faut éviter de jeter au compost certaines **plantes invasives**, surtout celles **porteuses de graines** car elles peuvent favoriser leur prolifération.

Certains conseillent **d'éviter les déchets ayant subi un traitement chimique** comme les désherbants, pesticides, fongicides et autres produits néfastes pour l'environnement et pour notre terre. D'autres conseillent de **laver les déchets** avant de les jeter.

### Enfin il est aussi conseillé de ne pas mettre dans votre composteur:

- Plantes malades
- Viande, notamment les os
- Poisson, notamment les arêtes
- Huîtres, moules
- Produits laitiers
- Pelures d'orange, de citron ou de pamplemousse





# BIEN MANGER ...

## « MANGER BIO, ON CONSOMME MOINS DE PESTICIDES »

Des rapports de l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** et de la **Food and Agriculture Organization (FAO)** ont montré que les **produits BIO** comportent des **teneurs moindres en nitrates et en résidus de pesticides** que les produits non BIO.

Selon des études menées par l'**Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA)**, seuls **2% des échantillons BIO** analysés par la France contenaient des traces de pesticides, **contre 37,74% des fruits et légumes issus de l'agriculture intensive** (dont plus de 31% contenait des quantités supérieures aux limites imposées par la loi).



**En moyenne, les consommateurs ont donc 18 fois plus de risques de trouver un résidu de pesticide dans un aliment issu de l'agriculture intensive que dans un aliment issu de l'agriculture biologique.**



## « LES LÉGUMINEUSES : UNE IDÉE LUMINEUSE »

**L'alimentation végétarienne et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair** à condition de connaître certaines **règles** et de les appliquer.

Vous pouvez trouver le guide grand public du PNNS ici :

<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3812/101709/version/5/file/581.pdf>

**Nous avons perdu l'habitude de manger des légumineuses**, ce que faisaient beaucoup nos ancêtres. "**Légumineuse**" est un autre mot pour désigner les haricots secs, les pois et les lentilles, qui sont de **bonnes sources de fibres, protéines, fer, calcium, zinc et vitamines B**. Le prochain PNNS devrait insister un peu plus sur l'apport des légumineuses et fruits à coque pour aller vers une **réduction de la viande**.

L'avis de l'ANSES de 2017 va dans ce sens :

<https://quoidansmonassiette.fr/pnns-2017-2021-revision-des-reperes-nutritionnels-pour-les-adultes/>





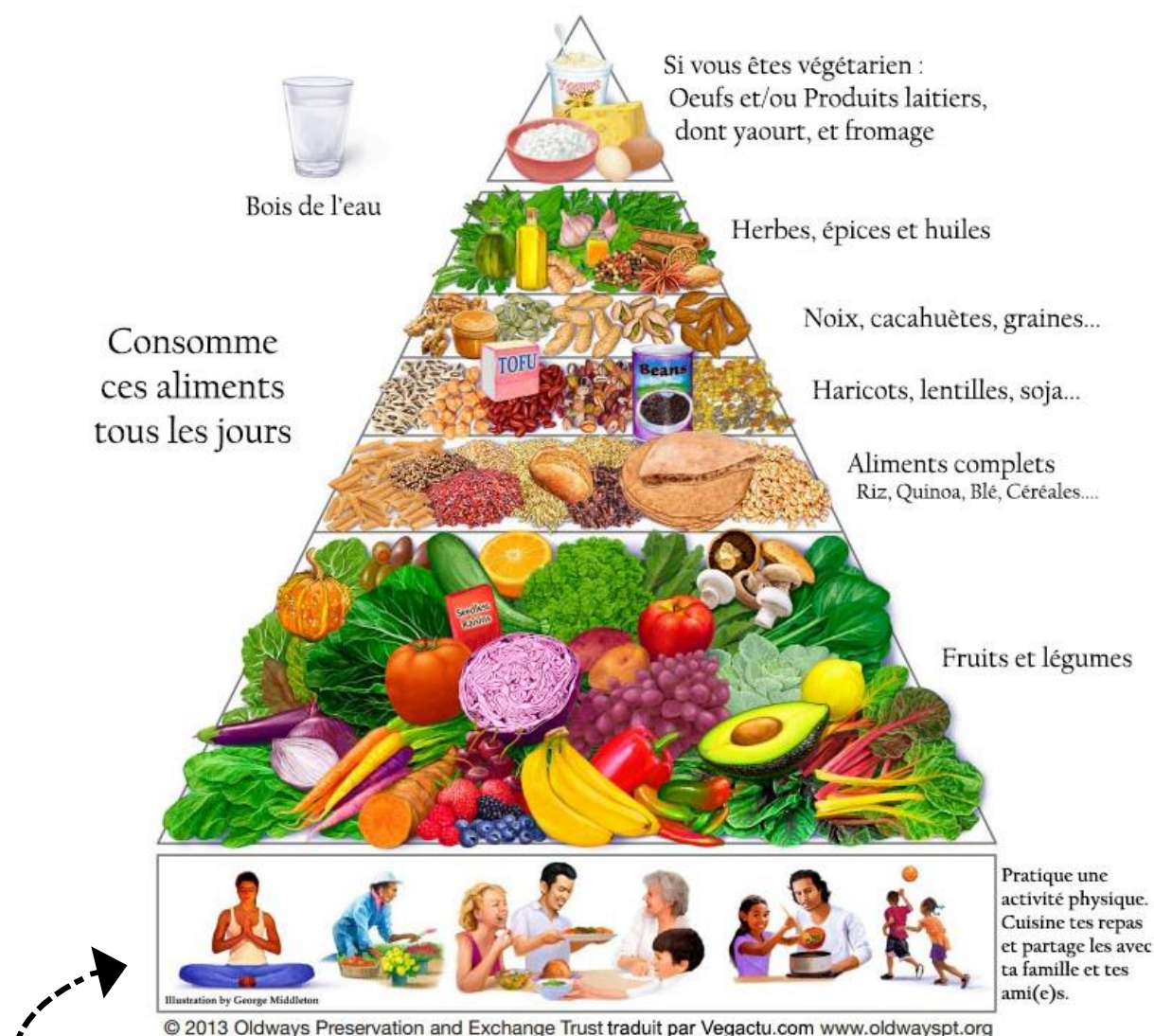
## »» « ÉQUILIBRE VÉGÉTAL : LES 4 GROUPE D'ALIMENTS » ««

Cependant, si des familles demandent qu'un enfant ou jeune doit manger uniquement végétal, **il est tout à fait possible de proposer des menus équilibrés.**

Voici la manière **d'équilibrer un menu végétalien :**

Pour être complètement équilibré, il faut inclure une bonne source de **vitamine B12**, comme des céréales enrichies ou un supplément. Si un.e participant.e demande des menus végétaliens, demandez **qu'il.elle vienne avec des suppléments en B12.**

Les règles d'équilibre des menus ci-dessous sont issues du guide de **l'Association Végétarienne de France (AVF)** disponible ici : <https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2012/06/guide-vegetarien-debutant.pdf>



### PYRAMIDE ALIMENTAIRE SANS VIANDE



### 1 – Fruits : au moins 3 portions par jour

Les fruits sont riches en **fibres**, **vitamines C** et **bêta-carotène**. Assurez-vous d'avoir au moins une portion quotidienne de fruits à teneur élevée en vitamine C - agrumes, melons et fraises sont aussi excellents les uns que les autres. Préférez les **fruits entiers** aux jus de fruits, qui ne contiennent guère de fibres.

**Portions** : 1 fruit de taille moyenne ; 1/2 tasse de fruits cuits ; 1/2 tasse de jus de fruits.



### 2 – Céréales (complètes si possible) : au moins 2 portions par jour

Ce groupe comprend **le pain**, le **riz**, les **pâtes**, les **céréales** froides et chaudes, le **maïs**, le **millet**, l'**orge**, le **boulgour**, le **grau de blé noir** et les **tortillas**. **Composez chacun de vos repas autour d'un solide plat de céréales complètes** : elles sont riches en **fibres** et autres **glucides complexes** ainsi qu'en **protéines**, **vitamines B** et **zinc**. Bien penser à faire tremper les céréales complètes 12 à 24h avant de les cuisiner.

**Portions** : 1/2 tasse de céréales chaudes ; 30 g de céréales sèches ; 1 tranche de pain.



### 3 – Légumineuses : au moins 2 portions par jour

Ce groupe comprend aussi les **pois chiches**, les **haricots blancs**, le **lait de soja**, le **tempeh** et les **protéines de soja** texturées.

**Portions** : 1/2 tasse de haricots cuits ; 125 g de tofu ou de tempeh.



### 4 – Légumes : au moins 4 portions par jour

Les légumes regorgent d'éléments nutritifs ; ils apportent de la **vitamine C**, du **bêta-carotène**, de la **riboflavine**, du **fer**, du **calcium**, des **fibres**, etc. **Les légumes à feuilles vert foncé** comme le brocoli, le chou frisé, la moutarde et les navets, toutes les variétés de chou, la chicorée ou le chou chinois sont de remarquables **sources de ces éléments précieux**. **Les légumes jaune foncé et orange** (carottes, potirons, patates douces et citrouilles) apportent encore davantage de **bêta-carotène**. Prévoyez dans votre alimentation quotidienne de larges portions de légumes divers.

**Portions** : 1 tasse de légumes crus ; 1/2 tasse de légumes cuits



**Nous rappelons qu'il est très difficile voire impossible d'organiser une intendance strictement végétale en France. Ne le faites pas !**  
**Suivez les consignes de l'ANSES et le PNNS (voir ressources)**



# TRUCS ET ASTUCES

Notre culture nous conduit à penser qu'il est impossible de construire des plats élaborés sans l'adjonction de produits d'origine animale. Ou qu'il est impossible de pouvoir faire la recette de Grand-père sans des tonnes de crème et de beurre.

Pourtant, dans une grande majorité des cas, il est **très facile de remplacer les produits d'origine animale** dans les recettes classiques, sans qu'au final la différence se fasse trop sentir : il est très facile de faire des crêpes, des gâteaux, des galettes des rois, des gratins, des mousses au chocolat, etc.

**Voici quelques trucs et astuces qui fonctionnent bien...**

## ◆ Remplacer les œufs



Dans les pâtes : s'il est un ingrédient minoritaire, on peut s'en passer. Sinon, selon les recettes, **une cuillère de maïzena assurera le travail de liant** (dans les crêpes, les pâtes aux œufs, etc.), mais aussi de la graine de chia trempée ou un avocat ou de la banane pour une recette sucrée.

L'aqua alba, le **jus de cuisson du pois chiche** (ou celui qui est dans les boîtes) se monte comme des blancs en neige. Oui oui ! On peut faire des meringues ou des mousses au chocolat facilement, plus légères et délicieuses.



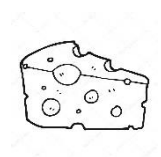
## ◆ Remplacer le lait

Tous les **jus végétaux** (boisson au soja, boisson d'amande, etc.) font l'affaire. Selon les jus utilisés, le goût ou la texture peut varier. Mais le "lait" de soja reste le plus neutre.



## ◆ Remplacer le beurre

La **margarine** (il en existe d'excellentes) ou des huiles remplacent facilement le beurre selon les recettes. **L'huile de colza** est source d'Omega 3, élément essentiel pour le corps.



## ◆ Remplacer le fromage dans les gratins

**Une couche de levure maltée** (levure de bière) à la place du fromage, passée au four donne au gratin ce petit goût gratiné qui fait tout le sel du plat. En général, il existe aussi des **"faux-mages"** végétaux qui peuvent se trouver dans certains magasins BIO.



## ◆ Remplacer la viande

Il existe dans les supermarchés classiques, tout un tas de **hachis végétaux, croquettes végétales** ou **"simili-carnés"** qui peuvent venir remplacer les steaks dans les burgers. Mais il est aussi important de faire passer l'idée qu'un **plat peut être bon et complet sans qu'il soit construit sur la forme viande + accompagnement**.

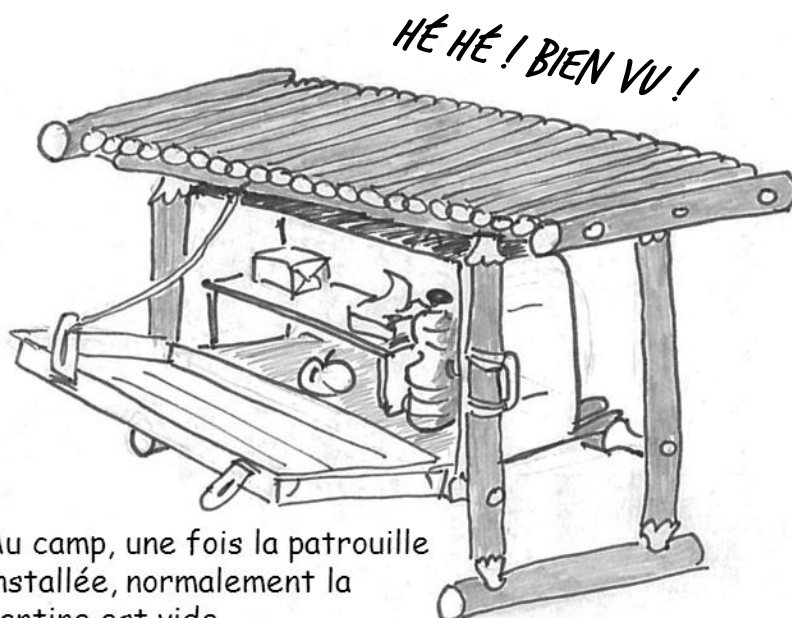
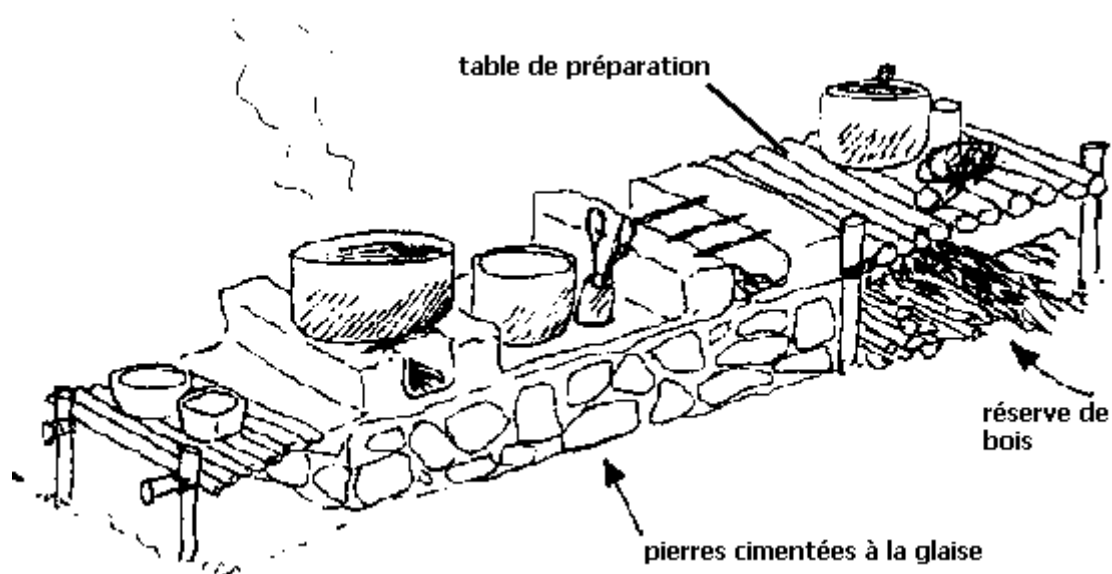


## ◆ Remplacer le miel

Hé oui. Il faut aussi y penser. Nos amies les abeilles vont mal. Elles produisent le miel d'abord pour elles-mêmes. Mais pas de souci, on peut remplacer celui-ci par le **sirop d'agave**, le **sirop d'érable**, le **sirop de manioc**.



# QUELLES BELLES INSTALLATIONS !



Au camp, une fois la patrouille installée, normalement la cantine est vide

Dès lors il faut utiliser la cantine comme un coffre où l'on rangera les affaires sensibles de la cuisine.



## DES EXEMPLES DE MENUS

Nous vous proposons des **menus équilibrés** uniquement avec des **produits végétaux**.

Parce que manger végétal n'est pas une fin en soi, il faut évidemment **tenir compte des autres aspects écologiques de notre manière de nous nourrir**. Il n'est pas difficile de manger des produits **locaux et de saison**.

**Voici 4 semaines de menus qui sont là pour donner des idées au fil des saisons pour des séjours en Europe.** Vous pouvez vous en inspirer pour faire votre propre grille de menus, en ajoutant éventuellement laitages et viandes à l'occasion.



# PRINTEMPS

|        | LUNDI                                                                                                                                                          | MARDI                                                                                | MERCREDI                                                                           | JEUDI                                                                                                   | VENDREDI                                                 | SAMEDI                                              | DIMANCHE                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| MATIN  | Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusions / Lait (animal ou végétal)                                          |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                                         |                                                          |                                                     |                                                 |
| MIDI   | Radis râpés et graines de lin                                                                                                                                  | Salade composée (batavia, olives, épinards frais, noix, sésame...)                   | Bâtonnets de légumes (carotte, céleri) à tremper dans du houmous et de la tapenade | Salade de choux rouge et blanc marinés (jus de citron, huile d'olives, épices) à la poudre de noisettes | Rafraîchissant de radis                                  | Salade épinards, amandes, croûtons, graines germées | Carottes râpées au sésame et graines de courges |
|        | Boulgour à la tomate                                                                                                                                           | Nuggets de lentilles vertes et légumes de saison aux épices (carotte, navet, oignon) | Pâtes et sauce aux légumes et fruits secs                                          | Risotto petits pois/asperges                                                                            | Purée de carottes/persil                                 | Frites de légumes de saison et ketchup maison       | Petit épeautre pilaf et chou braisé             |
|        | Poêlée de blette aux aromates                                                                                                                                  | Blanc manger coco                                                                    | Salade de fruits à la menthe                                                       | Crème à la vanille (à base de boisson végétale)                                                         | Galette de pois chiches-poireaux et sauce tomate à l'ail | Dessert soja/fruit                                  | Fromage de noix de cajou                        |
|        | Gratin de pommes à la crème d'amande                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                                         | Compote poire/thym citron                                |                                                     | Fruits en brochettes et coulis de chocolat      |
| GOÛTER | Gâteaux secs / Barres de céréales / Gâteaux aux légumes (possible version végétale) / Fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.) - Jus de fruits / Infusions |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                                         |                                                          |                                                     |                                                 |
| SOIR   | Salade sauvage (pissenlit, pâquerette) aux graines                                                                                                             | Soupe miso                                                                           | Repas trappeur :                                                                   | Salade de légumes râpés                                                                                 | Salade verte                                             | Salade verte et betterave crue                      | Salade de betterave crue/ pousses d'épinards    |
|        | Riz de Camargue                                                                                                                                                | Couscous de légumes                                                                  | Chapatis                                                                           | Curry de lentilles corail avec petits légumes dont pomme de terre                                       | Lasagnes aux orties et légumes                           | Blancs de poireaux et navets rôtis au miel          | Galettes de légumes                             |
|        | Fondue de poireaux au lait végétal (coco)                                                                                                                      | Crème aux fruits                                                                     | Pesto d'herbes                                                                     | Tarte ou chaussons aux fruits de saison                                                                 | Verrines de fruits                                       | Riz au lait végétal                                 | Curry de pois chiches                           |
|        | Compote poire/rhubarbe                                                                                                                                         |                                                                                      | Légumes en papillotes                                                              |                                                                                                         |                                                          |                                                     | Tarte pomme/blette                              |
|        |                                                                                                                                                                |                                                                                      | Fruits en papillotes                                                               |                                                                                                         |                                                          |                                                     |                                                 |





|        | LUNDI                                                                                                                                      | MARDI                                                      | MERCREDI                                                 | JEUDI                                            | VENDREDI                                                                      | SAMEDI                                                                         | DIMANCHE                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| MATIN  | Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusion / Lait (animal ou végétal)                       |                                                            |                                                          |                                                  |                                                                               |                                                                                |                                                      |
| MIDI   | Pastèque<br>Pâté végétal aux<br>haricots rouges                                                                                            | Salade de fenouil<br>au jus d'orange                       | Salade de pois<br>chiches macérés<br>au cumin            | Salade de chou<br>nouveau + graines              | Salade verte aux<br>graines                                                   | Carottes/radis râpés<br>aux graines de<br>courge                               | Salade de<br>tomates/lentilles et<br>tapenade        |
|        | Ratatouille                                                                                                                                | Taboulé de<br>boulgour aux<br>plantes sauvages             | Pâtes aux pestos<br>(rouge, vert,<br>blanc)              | Tortilla/ sauce<br>tomate maison                 | Végé burger                                                                   | Polenta grillée au<br>curry de<br>légumes d'été<br>(haricots<br>verts/tomateS) | Méchoui (légumes<br>cuits sur grille au<br>barbecue) |
|        | Riz au lait végétal                                                                                                                        | Crumble végétalien                                         | Abricots                                                 | Yaourt au lait de<br>soja                        | Melon                                                                         | Compote abricot –<br>pêche au basilic                                          | Crème au chocolat                                    |
| GOÛTER | Gâteaux secs / BarreS de céréales / Pain et chocolat / Fruits<br>Fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.)<br>Jus de fruits / Infusions |                                                            |                                                          |                                                  |                                                                               |                                                                                |                                                      |
| SOIR   | Gaspacho                                                                                                                                   | Menu trappeur :                                            | Guacamole,<br>bâtonnets de<br>courgettes,<br>carottes... | Salade de<br>concombre à la<br>menthe            | Salade de pommes<br>de terre aux<br>légumes crus, olives<br>et graines de lin | Soirée galettes de<br>sarrasin :                                               | Salade<br>orge/avocat/graines                        |
|        | Galettes de<br>légumes aux<br>flocons de millet                                                                                            | Aubergine/<br>Poivron/ Ail/<br>Herbes                      | Légumes farcis à<br>la semoule...                        | Pilaf de millet aux<br>amandes et aux<br>raisins | Courgettes sautées                                                            | Crème de<br>concombre / herbes<br>Tomates fraîches<br>Pesto d'herbes           | Légumes sautés<br>sauce cacahuète                    |
|        | Compote abricot /<br>romarin                                                                                                               | Pommes de terre<br>en papillotes<br><br>Fruits au chocolat | Muffins chocolat                                         | Soupe de fruits                                  | Tarte aux fruits                                                              | Sauce yaourt curry<br>Caviar d'aubergine<br><br>Confitures maison              | Fruits frais                                         |



# AUTOMNE

|        | LUNDI                                                                                                                             | MARDI                                                                                                                          | MERCREDI                                                                                                                                   | JEUDI                                                                                                                 | VENDREDI                                                                                                                                            | SAMEDI                                                                                        | DIMANCHE                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MATIN  | Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusions / Lait (animal ou végétal)             |                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                               |
| MIDI   | Salade verte au sésame<br>Galettes de flocons de céréales<br>Curry de pois chiches<br>Gratin de Poire                             | Salade d'endives aux noix et miel<br>Ragoût panais, pomme de terre carotte, rutabaga aux lentilles blondes<br>Gelée de raisins | Salade épinards /champignons<br>Chili sin carne (idem Chili con carne avec protéine de soja ou avec des légumes)<br>Pomme à croquer        | Salade de radis noir / pommes<br>Croque de polenta<br>Compote (poire/banane/ mélisse)                                 | Salade de potimarron aux graines de courges<br>Beignets de chou-fleur<br>Purée de carottes<br>Crème au chocolat vegan                               | Salade betterave râpées à la noisette<br>Dahl de lentilles corail et riz de Camargue<br>Poire | Carottes râpées au lin, gomasio et houmous<br>Frites de légumes de saison (panais, navets, pommes de terre)<br>Yaourt de soja |
| GOÛTER | Gâteaux secs / Barres de céréales / Pain et chocolat<br>Fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.)<br>Jus de fruits / Infusions |                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                               |
| SOIR   | Soupe de courge et châtaigne<br>Millet aux petits poireaux<br>Compote maison                                                      | Repas Trappeur :<br>Potimarron farcis vegan (graine + légumes + haricots noirs)<br>Fruits en papillotes                        | Chapatis<br>Curry de patate douce au lait de coco (pdt, carotte, oignon, courgette ...)<br>Salade verte<br>Crème à la vanille végétalienne | Tartinade de lentilles corail/courgettes marinées<br>Pilaf de boulgour aux navets jaunes<br>Crumble pomme/thym citron | Soupe légumes et haricots blancs<br>Gratin de sarrasin au romarin et poêlée de chou blanc au cumin<br>Blanc manger au lait d'amande coulis de fruit | Salade chou rave et graines<br>Pâtes à l'origan et à l'artichaut<br>Compote pomme/cannelle    | Râpé de potimarron aux échalotes et cumin<br>Purée de pois cassé à l'ail<br>Crumble aux fruits rouges (surgelés?)             |



|        | LUNDI                                                                                                                                                                      | MARDI                                                                                                                                                              | MERCREDI                                                                                                                                  | JEUDI                                                                                                                                              | VENDREDI                                                                                                               | SAMEDI                                                                                                                                                                        | DIMANCHE                                                                                                                                                   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MATIN  | Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusions / Lait (animal ou végétal)                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                            |
| MIDI   | <p>Poireaux en vinaigrette</p> <p>Purée de pommes de terre et céleri rave</p> <p>Salade de pommes aux fruits secs, amandes et noisettes</p>                                | <p>Salade composée (betterave crue, radis, chou blanc)</p> <p>Petit épeautre et curry de légumes (carotte, chou, oignon, panais)</p> <p>Muffins poire/lentille</p> | <p>Houmous et bâtonnets de légumes crus</p> <p>Quinoa français et Galette de légumes</p> <p>Mousse au chocolat</p>                        | <p>Salade de radis noirs / graines germées/ pommes</p> <p>Croquettes de haricots rouges et sauces aux herbes et épices</p> <p>Salade de fruits</p> | <p>Mâche au gomasio</p> <p>Lentilles vertes<br/>Fondue de Poireaux (ou purée blanche)</p> <p>Pain perdu végétalien</p> | <p>Salade de chou rouge/ Vinaigrette au miel / Noix</p> <p>Polenta / céleri sauté et champignons</p> <p>Biscuits avoine / légumineuses et fruits secs avec yaourt de soja</p> | <p>Salade d'endives / noix / betteraves cuites / pommes</p> <p>Dahl de lentilles corail et semoule aux raisins</p> <p>Compote croquante pommes/amandes</p> |
| GOÛTER | <p>Gâteaux secs / Barres de céréales / Pain et chocolat</p> <p>Fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.)</p> <p>Jus de fruits / Sirops / Infusions / Chocolat chaud</p> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                            |
| SOIR   | <p>Soupe de pois cassés</p> <p>Chou chinois sauté et risotto au citron</p> <p>Kiwi</p>                                                                                     | <p>Soupe de poireau pomme de terre</p> <p>Haricots rouges à la mexicaine (avec maïs)</p> <p>Compote poire Fruits Secs</p>                                          | <p>Repas trappeur :</p> <p>Pomme de terre<br/>Panais<br/>Navet boule d'or<br/>sauces aux crèmes végétales</p> <p>Fruits en papillotes</p> | <p>Soupe de butternut au lait de coco</p> <p>Pâtes aux olives et cacahuètes</p> <p>Milk-shake de banane</p>                                        | <p>Minestrone (tomate en conserve)</p> <p>Salade de fruits frais</p>                                                   | <p>Soupe orge et légumes</p> <p>Légumes farcis végété<br/>lentilles noires, boulgour, ail, oignons</p> <p>Crème à la vanille, bâtonnets de fruits à tremper</p>               | <p>Salade de carottes aux graines</p> <p>Crêpes de pois chiches garnies de légumes</p> <p>Blanc manger au lait de riz</p>                                  |

# LES FRUITS ET LÉGUMES SELON LES SAISONS

| JANVIER                                                                 |                                                                                                      |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| FRUITS                                                                  | LÉGUMES                                                                                              |                                     |
| Citron<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme | Ail<br>Betterave<br>Carotte<br>Céleri<br>Choux de Bruxelles<br>Courge<br>Endive<br>Epinards<br>Navet | Oignon<br>Poireau<br>Pomme de terre |



| FÉVRIER                                                                 |                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| FRUITS                                                                  | LÉGUMES                                                                                                                                  |  |
| Citron<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme | Ail<br>Betterave<br>Carotte<br>Céleri<br>Choux de Bruxelles<br>Endive<br>Frisée<br>Mâche<br>Navet<br>Oignon<br>Poireau<br>Pomme de terre |  |



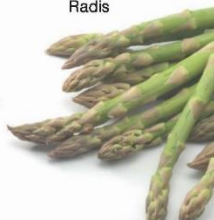
| MARS                                                       |                                                                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| FRUITS                                                     | LÉGUMES                                                                                                                                                    |  |
| Citron<br>Kiwi<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme | Asperge<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Céleri<br>Choux de Bruxelles<br>Endive<br>Epinards<br>Frisée<br>Navet<br>Oignon<br>Poireau<br>Pomme de terre |  |



| AVRIL                                       |                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| FRUITS                                      | LÉGUMES                                                                                                                   |  |
| Citron<br>Pamplemousse<br>Pomme<br>Rhubarbe | Asperge<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Endive<br>Epinards<br>Navet<br>Oignon<br>Poireau<br>Pomme de terre<br>Radis |  |



| MAI                                       |                                                                                                                                                                         |                                    |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| FRUITS                                    | LÉGUMES                                                                                                                                                                 |                                    |
| Cerise<br>Fraise<br>Framboise<br>Rhubarbe | Ail<br>Asperge<br>Aubergine<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou-Fleur<br>Concombre<br>Courgette<br>Epinards<br>Laitue<br>Navet<br>Oignon<br>Petit pois | Poireau<br>Pomme de terre<br>Radis |



| JUIN                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| FRUITS                                                               | LÉGUMES                                                                                                                                                                    |                                                                       |
| Abricot<br>Cassis<br>Cerise<br>Fraise<br>Framboise<br>Melon<br>Pomme | Ail<br>Artichaut<br>Aubergine<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Concombre<br>Courgette<br>Epinards<br>Fenouil<br>Laitue<br>Navet | Oignon<br>Poireau<br>Petit pois<br>Poivron<br>Pomme de terre<br>Radis |



| JUILLET                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FRUITS                                                                                                                                 | LÉGUMES                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
| Abricot<br>Cassis<br>Cerise<br>Figue<br>Fraise<br>Framboise<br>Groseille<br>Melon<br>Mirabelle<br>Nectarine<br>Pêche<br>Pomme<br>Prune | Ail<br>Artichaut<br>Asperge<br>Aubergine<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Concombre<br>Courgette<br>Epinards<br>Fenouil<br>Haricot | Laitue<br>Mâche<br>Oignon<br>Poireau<br>Petit pois<br>Poivron<br>Pomme de terre<br>Radis<br>Tomate |



| AOÛT                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| FRUITS                                                                                                                          | LÉGUMES                                                                                                                                                                      |                                                                            |
| Abricot<br>Cassis<br>Figue<br>Melon<br>Mûre<br>Myrtille<br>Nectarine<br>Pastèque<br>Pêche<br>Poire<br>Pomme<br>Prune<br>Pruneau | Ail<br>Artichaut<br>Aubergine<br>Betterave<br>Blettes<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Concombre<br>Courgette<br>Epinards<br>Fenouil<br>Haricot<br>Laitue | Mâche<br>Oignon<br>Poireau<br>Poivron<br>Pomme de terre<br>Radis<br>Tomate |



| SEPTEMBRE                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FRUITS                                                                                                         | LÉGUMES                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| Melon<br>Mûre<br>Myrtille<br>Pamplemousse<br>Pastèque<br>Pêche<br>Poire<br>Pomme<br>Prune<br>Pruneau<br>Raisin | Ail<br>Artichaut<br>Aubergine<br>Betterave<br>Brocoli<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Choux de Bruxelles<br>Concombre<br>Courgette<br>Courgette<br>Epinards<br>Fenouil | Haricot<br>Laitue<br>Mâche<br>Mâche<br>Oignon<br>Poireau<br>Potiron<br>Pomme de terre<br>Radis<br>Tomate |



| OCTOBRE                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FRUITS                                            | LÉGUMES                                                                                                                                                                              |                                                                                                |
| Coing<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme<br>Raisin | Ail<br>Aubergine<br>Betterave<br>Brocoli<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Choux de Bruxelles<br>Concombre<br>Courgette<br>Endive<br>Epinards<br>Fenouil<br>Frisée | Haricot<br>Laitue<br>Mâche<br>Mâche<br>Oignon<br>Poireau<br>Potiron<br>Pomme de terre<br>Radis |



| NOVEMBRE                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| FRUITS                                                                           | LÉGUMES                                                                                                                                                                       |                                                         |
| Coing<br>Mandarine<br>Kiwi<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme<br>Raisin | Ail<br>Betterave<br>Brocoli<br>Carotte<br>Céleri<br>Chou Blanc<br>Chou-Fleur<br>Choux de Bruxelles<br>Courgette<br>Endive<br>Epinards<br>Fenouil<br>Frisée<br>Laitue<br>Mâche | Navet<br>Oignon<br>Poireau<br>Potiron<br>Pomme de terre |



| DÉCEMBRE                                                      |                                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| FRUITS                                                        | LÉGUMES                                                                                                                                                            |  |
| Mandarine<br>Kiwi<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Poire<br>Pomme | Ail<br>Betterave<br>Carotte<br>Céleri<br>Choux de Bruxelles<br>Courgette<br>Endive<br>Epinards<br>Mâche<br>Navet<br>Oignon<br>Poireau<br>Potiron<br>Pomme de terre |  |







# QUELQUES RECETTES

## LES ENTRÉES

### TARTINADES DE LENTILLES CORAIL

**Pour environ 2 tasses :**

- 200 g de lentilles corail
- 40 cl d'eau
- 20 cl de crème de soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. de graines de carvi

Faites cuire les lentilles corail dans l'eau jusqu'à obtention d'une texture fondante, faites revenir les graines de carvi et le curry dans l'huile d'olive.

Mélangez avec les lentilles corail et la crème de soja. Si nécessaire mixez jusqu'à obtenir la consistance désirée.



### HOUMOUS

**Pour environ 2 tasses :**

- 1 boîte de 450 g de pois chiches
- 2 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 3 échalotes finement hachées
- 3 gousses d'ail finement hachées
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de poivre noir moulu
- Optionnel : 1/2 tasse de poivrons rouges grillés

Égouttez les pois chiches et gardez le liquide. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture soyeuse. Le mélange doit être humide et doit pouvoir s'étaler. S'il est trop sec, ajoutez du liquide de la boîte jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Utilisez l'houmous dans des sandwichs, ou comme sauce, ou avec des crackers, des morceaux de pita, en recouvrant d'une feuille de laitue, etc....



# LES PLATS DE RÉSISTANCE



## FALLAFELS

Pois chiches en vrac (2 poignées par personne)

Oignon

Ail

Persil

Cumin

Graines de coriandre

Poivre noir en grains

Sel

Faites tremper les pois chiches dans un saladier d'eau toute une nuit. Égouttez-les et passez-les au mixeur. Ajoutez l'oignon, l'ail et le persil finement hachés, le cumin, la coriandre, le poivre et le sel. Mixez pour obtenir une pâte homogène.

Mettez à fermenter une douzaine d'heures dans un endroit chaud. La pâte doit lever légèrement et dégager une odeur de levain. Prenez des morceaux de pâte et façonnez des petites galettes de 1 cm d'épaisseur et environ 5 cm de diamètre. Faites frire les galettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Mixez pour obtenir une pâte homogène.



## GALETTES DE CÉRÉALES

**Pour 4 galettes :**

150 g de flocons 5 céréales

Herbes de Provence

Ail en poudre

Carottes râpées ou reste de légumes (champignons, oignons)

Sel

Versez les flocons de céréales dans un saladier. Ajoutez 2 verres d'eau. Salez et ajoutez des herbes de Provence, de l'ail en poudre, quelques carottes râpées ou un reste de légumes. Laissez gonfler quelques minutes. Faites cuire en galettes peu épaisses dans une poêle huilée. Faites dorer les deux faces.







## COUSCOUS AUX LÉGUMES

### Pour 4 personnes :

300 g semoule de couscous grain moyen  
1 petite boîte de pois chiches  
70 g de raisins secs  
2 carottes  
2 tomates  
1 grosse courgette  
1 branche de céleri  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 c. à s. d'huile d'olive  
50 g de beurre végétal  
1 c. à c. de curcuma  
1 c. à c. de graines de coriandre  
1 c. à c. de ras el hanout  
Sel et poivre

## PÂTE À CRUMBLE SALÉ

1 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe d'houmous  
4 c. à soupe de farine  
1 c. à soupe de crème de soja  
Thym

Mélanger. Déposer la pâte sur des légumes (courgettes, poireaux, etc.)

Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Épluchez, lavez et coupez en morceaux tous les légumes. Émincez l'oignon, hachez l'ail. Dans une marmite, faites fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Laissez cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez 75 cl d'eau dans la marmite, ainsi que les carottes et le céleri. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 20 minutes.

Ajoutez courgettes, tomates, pois chiches, coriandre et curcuma. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 25 minutes. Faites cuire le couscous à la vapeur. Avant de servir, mélangez 50 g de beurre végétal à la semoule. Dressez le couscous en dôme dans un plat creux garni des raisins secs égouttés et de quelques légumes autour. Présentez dans un plat à part le reste des légumes, et leur jus dans une petite soupière.





# LES DESSERTS



## MOUSSE AU CHOCOLAT

**Pour 3 ramequins bien remplis :**

120g de **liquide de pois chiches** en conserve  
150g de **chocolat noir** (55% de cacao)

Faire fondre le chocolat, soit au bain-marie, soit à feu très doux dans une casserole. Monter le liquide des pois chiches en neige, tout comme des blancs (ça prend un peu plus de temps que pour de vrais blancs d'œuf, et c'est resté moins ferme pour moi).

Verser le chocolat dans un saladier, intégrer une petite partie des blancs pour liquéfier le tout et incorporer délicatement le reste des blancs.

Verser dans des ramequins et réserver au frigo. En moins d'une heure. c'est prêt !

## CRÊPES VÉGÉTALIENNES DE BASE

**Pour 8 crêpes (23 cm) :**

200 g de farine de blé ou d'épeautre (blanche, bise, complète...)

50 g de féculé (maïs, pdt, riz, arrow-root...)

1 càs (60 g) bombée de purée d'oléagineux \* ou d'huile végétale

2 càc (10 g) de sucre

550 ml de lait végétal

Une pincée de sel

*Option :* Une pointe de couteau de vanille \*







## GÂTEAU AUX CAROTTES

280g de farine  
1 sachet de levure chimique  
125g de sucre roux  
1 càc de cannelle  
1/2 càc de muscade  
1/2 càc gingembre râpé  
1 pincée de sel  
Raisins secs ou noix  
15 cl d'huile  
10 cl de jus d'orange  
5 cl d'eau  
4 carottes râpées

Mélanger le sec dans un saladier. Faire un puit, ajouter le jus d'orange, l'huile et l'eau et mélanger petit à petit mais pas trop. Râper les carottes et les ajouter, ainsi que les raisins, et mélanger. Cuire à 190°C environ 30 minutes.



## PAIN PERDU

### Pour 4 personnes :

1/2 baguette / 250ml de lait)  
Du pain de mie ou du pain sec  
Une tasse de lait de soja (nature, ou à la vanille)  
De l'huile d'olive ou de l'huile de coco pour la cuisson  
Du sirop d'érable pour le service (facultatif)

Couper le pain en morceaux. Tremper quelques instants les morceaux de pain dans le lait de soja à la vanille (bien les imprégner). Chauffer une poêle préalablement huilée (huile d'olive ou huile de coco par exemple). Déposer les morceaux de pain dans la poêle bien chaude. Laisser griller légèrement (la version vegan du pain perdu est plus longue à cuire que la version traditionnelle). Retourner les morceaux de pain et laisser caraméliser l'autre côté. Servir chaud avec un filet de sirop d'érable.



# QUELQUES DÉFINITIONS AUTOUR DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLO



## « LE BIO ET L'AGRO-ÉCOLOGIE »

L'appellation "**BIO**" est un diminutif qui signifie "issu de l'agriculture biologique". Elle est un mode de culture qui fait appel à des techniques agricoles qui respectent l'**environnement** et les **animaux**. L'agriculture bio favorise les **matières premières naturelles** et bannit les **additifs, engrais et autres pesticides artificiels**. La filière biologique s'étant développée, on trouve désormais de nombreux produits bio dans différents canaux de distribution : du producteur local au supermarché, en passant par les boutiques spécialisées et les marchés. **Tous les ans, les producteurs du secteur biologique sont soumis à un contrôle d'inspection**. Ceci dans le but de vérifier que les produits issus de l'agriculture biologique ne nuisent pas à l'environnement, aux animaux ou à vous-même.



Les **insectes** sont des maillons essentiels de la **pollinisation des plantes**. Les pesticides ont conduit à leur diminution. Pour les aider, tu peux fabriquer un **hôtel à insectes** (on en trouve de plus en plus dans les villes).

Tu peux trouver ici une méthode de fabrication d'un hôtel à insectes :

<https://www.terraeco.net/Nos-astuces-pour-fabriquer-un-hotel-a-insectes>

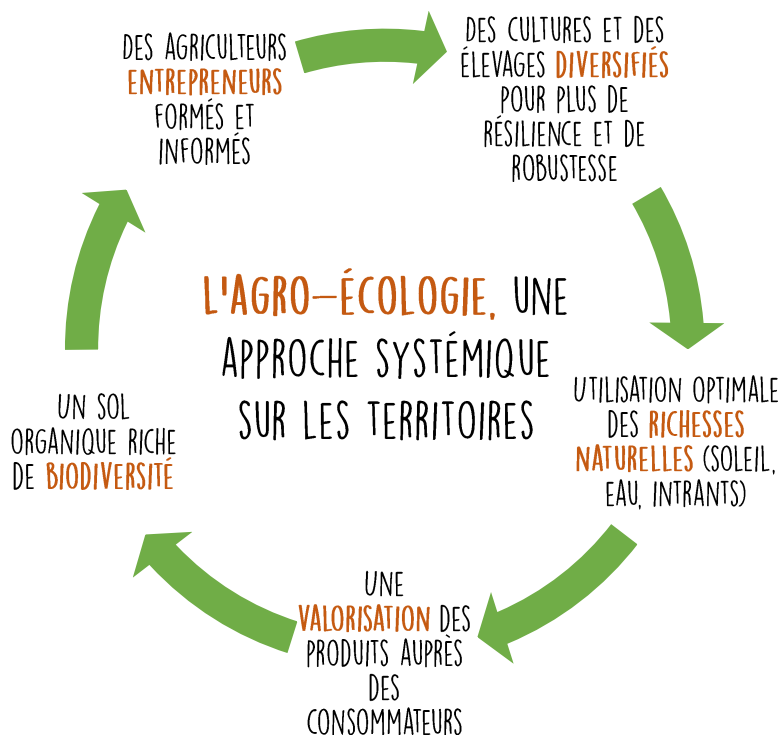




## QU'EST-CE QUE L'AGRO-ÉCOLOGIE ET LA PERMACULTURE ?

**L'agro-écologie** est une façon de concevoir des systèmes de production qui s'appuient sur les fonctionnalités offertes par les écosystèmes. Elle les amplifie tout en visant à **diminuer les pressions sur l'environnement** (ex : réduire les émissions de gaz à effet de serre, limiter le recours aux produits phytosanitaires) et à **préserver les ressources naturelles**.

Il s'agit **d'utiliser au maximum la nature comme facteur de production en maintenant ses capacités de renouvellement**. Elle implique le recours à un ensemble de techniques qui considèrent l'exploitation agricole dans son ensemble.



**L'agro-écologie réintroduit de la diversité dans les systèmes de production agricole et restaure une mosaïque paysagère diversifiée** (ex : diversification des cultures et allongement des rotations, implantation d'infrastructures agro-écologiques...). De plus, le rôle de **la biodiversité comme facteur de production est renforcé, voire restauré**.

Elle utilise des techniques telles que le **compostage**, le **paillage**, ou la **jachère**, ou la **pollinisation** avec des insectes... qui respectent les sols et la biodiversité. **La permaculture est un art de vivre qui associe l'art de cultiver la terre pour la rendre fertile indéfiniment avec l'art d'aménager le territoire**. Elle est un ensemble de pratiques, de principes, et un mode de pensée visant à créer une production agricole durable. Cette production tend à être très **économe en énergie** (travail manuel et mécanique, carburant...) et **respectueuse des êtres vivants** et de leurs relations réciproques. Elle vise à créer un écosystème productif en nourriture ainsi qu'en d'autres ressources utiles, tout en laissant à la nature « sauvage » le plus de place possible!

**L'éthique de la permaculture peut être résumée ainsi :**

- Prendre soin de la **Nature** (les sols, les forêts et l'eau)
- Prendre soin de l'**Humain** (soi-même, la communauté et les générations futures)
- Partager **équitablement** (limiter la consommation, redistribuer les surplus)



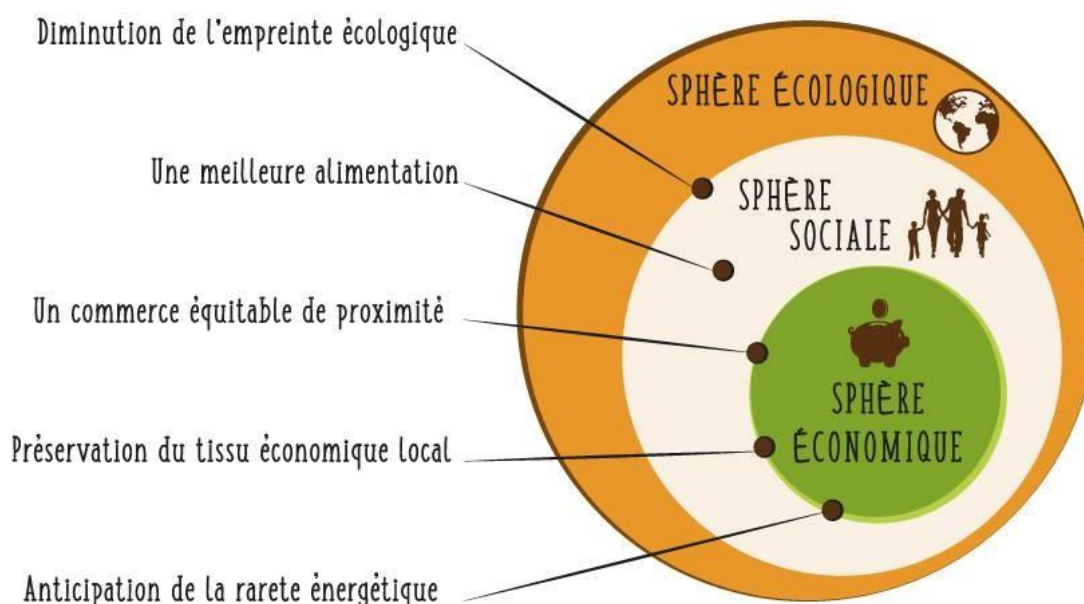


## « MANGER LOCAL ET (IR)CIRCUITS COURTS »



**Les circuits courts** : est considéré comme circuit court un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la **vente directe** de la/ du producteur.ice à la / au consommateur.ice, soit par **la vente indirecte**, à condition qu'il n'y ait **qu'un.e seul.e intermédiaire entre l'exploitant.e et la/le consommateur.ice**. Aujourd'hui, 1 producteur.ice sur 5 vend en circuit court (21 % des exploitants). (Définition officielle)

## Le Circuit Court en 5 points



Source : <https://www.macoop66.fr/>

**Manger local**, c'est ce que cherche à faire **un.e locavore**. Il s'agit **d'un.e consommateur.ice qui fait le choix de consommer des produits et des aliments qui ont été fabriqués ou produits près de chez lui**, dans un rayon allant de **100 à 250 kilomètres maximum**, uniquement des produits frais et de saison, souvent aussi des produits issus d'une production raisonnée, durable, écologique...



**Les AMAP**, dispositif typique des **circuits courts et locaux** : Les Associations pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) sont des réseaux alimentaires de proximité. **Une AMAP est un collectif de consommateur.ice.s, réuni.e.s autour d'un agriculteur.ice ou d'un groupement de consommateur.ice.s, s'engageant pour six mois minimum à payer un approvisionnement hebdomadaire de produits alimentaires livrés sous la forme d'un panier généralement livrés toutes les semaines**. Ce dispositif est plutôt pour la **consommation quotidienne**.

Sur le camp d'été, il est possible de prendre contact avec des producteur.ice.s locales pour **livrer les camps**. C'est en général **économique** et ça crée des **liens avec les habitants** de la région. Et puis, on peut **visiter l'exploitation** avec les jeunes, ce qui peut être intéressant.



## MANGER VÉGÉTAL, CÉKIKÉKOI ?

### VÉGÉTARIEN.NE :

Personne consommant uniquement des végétaux, ainsi que des œufs, du lait et du miel. Un végétarien ne consomme **aucune viande**, que ce soit celle des **animaux terrestres** (oiseaux, insectes, mollusques, bovins, etc.) ou des **animaux marins** (poissons, « fruits de mer », crustacés, mollusques, mammifères marins, baleine, etc.). Il ne consomme non plus **aucun sous-produit de l'abattage des animaux**, par exemple la gélatine, la présure, le caviar.



Il y a plusieurs approches : On peut distinguer le **lacto-ovo-végétarisme**, qui se traduit par la consommation, en plus des végétaux, des produits d'origine animale non issus de l'abattage, comme les produits laitiers et les œufs et le **lacto-végétarisme** qui permet uniquement les produits laitiers.

### D'autres pratiques alimentaires influencées par le végétarisme existent :

- le **pesco-végétarisme** (ou « pescétarisme ») qui inclut la consommation de poissons, mollusques ou crustacés.
- le **flexitarisme**, souvent qualifié de « semi-végétarisme », qui inclut une consommation de viande occasionnelle.

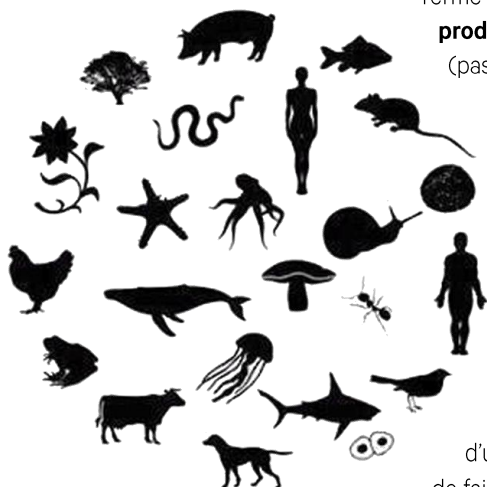
### VÉGÉTALIEN.NE (OU « VÉGÉTARIEN STRICT ») :

Personne consommant uniquement des végétaux (plus des minéraux ou micro-organismes comme des levures ou des bactéries). Un végétalien ne consomme ni viande, ni sous-produits d'animaux terrestres ou marins, ni œufs, ni lait, ni miel. En pratique, un végétalien ne s'en tient pas qu'aux produits qu'il mange et est souvent « vegan ».



### VEGAN (PARFOIS FRANCISÉ EN « VÉGANE ») :

Terme anglo-saxon, qui désigne **une personne qui, en plus d'être végétalienne, n'utilise aucun produit provoquant de la souffrance animale dans toutes les facettes de sa vie** : ses habits (pas de laine, ni de cuir, ni de fourrure), produits cosmétiques (pas de produits testés sur des animaux, etc.), objets divers ou loisirs (pas de visite au zoo ou au cirque avec animaux, par exemple). Ce mode de vie reste un idéal, car il est impossible de ne pas faire souffrir de petits organismes (marcher sur des insectes, par exemple), mais il s'accorde à la philosophie antispéciste ou à un certain engagement environnemental.



### ANTISPÉCISME :

L'antispécisme est une **philosophie qui conduit à penser que l'égalité de considération de l'intérêt (à ne pas souffrir) ne s'arrête pas aux frontières de l'espèce** : il n'y a pas de hiérarchie, pour un antispéciste, entre la volonté de ne pas souffrir d'un chien, d'un dauphin ou d'un humain. Cette philosophie conduit à pratiquer **le véganisme** pour éviter de faire souffrir des animaux non-humains.

# FABRIQUER UN HÔTEL À INSECTES



Les **hôtels à insectes** doivent être placés à **proximité de fleurs, d'arbres fruitiers** ou de **prairies fleuries** afin d'offrir à leur occupant le couvert en plus du gîte. Le but étant de garder les insectes dans le jardin d'une année sur l'autre. Ils pourront ainsi hiberner, nicher, se nourrir et se reproduire.

**Voici quelques idées d'abris à faire soi-même avec des matériaux de récupération :**

## 1. Abri pour chrysopes

### Matériel :

- un cageot
- de la paille

Récupérer un cageot sur un marché et le remplir de paille.  
Tasser le tout et disposer l'abri dans un endroit abrité du vent.

## 2. Refuge pour carabes

### Matériel :

- des branchages
- des brindilles

Faire des fagots avec des branchages ou des brindilles que l'on dispose soit dans une caisse ou dans un pot de fleur posé au sol, face contre le sol.

Les carabes sont des auxiliaires utiles pour le jardinier car ils sont très consommateurs de limaces, escargots et pucerons.

## 3. Hôtel pour insectes xylophages

### Matériel :

- des vieilles souches
- des vieilles bûches de bois

Si l'on coupe un arbre, il faut penser à garder des morceaux du tronc, les couper en 4 et les placer dans une caisse de bois. Le tout posé dans un coin du jardin.

Les insectes xylophages viendront s'y loger car ils sont friands du bois mort (non traité, de préférence) qui se décompose.







#### 4. Hôtel pour abeilles solitaires

**Matériel :**

- des briques creuses
- de la terre
- de la paille ou des herbes sèches

Mélanger un peu de terre, de la paille ou des herbes sèches pour boucher les trous des briques creuses.  
Les abeilles solitaires viendront creuser pour pondre dans les alvéoles.

#### 5. Logis pour les perce-oreilles

**Matériel :**

- un pot de fleur en terre cuite
- de la paille, du foin ou des herbes sèches
- de la ficelle ou du raphia

Remplir le pot de fleur avec de la paille. Le lier avec une ficelle ou du raphia. Le retourner (grande ouverture en bas) et l'attacher en hauteur.

Les forficules comme les perce-oreilles qui se nourrissent de pucerons, parasites du jardin adorent ce type d'habitation.



#### 6. Refuge pour les omises, les abeilles, les guêpes et les syrphes

**Matériel :**

- tiges creuses sèches (graminée, bambou, roseau, etc.)
- tiges pleines sèches (ronce, rosier, sureau, etc.)
- un sécateur

En période de taille d'arbustes, rosiers, graminées, bambous, etc., conserver les branchages. Le mieux est d'avoir des tiges de différents diamètres (entre 3 et 8 mm) afin d'accueillir des insectes de toutes les tailles. Couper des longueurs différentes à l'aide du sécateur et faites un fagot ou bien les disposer dans une caisse de bois.

Les **tiges creuses** sont appréciées par les abeilles, les guêpes, les abeilles solitaires et les omises. Les **tiges pleines** dites à moelle sont appréciées par les syrphes.

**Astuce à savoir :** Une des extrémités des tiges doit être bouchée



Figure 1 : Des tiges de bambou creuses pour accueillir les insectes



## 7. Abri pour hyménoptères Guêpes, abeilles et bourdons dans le jardin

### Matériel :

- une planche de bois
- une perceuse
- de la ficelle

Dans une planche de bois récupérée, percer des trous seulement en surface de différents diamètres à l'aide de la perceuse (environ 1 cm pour un bourdon et 5 mm pour une abeille). Avec de la ficelle, lier cette planche sur un poteau de pergola, par exemple.

Les hyménoptères comme les guêpes, les abeilles ou les bourdons raffolent de ces abris, ils restent dans les cavités tout l'hiver.

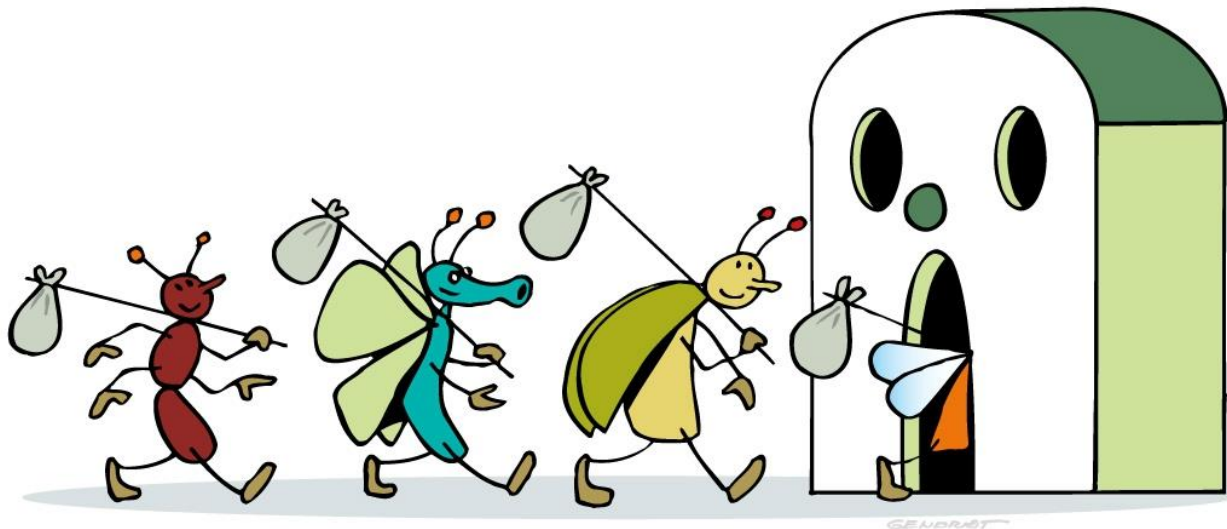


## 8. Mise en place et efficacité des hôtels à insectes

Une fois construits, disposer les refuges à insectes **à l'abri des intempéries** : le vent et la pluie. Mettre la face **côté soleil**, exposée sud ou sud-est. Les surveiller régulièrement pour voir s'ils sont habités ou laissés à l'abandon.

Un **trou d'aération** de fenêtre suffit parfois à accueillir des insectes comme les abeilles solitaires ou bien un rebord de fenêtre comme refuge pour les coccinelles.

**L'occupation des lieux n'est pas systématique !**





Cela peut être résumé par **5 points** :

Par exemple les articles en plastique à usage unique, les cadeaux gratuits, les pratiques non durables, etc. Certains n'achètent plus de produits emballés. Des épiceries de vrac se développent un peu partout. N'hésitez pas à y aller avec vos sacs, bocaux et autres boîtes alimentaires !

### 3 - Réutiliser (ce que nous consommons et ne pouvons ni refuser, ni réduire)

## 5 - Composter (le reste)

35





# LES RESSOURCES



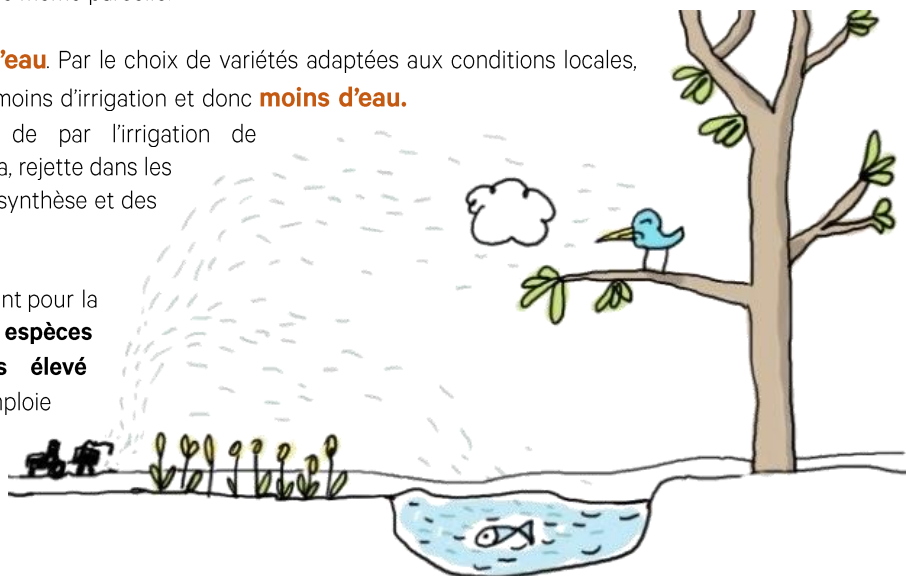
## POURQUOI MANGER **BIO** ?



L'agriculture biologique **protège les sols et limite l'érosion**. L'utilisation massive de pesticides et d'engrais chimiques tue les sols et toute biodiversité. **Résultat : on trouve des sols compacts et sans vie, créant de l'érosion à la première averse.** Le bio, lui, utilise des matières organiques animales ou végétales. De même, l'agriculteur n'utilise pas d'engrais chimiques et alterne les cultures sur une même parcelle.

L'agriculture biologique **préserve également l'eau**. Par le choix de variétés adaptées aux conditions locales, ou moins gourmandes en eau, le bio nécessite moins d'irrigation et donc **moins d'eau**. Contrairement à l'agriculture classique qui, de par l'irrigation de monocultures intensives comme le maïs ou le soja, rejette dans les sols l'eau polluée par des produits chimiques de synthèse et des nitrates.

Enfin, l'agriculture biologique agit quotidiennement pour la biodiversité : Alors que le **taux de disparition des espèces vivantes est actuellement 1000 fois plus élevé qu'avant l'ère industrielle**, le bio qui emploie des variétés et des races locales, anciennes, parfois presque disparues permet d'entretenir une certaine biodiversité.



## POURQUOI CONSOMMER **LOCAL** ?

**Il existe de nombreuses bonnes raisons de consommer local :**

- Pour préserver l'environnement : réduire son empreinte écologique en réduisant les transports.
- Pour soutenir l'économie locale : Consommer local permet de soutenir les agriculteurs et producteurs et de soutenir l'emploi au niveau régional.
- Pour faire des économies : bénéficier d'un prix avantageux lié à la proximité géographique du producteur, et consommer des produits de saison, soit au moment où ils sont au prix le plus bas car disponibles abondamment.
- Pour préserver sa santé : certains végétaux peuvent perdre une partie de leurs vitamines au cours de leur transport ou leur stockage.



## POURQUOI LIMITER LA CONSOMMATION DE **VIANDE** ?

- Pour protéger l'**environnement**

En 2006 le rapport de la **Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO)** «*Livestock long shadow : environmental issues and options*»<sup>2</sup> évaluait la contribution mondiale de l'élevage aux **émissions de Gaz à Effet de Serre (GES)** à **18%**.

Pour comparer, les **transports**, tous modes confondus (bateaux, avions, voitures, etc. inclus les transports liés à l'élevage (bétail, viande, etc.) représentent **14%**. Cet impact s'explique par le fait que **60 milliards d'animaux d'élevage sont abattus chaque année dans le monde (1 milliard en France)**. Et c'est sans compter la pollution des nappes phréatiques par le lisier, et autres déjections.

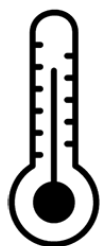


**L'élevage est un gros consommateur d'eau dans l'agriculture.** Par exemple, on estime à **13.500 litres d'eau** pour produire **1 kg de viande de bœuf** (ce qui comprend la quantité d'eau de pluie qui se déverse sur les champs), alors que le **coton** (végétal très consommateur) demande **5.263 litres d'eau** pour 1 kg de production, **5.000 litres d'eau pour 1 kg de riz inondé** ou **590 litres d'eau pour 1 kg de pomme de terre** ou **1 kg de blé**.

Concernant les océans, on estime aujourd'hui que la **pression de la surpêche concerne 1000 milliards de poissons**. La pression halieutique a conduit à une baisse importante de la biodiversité dans les fonds marins.



**Réduire notre consommation de viande a un impact majeur sur le plus gros contributeur au changement climatique. Alors réduire la consommation de produit animaux sur tout un camp, c'est réellement réduire son empreinte écologique.**



En 2017, une tribune dans le journal *Le Monde*, signée par 15.000 scientifiques, nous rappelait l'urgence d'agir pour l'environnement. Un certain nombre de propositions sont faites, dont l'une est de manger essentiellement végétal.

L'ensemble de ces préconisations est fortement appuyé par les résultats du **5<sup>ème</sup> rapport** du **Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le changement Climatique (GIEC)**<sup>3</sup>. Ce rapport alerte sur le scénario actuel **d'augmentation des températures** agissant sur le changement climatique et ses conséquences sur la planète.

<sup>2</sup> Disponible en français sur le site de la FAO <http://www.fao.org/home/fr/> :

<sup>3</sup> Le site officiel du GIEC : <http://mitigation2014.org/>

- Pour la **santé**



Selon l'**American Dietetic Association**, qui regroupent plus de 100.000 nutritionnistes, "**les alimentations végétarienne et végétalienne sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel**", à condition d'inclure une bonne source de vitamine **B12**, comme des céréales enrichies ou un supplément.

Il est difficile en France de trouver des aliments enrichis en B12, c'est pour cela que nous déconseillons actuellement une alimentation strictement végétale. Il faut respecter les consignes du PNNS.

Mais il faut savoir que si des personnes souhaitent une **alimentation végétalienne**, ils doivent avoir des **compléments** (il est plus facile de leur demander de venir avec).

Dans le domaine de l'alimentation, les études sont nombreuses et contradictoires. Cependant, plusieurs études ont montré l'**aspect cancérigène de la viande rouge**, relayées par l'OMS<sup>4</sup>. Il est vrai qu'une grande partie des végétaux produits industriellement sont couverts de pesticides et les animaux sont nourris de ces végétaux ainsi que d'antibiotiques (l'élevage utilise 80% de la production d'antibiotiques, d'après le rapport de la FAO.)

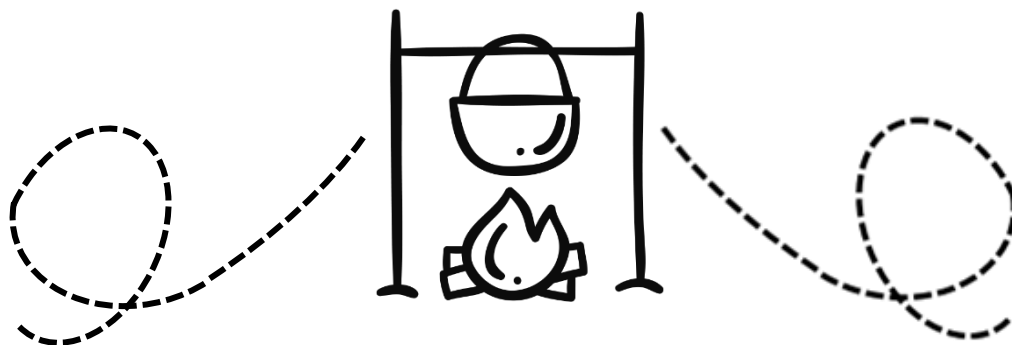


**Les principales causes de mortalité en Occident** - infarctus, cancer, attaques cérébrales - **frappent beaucoup moins les personnes qui ont une alimentation à prédominance végétale**, toujours d'après l'OMS.

- Pour l'**ouverture à tous** en proposant des menus inclusifs

Les menus végétariens et a fortiori végétaliens sont beaucoup **plus inclusifs**.

**Un repas végétal mettra autour de la table toutes les religions, ainsi que celle de celui «qui mange de tout».** Il n'y a pas de plat spécial à préparer, **tout le monde mange la même chose !** C'est plus facile pour le cuisinier.



<sup>4</sup> Compte rendu, organisation mondiale de la santé : <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>





# LES SOURCES



## PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES

**Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO)** «*Livestock long shadow : environmental issues and options*» rapport d'étude sur l'impact de l'élevage dans le monde, notamment sur l'effet de serre : <http://www.fao.org/home/fr/> - Synthétisé à la page précédente.

**Le Monde : tribune signée par 15.000 scientifiques** (publiée initialement dans BioScience), [https://www.lemonde.fr/planete/article/2017/11/13/quinze-mille-scientifiques-alertent-sur-l-etat-de-la-planete\\_5214199\\_3244.html](https://www.lemonde.fr/planete/article/2017/11/13/quinze-mille-scientifiques-alertent-sur-l-etat-de-la-planete_5214199_3244.html)  
Ou disponible en PDF ici : [http://www.obs-vlfr.fr/web/images/11\\_14\\_2017\\_15000scientifiques.pdf](http://www.obs-vlfr.fr/web/images/11_14_2017_15000scientifiques.pdf)

### Extrait des préconisations des scientifiques :

*“Les transitions vers la durabilité peuvent s'effectuer sous différentes formes, mais toutes exigent une pression de la société civile, des campagnes d'explications fondées sur des preuves, un leadership politique et une solide compréhension des instruments politiques, des marchés et d'autres facteurs.*

*Voici– sans ordre d'urgence ni d'importance – quelques exemples de mesures efficaces et diversifiées que l'humanité pourrait prendre pour opérer sa transition vers la durabilité :*

*a) privilégier la mise en place de réserves connectées entre elles, correctement financées et correctement gérées, destinées à protéger une proportion significative des divers habitats terrestres, aériens et aquatiques – eau de mer et eau douce ;*

*b) préserver les services rendus par la nature au travers des écosystèmes en stoppant la conversion des forêts, prairies et autres habitats originels ;*

*c) restaurer sur une grande échelle les communautés de plantes endémiques, et notamment les paysages de forêt ;*

*d) ré-ensauvager des régions abritant des espèces endémiques, en particulier des superprédateurs, afin de rétablir les dynamiques et processus écologiques ;*

*e) développer et adopter des instruments politiques adéquats pour lutter contre la défaune, le braconnage, l'exploitation et le trafic des espèces menacées ;*

*f) réduire le gaspillage alimentaire par l'éducation et l'amélioration des infrastructures ;*

*g) promouvoir une réorientation du régime alimentaire vers une nourriture d'origine essentiellement végétale ;*

*h) réduire encore le taux de fécondité en faisant en sorte qu'hommes et femmes aient accès à l'éducation et à des services de planning familial, particulièrement dans les régions où ces services manquent encore ;*

*i) multiplier les sorties en extérieur pour les enfants afin de développer leur sensibilité à la nature, et d'une manière générale améliorer l'appréciation de la nature dans toute la société ;*

*j) désinvestir dans certains secteurs et cesser certains achats afin d'encourager un changement environnemental positif ;*

*k) concevoir et promouvoir de nouvelles technologies vertes et se tourner massivement vers les sources d'énergie vertes tout en réduisant progressivement les aides aux productions d'énergie utilisant des combustibles fossiles ;*

*l) revoir notre économie afin de réduire les inégalités de richesse et faire en sorte que les prix, les taxes et les dispositifs incitatifs prennent en compte le coût réel de nos schémas de consommation pour notre environnement ;*

*m) déterminer à long terme une taille de population humaine soutenable et scientifiquement défendable tout en s'assurant le soutien des pays et des responsables mondiaux pour atteindre cet objectif vital.”*



## 5<sup>e</sup> rapport du Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le changement Climatique (GIEC) (publié le 8 octobre 2018)

« *Global Warming of 1.5°C* » sur « Les impacts d'un réchauffement climatique global de 1,5 °C par rapport à 2 °C et les trajectoires d'émissions de gaz à effet de serre à suivre pour limiter le réchauffement à 1,5 °C, dans le cadre plus général du développement durable et de l'éradication de la pauvreté » :

Analyse du Ministère de la Transition Ecologique et Solidaire : <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/quil-faut-retenir-du-rapport-du-giec-sur-rechauffement-climatique>

Version PDF du rapport : [https://report.ipcc.ch/sr15/pdf/sr15\\_spm\\_final.pdf](https://report.ipcc.ch/sr15/pdf/sr15_spm_final.pdf)

### Résumé du Ministère de la Transition Ecologique et Solidaire :

*Le climat mondial s'est déjà réchauffé d'1 °C environ en moyenne par rapport à l'ère préindustrielle. Au rythme d'émissions actuelles, le réchauffement climatique atteindra 1,5 °C entre 2030 et 2052. Sans rehaussement de l'ambition des pays signataires de l'Accord de Paris et sans mise en œuvre immédiate des mesures nécessaires, le réchauffement climatique global devrait atteindre 3 °C d'ici 2100. La France risque de connaître, d'ici 2100, des sécheresses agricoles quasi continues et de grande intensité, totalement inconnues dans le climat actuel. Seules, les émissions passées de gaz à effet de serre ne conduisent pas à un réchauffement au-delà de 1,5 °C. Il est donc encore possible, du point de vue géophysique, de freiner la hausse de la température globale et de limiter les dégâts pour l'humanité et son environnement. Les différentes options pour ne pas dépasser 1,5 °C de réchauffement nécessitent des transformations radicales, dans tous les secteurs de la société et dans le monde entier. Et leur mise en œuvre doit être immédiate si on ne veut pas imposer aux générations futures le recours à des techniques d'extraction du CO<sub>2</sub> atmosphérique risquées.*



## LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

Lancé en 2001, le **Programme National Nutrition Santé** (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Le guide grand public du PNNS est disponible ici :

<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3812/101709/version/5/file/581.pdf>

### L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES)

réalise une évaluation des risques dans le domaine de l'alimentation, de l'environnement et du travail, en vue d'éclairer les pouvoirs publics dans leur politique sanitaire. Etablissement public à caractère administratif, l'Agence est placée sous la tutelle des ministres chargés de la Santé, de l'Agriculture, de l'Environnement, du Travail et de la Consommation.

L'avis de l'ANSES de 2017 est disponible à cette adresse : <https://quoidansmonassiette.fr/pnns-2017-2021-revision-des-reperes-nutritionnels-pour-les-adultes/>



## ORGANISATION PRATIQUE

**Jérémie Pichon et Bénédicte Moret : Famille zéro déchet** Produire zéro déchet, c'est tout à fait possible. Les auteurs nous mettent sur la voie du comportement responsable. Pour eux, adopter une posture éco-citoyenne passe par la case de l'écobilan qui permet de connaître avec précision son mode de consommation afin de mieux le maîtriser et de pouvoir le modifier. On nous propose toutes les solutions possibles pour ne plus rien avoir à jeter à la poubelle.

On trouve des conseils sur le site : <http://www.famillezerodechet.com/>

**Le guide du végétarien débutant** (association végétarienne de France) : tous les trucs et astuces pour proposer des repas végétarien ou même végétalien sains. Tout ce qu'il y a à savoir sur l'équilibre alimentaire, les apports nutritionnels, l'houmous, etc... avec des recettes et des menus.

<https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2012/06/guide-vegetarien-debutant.pdf>



## SITES

**Consoglobe** est un site qui propose de consommer de manière plus durable et plus éthique.

Sur cette page, il y a le décompte en temps réel d'animaux tués dans le cadre de l'élevage :

<https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-nombre-d-animaux-tues-pour-fournir-de-la-viande-dans-le-monde.html>

**Reporterre.net** est un média en ligne orienté sur la défense de l'environnement :

<https://reporterre.net/>

**Zéro waste France** pour la question du "zéro-déchet" :

<https://www.zerowastefrance.org/fr/la-demarche-zero-waste>

Ces sites de l'État français proposent des définitions, des idées de partenariats, etc. :

- Sur **l'agro écologie** : <http://agriculture.gouv.fr/quest-ce-que-lagro-ecologie>
- Sur les **circuits courts** : <http://agriculture.gouv.fr/circuit-court>
- **Manger local** : <http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france>

**Faire un jardin en permaculture** : <https://www.permaculturedesign.fr/comment-faire-un-jardin-en-permaculture/>



## LIVRES DE RECETTES ET TECHNIQUES

**Carrie Solomon : manger de saison ! Respecter la nature et manger** : l'auteur nous propose de faire attention à notre alimentation en achetant des produits locaux de saison. Une approche environnementale, pour réduire notre empreinte carbone et manger plus sainement. Après une présentation sur la manière de vivre d'un locavore, Carrie présente les différents produits de saison et des recettes.

**Léna Korobova et Frédéric Zégierman : La France végétalienne.** Toutes les recettes traditionnelles françaises en version végétale. Les recettes sont trouvables en ligne ici : <http://francevegetalienne.fr/>

**Marie Laforêt : Vegan.** C'est un des classiques de la cuisine végétale. Plus qu'un simple recueil de recettes l'ouvrage propose des informations sur les ingrédients phares de la cuisine vegan (noix, graines de lin, pois chiches, avocat...) et insiste sur les savoir-faire nouveaux à acquérir : fabriquer des fromages végétaux, des crèmes ou des laits végétaux.

**Le guide Terre vivante du potager bio.** Très complet. Ce livre paru aux éditions Terre vivante est une mine d'informations sur la culture des légumes les plus courants mais aussi quelques « nouveaux » légumes (choux chinois, patates douces etc...). Pour chacun d'entre eux la partie culture est bien entendue abordée mais aussi la production des semences et la conservation. Les propos et astuces sont appuyés par des témoignages de jardiniers. Sans oublier une grande partie sur les conseils pratiques de bases en jardinage biologique.

**La famille zéro déchet** : livres qui accompagne les personnes au quotidien dans la démarche zéro déchet dans la vie quotidienne d'une famille. Même un anniversaire d'enfant peut être sans déchet !





## RESSOURCES VIDÉO

**#DATAGUEULE** : Cette émission en ligne, produite par France 4, aborde des sujets de sociétés variés à partir de chiffres sourcés. Toutes leurs vidéos sont intéressantes, pas seulement celle sur la viande. Il y en a sur la voiture ou les migrations humaines... la mise en forme est dynamique et facile à suivre. Les vidéos sont courtes. Elles sont toutes très utiles pour alimenter la réflexion des jeunes sur de nombreux sujets.

Quelques vidéos sur l'environnement : <https://www.youtube.com/channel/UCOpNcN46UbXVtpKMrmU4Abg>

Quelques vidéos choisies :

- **Quand la boucherie, le monde pleure** : sur les impacts de la viande sur l'environnement
- **Ensemble, tout devient fossile** : sur les effets du changement climatique
- **Ne voiture rien venir** : sur les effets des transports sur l'environnement

**Pourquoi les pesticides sont-ils dangereux pour la santé ?**

Vidéo pour les enfants (Milan Presse) : <https://www.1jour1actu.com/info-animee/pesticides/>

**L'île aux fleurs** - sur la question des déchets ménagers : <https://www.youtube.com/watch?v=fZFFHRfpq6s>

**Demain**, film de Cyril Dion et Mélanie Laurent. Un voyage dans dix pays, des dizaines de solutions pour construire le monde de demain.



## ASSOCIATIONS ET ONG

Les associations qui sont proposées ici ne sont pas neutres politiquement, mais elles proposent des ressources intéressantes sur les questions environnementales,

**Associations de défense de l'environnement généraliste :**

- **France Nature Environnement** est la fédération française des associations de protection de la nature et de l'environnement. Elle est la porte-parole d'un mouvement de 3500 associations, regroupées au sein de 80 organisations adhérentes, présentes sur tout le territoire français, en métropole et outre-mer.  
<https://www.fne.asso.fr/>
- **Greenpeace**. ONG américaine qui s'est internationalisée rapidement. La méthode de Greenpeace repose en partie sur des actions directes non-violentes parfois très médiatisées qui ont fait sa renommée.  
<https://www.greenpeace.fr/>

**Quelques associations qui s'intéressent au sort des animaux, liste non exhaustive :**

- **30 millions d'amis** : association historique de défense des animaux. (<http://www.30millionsdamis.fr/>)
- **Ligue Protectrice des Oiseaux**. Elle œuvre au quotidien pour la protection des espèces, la préservation des espaces et pour l'éducation et la sensibilisation à l'environnement. (<https://www.lpo.fr/>)
- **L214** : association de défense des animaux d'élevage. (<https://www.l214.com/>)

**Association Végétarienne de France (AVF)** : accompagne les personnes qui souhaitent diminuer voire stopper leur consommation de viande. (<https://www.vegetarisme.fr/>)



## LITTÉRATURE ET PHILOSOPHIE

**Manger bio, c'est mieux !** De Claude Aubert, André Lefevre et Denis Lairon :

Une démonstration solidement étayée de l'intérêt nutritionnel, sanitaire et environnemental de la production et de la consommation de produits de l'agriculture biologique. Avec au passage quelques piques contre ceux qui continuent à nier cet intérêt, et en prime, 30 recettes qui démontrent que manger bio, ce n'est pas forcément manger cher !

**Faut-il manger des animaux ?** De Johnathan Safran Foer

L'auteur, habituellement versé dans la littérature, se pose la question de savoir s'il peut donner à manger de la viande à son enfant qui vient de naître. Pour cela, il se lance dans une enquête sur la production de la viande aux USA, chez les industriels comme chez les petits producteurs indépendants. L'auteur reste très pragmatique, il n'est pas militant animaliste : il respecte la parole de tous les acteurs qu'il a rencontré : militants comme éleveurs (petits et gros).

**Les animaux aussi ont des droits** de Boris Cyrulnik, Matthieu Ricard et Peter Singer.

Boris Cyrulnik est éthologue et neuropsychiatre. Élisabeth de Fontenay est philosophe. Peter Singer, fondateur du Mouvement de libération animale, enseigne la bioéthique, Karine Lou Matignon est journaliste et écrivain. Ils apportent leurs regards différents sur la question animale. Ce livre est conduit comme 3 interviews.

<https://www.zerowastefrance.org/fr/la-demarche-zero-waste>



## RESSOURCES EEDF

**Le cercle des Gourmets Oubliés** à [laplanche@eedf.asso.fr](mailto:laplanche@eedf.asso.fr)

Pour tout ce qui est local, bio, de saison agro écologie et menus végétaux  
Menus végétaux, locaux, bios et de saison réalisés par Delphine Basso

**Manger végétal**, Bertrand Pinlet : [bertrand.pinlet@eedf.asso.fr](mailto:bertrand.pinlet@eedf.asso.fr)