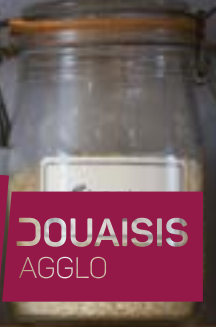


Les Tutos de l'Agglo



Vol.2 L'ALIMENTATION DURABLE



douaisis-agglo.com



DOUAISIS
AGGLO

LE PARCOURS CROC

CONSOMMER RESPONSABLE, OUI MAIS... COMMENT ?!

Le Parcours CROC est un programme sur mesure pour accompagner les familles volontaires, désireuses d'améliorer leur alimentation, tout en prenant soin de leur santé et de l'environnement.

En 2018, ce Parcours CROC, mis en place dans le cadre du programme européen « AD-T », s'est déroulé simultanément en France et en Belgique avec 15 familles de Cuincy et 15 familles de la Province de Luxembourg belge qui se sont prêtées au jeu.



Au fil des 7 rencontres du Parcours CROC, ateliers, échanges, visites et rencontres ont permis d'en apprendre un peu plus sur les bénéfices d'une alimentation plus durable pour sa santé, pour l'environnement, pour l'économie locale et la solidarité, et de découvrir comment contrairement adopter les bons réflexes d'achat, de cuisine, de partage... !

Avec ce Tuto de l'agglo, vol.2, consacré à l'alimentation durable, découvrez les informations et astuces de ce Parcours CROC. Et si vous êtes prêts, n'hésitez pas à relevez les défis « Chiche ?! » proposés à chaque étape du Parcours !

« Le Parcours CROC nous a donné des outils pour mieux comprendre progressivement nos comportements alimentaires, leurs impacts, et pour identifier des solutions alternatives. Chaque achat est un choix, une liberté que nous avons pour changer un peu le monde. »

Marie Franchomme, Parcours CROC, Cuincy, 2018

LA RECETTE DU PARCOURS CROC

POUR COMBIEN DE PERSONNES ?

Autant que vous souhaitez !
Ce parcours est à faire seul,
en famille, avec des amis.

TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON

A vous de voir ! A chacun son
rythme pour se lancer le défi d'une
consommation plus responsable !

INGRÉDIENTS

- Des informations et ressources utiles sur chaque page
- Des recettes pour goûter des plats savoureux et durables
- Des défis « chiche ?! » pour vous lancer dans l'aventure !

ÉTAPES DE LA PRÉPARATION - SOMMAIRE

- 1 Consommer des produits locaux p 4
- 2 Consommer des produits de saison p 6
- 3 Déciffrer les étiquettes p 8
- 4 Reconnaître et comprendre les labels p 10
- 5 S'engager dans le zéro déchet p 12
- 6 Diversifier ses apports en protéines p 14
- 7 Concilier durabilité et plaisir p 16



CONSOMMER DES PRODUITS LOCAUX

QU'EST CE QU'UN PRODUIT LOCAL ?

Il n'y a pas de définition officielle. Alors chacun choisit son propre périmètre du local, souvent en fonction de ses besoins :

- à l'échelle d'un périmètre administratif (échelle nationale, régionale ou de l'agglomération, comme l'échelle de DOUAISIS AGGLO)
- en fonction du nombre de kilomètres (le mouvement locavore, par exemple prône la consommation de nourriture produite dans un rayon allant de 100 à 250 kilomètres maximum autour de son domicile)
- en fonction du temps de transport (pour sa définition du local, la ville de New-York s'est appuyée sur une journée de camion soit 800 km environ).

QU'EST CE QU'UN CIRCUIT COURT ?

C'est « un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire » (définition du Ministère de l'Agriculture).



3 BONNES RAISONS DE CONSOMMER LOCAL :

C'est bon pour votre santé

Vous consommez des produits frais et de saison, récoltés à maturité et donc riches en minéraux et vitamines. Ils n'ont pas ou peu été transformés, et contiennent de ce fait moins d'additifs alimentaires.

C'est bon pour l'environnement

Vous achetez des produits moins emballés, et qui ont moins voyagé : cela permet de réduire la production de déchets, de préserver les ressources naturelles et de contribuer à la qualité de l'air (surtout en allant faire vos achats à pied ou à vélo).

C'est bon pour l'économie locale et les producteurs

En réduisant les intermédiaires, vous assurez au producteur une juste rémunération, vous apportez une reconnaissance directe de son travail, et votre argent dépensé localement sera réinvesti dans l'économie locale, avec des créations d'emploi à la clé.

OÙ TROUVER LES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON ?

OÙ RETROUVER LES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON ?

Il existe de nombreuses façons d'acheter des produits locaux, en circuit court : drives fermiers, marchés de plein air, points de vente directe à la ferme, coopératives de producteurs, distributeurs automatiques, sites Internet comme laruchequiditoui.fr ou lecourtccircuit.fr

Pour retrouver ces points de vente :

- Le guide « Mangez local, votre guide - De la terre à la table » de DOUAISIS AGGLO
- Le site Internet « ouacheterlocal.fr »

RECETTE DU SMOOTHIE SAUVAGE

Ingrédients :

- 1/2 pomme
- 1/2 poire
- 1/2 poignée de tétragonne (épinard sauvage)
- 60 ml de jus de pomme
- 10 ml de jus de fraise
- Une pointe de jus de citron

Préparation :

- Lavez la tétragonne cornue, plus connue sous le nom d'épinard d'été, et coupez-la en lamelles.
- Equeutez la demi-pomme et la demi poire.
- Coupez-les en quartiers.
- Placez la tétragonne, les morceaux de fruits dans le blender.
- Ajoutez les jus et mixez le tout quelques instants.



CHICHE ?!

Testez un point de vente de produits locaux que vous n'avez jamais testé.

CONSUMER DES PRODUITS DE SAISON

MARS

Carotte
Céleri rave
Chou pommé
Echalote
Endive
Mâche
Navet
Oignon jaune
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis noir
Topinambour
Poire
Pomme

AVRIL

Asperge
Betterave
Céleri rave
Chou pommé
Echalote
Epinard
Mâche
Navet
Oignon jaune
Persil
Poireau
Pomme de terre
Radis rose
Radis noir
Pomme
Rhubarbe

JANVIER

Ail
Carotte
Céleri rave
Chou pommé
Echalote
Endive
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon jaune
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis noir
Topinambour
Poire
Pomme

MAI

Asperge
Betterave
Céleri rave
Chou pommé
Echalote
Epinard
Mâche
Navet
Oignon jaune
Persil
Poireau
Pomme de terre
Radis rose
Radis noir
Pomme
Rhubarbe

FÉVRIER

Carotte
Céleri rave
Chou pommé
Echalote
Endive
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon jaune
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis noir
Topinambour
Poire
Pomme

JUIN

Asperge	Navet
Betterave	Persil
Carotte	Petit pois
Chou fleur	P.de terre
Concombre	Radis rose
Courgette	Cassis
Epinard	Cerise
Fenouil	Fraise
Fève	Framboise
Laitue	Rhubarbe

JUILLET

Ail	Haricot vert
Artichaut	Laitue
Aubergine	Oignon jaune
Betterave	Persil
Bette	Petit pois
Brocoli	Poivron
Carotte	P.de terre
Céleri rave	Radis rose
Chou fleur	Tomate
Concombre	Cassis
Courgette	Cerise
Échalote	Groseille
Epinard	Fraise
Fenouil	Framboise
Fève	Prune

OCTOBRE

Ail	Laitue
Artichaut	Mâche
Betterave	Navet
Bette	Navet
Brocoli	Oignon jaune
Carotte	Panais
Céleri rave	Persil
Chou pommé	Poireau
Chou fleur	P. de terre
Courge	Potimarron
Endive	Radis noir
Échalote	Radis rose
Epinard	Tomate
Fenouil	Topinambour
Haricot vert	Poire
	Pomme

AOÛT

Ail	Laitue
Artichaut	Navet
Aubergine	Oignon jaune
Betterave	Persil
Bette	Petit pois
Brocoli	Poireau
Carotte	Poivron
Céleri rave	P. de terre
Chou fleur	Radis rose
Concombre	Tomate
Courgette	Cassis
Échalote	Groseille
Epinard	Fraise
Fenouil	Framboise
Fève	Poire
Haricot vert	Pomme
	Prune

NOVEMBRE

Ail	Fenouil
Betterave	Laitue
Bette	Mâche
Brocoli	Navet
Carotte	Oignon jaune
Céleri rave	Panais
Chou pommé	Poireau
Chou fleur	P. de terre
Courge	Potimarron
Endive	Radis noir
Échalote	Radis rose
Epinard	Topinambour
	Poire
	Pomme

SEPTEMBRE

Ail	Fève
Artichaut	Haricot vert
Aubergine	Laitue
Betterave	Mâche
Bette	Navet
Brocoli	Oignon jaune
Carotte	Persil
Céleri rave	Petit pois
Chou pommé	Poireau
Chou fleur	Poivron
Concombre	P. de terre
Courgette	Potimarron
Échalote	Radis rose
Epinard	Tomate
Fenouil	Framboise
	Poire
	Pomme
	Prune

DÉCEMBRE

Ail	Navet
Betterave	Oignon jaune
Carotte	Panais
Céleri rave	Poireau
Chou pommé	P. de terre
Courge	Potimarron
Endive	Radis noir
Échalote	Radis rose
Fenouil	Topinambour
Mâche	Poire
	Pomme

LE PETIT PLUS À SAVOIR : les fruits et légumes locaux et de saison sont cueillis au bon moment, à maturation, et sont donc plein de vitamines et de bons nutriments !

LE PETIT PLUS À SAVOIR : les produits de saison apportent ce dont le corps a besoin en cette période de l'année. Par exemple, en été, nous dépensons plus d'eau et moins de calories. C'est justement la saison des tomates, pêches, melons et autres fruits et légumes légers et gorgés d'eau !

CHICHE ?!

Pendant une semaine, pour les produits frais, tentez de ne consommer que des produits locaux (au maximum régionaux) et de saison.

DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES

Les étiquettes renseignent de nombreuses informations sur le produit, comme :

- Le nom du produit
- La liste des ingrédients et allergènes
- Les dates de péremption et de congélation
- Le lieu d'origine
- Les allégations nutritionnelles et de santé
- Le marketing et les promotions
- Les labels et logos
- La composition nutritionnelle

PETITE ASTUCE

La liste des ingrédients est souvent longue et complexe à comprendre. Les ingrédients sont cités du plus présent au moins présent dans la composition du produit. Repérez les 3 premiers ingrédients cités et vous aurez les éléments clés de votre produit. D'ailleurs, le sucre est souvent dans le top 3 ! Et si la liste est trop longue, c'est rarement bon signe. Privilégiez les produits simples, le moins transformé possible.

LES DATES DE PÉREMPTION

S'il est inscrit sur l'emballage « DLC » (Date Limite de Consommation - A consommer avant le...), la date qui suit (ex : 15 JUIN 2019) est la date à partir de laquelle il existe un risque pour la santé.

S'il est inscrit « DDM » (Date de Durabilité Minimale - « A consommer de préférence avant le...», l'ancienne DLUO), la date qui suit est une date indicative à partir de laquelle le produit peut perdre ses qualités nutritives et gustatives. Plus la date indiquée est précise, moins la durabilité de la qualité nutritive et gustative est longue :

15 JUIN 2019

Le produit peut être consommé jusqu'à 3 mois après la date

JUIN 2019

Le produit peut facilement être consommé jusqu'à 6 mois après la date

2019

Le produit peut être consommé jusqu'à 1 an après la date



UNE RECETTE POUR FAIRE SOI-MÊME

« Le manque de temps » est l'argument qui revient toujours pour justifier l'achat de produits transformés. Heureusement, des astuces existent pour ceux qui souhaitent prendre plaisir à cuisiner, sans y passer la soirée !

RECETTE DE LA PÂTE BRISÉE À L'HUILE

Voici une recette de pâte à tarte très rapide, ultra légère, et à agrémenter selon vos goûts !

Ingrédients :

- 80 g d'huile
- 100 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 250 g de farine semi-complète T80 (vous pouvez également tester des mélanges, T60 + T80, ou farine de blé et farine de sarrasin...)
- Votre touche personnelle : graines de pavot, herbes de Provence, etc.



Préparation :

- Versez les ingrédients dans un bol.
- Pétrissez rapidement jusqu'à obtention d'une boule qui se tient.
- Vous pouvez l'utiliser directement (contrairement à la traditionnelle pâte brisée au beurre).

CHICHE ?!

Essayer de faire maison quelque chose que vous avez l'habitude de réaliser de façon industrielle !

RECONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES LABELS

Les 5 signes officiels de qualité (SIQO) ont pour objectif d'apporter une garantie officielle pour les consommateurs sur l'origine (AOC/AOP ; IGP), sur la qualité supérieure (Label rouge), sur une recette traditionnelle (STG) ou sur le respect de l'environnement (Agriculture biologique). Ils sont le résultat d'une démarche collective et volontaire de producteurs, définissent des conditions de production strictes validées par l'Etat, et font l'objet de contrôles réguliers réalisés par des organismes indépendants agréés par l'Etat.



Officiellement naturel

Ce logo apparaît sur les produits qui contiennent 100% d'ingrédients biologiques ou au moins 95% dans le cas des produits transformés. Il remplace progressivement le logo français AB à l'échelle européenne.



Officiellement du terroir

L'AOP ou AOC est un label français qui identifie le lien étroit entre un produit, un terroir et un savoir-faire : l'aliment ne peut être produit, transformé ou élaboré qu'à l'intérieur d'une aire de production bien délimitée. Depuis Janvier 2013, l'AOC ne concerne que les vins et spiritueux en France.



Officiellement d'ici

Moins strict que l'AOP ou l'AOC, l'Indication Géographique Protégée identifie un lien entre un produit, un terroir et un savoir-faire. Le produit est désigné par le nom d'une région, d'un lieu déterminé ou d'un pays.



Officiellement traditionnel

Ce signe officiel européen ne fait pas référence à une origine, mais protège la composition traditionnelle d'un produit ou son mode d'élaboration traditionnel.



Officiellement supérieur

Le signe Label Rouge est l'unique signe national officiel qui garantit une qualité supérieure à celle d'un produit courant similaire, tant au niveau de sa production, de son élaboration que de sa qualité gustative.

Source : qualimentaire.fr

L'AIL FUMÉ D'ARLEUX

Qu'appelle-t-on l'ail en chemise ?

C'est une gousse d'ail ou une tête d'ail cuite avec son enveloppe, sans être épluchée. Délicieux dans les plats de légumes locaux rôtis !



Depuis 2013, l'appellation « Ail fumé d'Arleux » est protégée au niveau européen grâce à son Indication Géographique Protégée (IGP). Seuls les producteurs engagés dans cette démarche officielle de qualité vous garantissent :

- Une variété d'ail du Nord rose de printemps, adaptée au terroir, au tressage et avec une excellente conservation.
- La culture et le fumage de l'ail sur une aire géographique spécifique de 62 communes autour d'Arleux.
- Un fumage de qualité où seuls la sciure de bois, la courte paille, le lignite et la tourbe sont autorisés.
- Une traçabilité du champ à l'assiette grâce à un numéro de lot figurant sur la tresse.
- Un contrôle réalisé par un organisme indépendant.

Lors de « la Foire à l'ail d'Arleux » qui a lieu le premier week-end de septembre, vous pouvez déguster la fameuse soupe à l'ail et rencontrer les deux géants « Henriette, la porteuse d'ail » et « le Grind'Batiché ».



CHICHE ?!

Pour cette étape de mi-parcours, parlez de vos défis autour de vous. Votre entourage est-il sensible à ces pratiques ? Serait-il motivé pour se lancer le défi ?

S'ENGAGER DANS LE ZÉRO DÉCHET

On estime à 400€ par an et par famille (de 4 personnes) le budget du gaspillage alimentaire, avec une moyenne de 20 kg d'aliments jetés en moyenne par an et par personne, dont 7 kg sont encore emballés. Mais les déchets liés à notre alimentation ne sont pas qu'alimentaires ! Par exemple, chaque année, 25,8 millions de tonnes de déchets en plastique sont ainsi produites, dont 60% proviennent des emballages.

RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE DÉCHETS QUE NOUS PRODUISONS, C'EST POSSIBLE !

Amandine Devillard et sa famille, à Lallaing, se sont engagées dans l'aventure, inspirées par l'expérience réussie d'une famille française, à découvrir dans le livre. Retrouvez l'expérience réussie de la famille Devillard sur le magazine N°44 de DOUAISIS AGGLO sur douaisis-agglo.com



Famille Zéro Déchet, Ze guide
J. Pichon et B. Moret

QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER !

Pour réduire le gaspillage alimentaire :

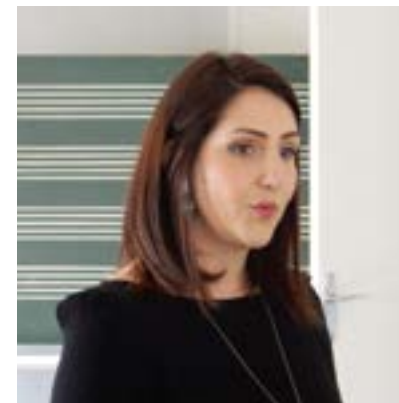
- Faites une liste de courses en faisant le tour du frigo et des placards et planifier ses repas
- Lisez bien les dates de péremption (cf p.8).
- Reconnaissez les produits qui ne sont pas périssables : le sucre, le miel, le vinaigre.
- Faire ses courses quand on n'a pas faim et sans les enfants.
- Fiez-vous aux grammages indiqués sur les paquets pour ne pas trop cuisiner.
- Recuisez les restes (purées et soupes avec les légumes abîmés, pain perdu...).

Pour faire ses courses zéro déchet :

- Acheter un maximum de produits bruts.
- Se doter d'outils pratiques pour l'achat en vrac comme les sacs en tissu bio, et sacs à linge pour les machines (pratiques pour l'achat de légumes), les boîtes en plastique pour la viande, les boîtes « caves à charcuterie ».

ON A TOUT À Y GAGNER !

Les contenants alimentaires et emballages en plastique peuvent contenir des perturbateurs endocriniens. Ces substances chimiques susceptibles de perturber le fonctionnement hormonal, sont aujourd'hui fortement suspectés d'être à l'origine d'un grand nombre de maladies chroniques. Pour éviter l'exposition aux perturbateurs endocriniens, pensez aux contenants en verre, surtout pour réchauffer vos repas !



« Je me suis engagée dans une démarche Zéro déchet il y a 3 ans. Finalement, le zéro déchet, ce n'est pas se priver de tout, mais c'est gagner en bien-être, en temps, en santé... Et en famille, ce n'est pas si compliqué, car les enfants sont souvent de très bons ambassadeurs ! »

Amandine Devillard, habitante de Lallaing

UNE RECETTE ANTI-GASPI ET SAUVAGE !

Ingrédients :

- 150 g de feuilles d'ail des ours (ou autres feuilles si vous avez de la mâche, de la roquette, du pourpier, du basilic ou autre qui va faner).
- 50 g de pignons de pin (ou autre selon ce que vous avez dans le placard, comme des graines de tournesol)
- 130 ml d'huile d'olive
- 60 g de parmesan
- Sel, poivre
- Une à deux gousses d'ail (si vous avez choisi une autre feuille que l'ail des ours).

Préparation :

- Lavez les feuilles et bien les sécher.
- Râpez le parmesan. Si vous ajoutez de l'ail, coupez-le en retirant le germe vert.
- Dans le bol du mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- A ajouter à vos pâtes, achetées en vrac, dans votre sac en tissu !

CHICHE ?!

Allez chez un commerçant avec votre contenant réutilisable, et testez l'achat en vrac et zéro déchet !

DIVERSIFIER SES APPORTS EN PROTÉINES

Avoir une alimentation variée et équilibrée est important ! Les protéines alimentent les besoins du corps en acides aminés, qui sont essentiels dans les processus métaboliques, notamment pour assurer le transport et le stockage optimisé de toutes les substances nutritives. Aujourd'hui, on se procure principalement ces acides aminés via les produits animaux. Mais il est possible d'en trouver ailleurs !



légumineuse

LES LÉGUMINEUSES

Dans la famille des légumineuses on retrouve :

- Les haricots (rouge, coco, lingot/moquette, mungo, azukis, blancs, flageolets, gros rouges).
- Les lentilles (vertes, blondes, corail, noires/beluga).
- Les fèves fraîches ou sèches.
- Les pois (petits pois, pois cassés, pois chiches, pois carrés).
- Mais aussi le soja, l'arachide, le lupin, le trèfle, la réglisse, la luzerne, le fenugrec.

UN ATOUT NUTRITIONNEL

Les légumineuses sont très riches en protéines. 100 g de légumineuses peuvent apporter autant de protéines que 100 g de viande. Le problème, c'est que ces protéines ne sont pas toujours équilibrées, et sont moins bien assimilées par l'organisme ! En effet, elles n'ont pas les 8 acides aminés essentiels à nos besoins. Alors pour assurer l'équilibre, il est conseillé de les coupler avec des céréales, qui permettent d'apporter les acides aminés manquants !

Et elles sont riches en fibres, minéraux et vitamines et ont un index glycémiques bas. Que du bonheur !

...ET AGRONOMIQUE !

Jean-Paul Delille, agriculteur à Brunémont, cultive de la lentille verte en agriculture biologique. Cette légumineuse est une aubaine pour sa production. En effet, elle fixe l'azote présent dans l'air dans le sol et améliore sa structure. Ainsi, pas besoin d'apporter d'engrais azotés pour la culture de la lentille, ni pour la culture suivante qui bénéficie des apports en azote laissés dans le sol par la lentille ! Le sol est aussi plus résistant aux risques d'érosion, retient l'eau... Que d'atouts !

CONSEILS DE PRÉPARATION DES LÉGUMINEUSES

Quantités : prévoyez 60 g à 75 g si les légumineuses sont la base ou le principal accompagnement du plat. Dans un curry indien, il est possible de ne prévoir que 30g par personne.

Trempage : laisser tremper dans une eau salée une nuit (12h) avant cuisson, à l'exception des lentilles vertes et des pois cassés (1h seulement) et des lentilles corail (pas de trempage nécessaire).

Cuisson : avant cuisson, égouttez et rincez les légumineuses à l'eau courante. Dans une casserole, préparez en eau 3 fois le volume de légumineuses, ajouter les légumineuses, et laissez cuire jusqu'à pouvoir légèrement écraser le légume sec avec une fourchette. Salez les légumineuses en fin de cuisson seulement.

RECETTE DE CONFITURE DE LENTILLES VERTES !

Ingrédients :

- 450 g de lentilles vertes cuites, de la ferme des Blancs Moutons à Brunémont
- 3 pincées de vanille en poudre (ou une autre épice selon votre goût)
- 300 g de sucre complet rapadura
- Facultatif : 3 cuillères à soupe de rhum

Préparation :

- Faites cuire les lentilles une quarantaine de minutes puis égouttez-les.
- Remettez-les sur le feu avec le sucre, laissez cuire jusqu'à ébullition. Ajoutez la vanille et le rhum.
- Mixez finement.
- Servez avec du fromage blanc, un yaourt, une compote... ou intégrez à des desserts (en remplacement de la crème de marron par exemple).



Recette de G.Daveau, B.Couderc, D.Mischlich et C.Rio
Savez-vous goûter...les légumes secs ?
paru en 2014 aux éditions presses de l'EHESP,
présentée par Marion Subtil.

CHICHE ?!

Testez une recette salée et une recette sucrée à base de légumes secs.
Besoin d'idées ? Quelques recettes sur le site poisdesaveurs.fr

CONCILIER DURABILITÉ ET PLAISIR

Alimentation durable ne veut pas pour autant dire adieu à toutes les bonnes choses ! On peut également se faire plaisir, avec des produits venus de loin, tout en consommant responsable.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DU COMMERCE ÉQUITABLE

Cela permet de garantir un revenu correct aux producteurs. Par ailleurs, le commerce équitable interdit le travail des enfants et permet aux travailleurs de financer des projets pour leur communauté.

Parmi les labels du Commerce équitable, on retrouve par exemple :



Ces labels se fondent sur des cahiers des charges définis collectivement, et contrôlés par des organismes indépendants qui vérifient sur le terrain l'application des critères des cahiers des charges. Il existe également des marques, reconnues comme équitables, par exemple :



PRIVILÉGIER LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'importation de produits biologiques au sein de l'Union Européenne exige le respect du même cahier des charges que le cahier des charges européen. Ce sont les contrôles sur place qui sont souvent différents. Néanmoins, en tant que consommateur, acheter des produits issus du commerce équitable et biologique permet d'exprimer la volonté d'une juste rémunération et d'un environnement sain pour les producteurs, où qu'ils soient !

L'EXEMPLE DE LA CHOCOLATERIE BELVAS

Les participants belges et français du Parcours CROC se sont retrouvés pour visiter la chocolaterie Belvas en Belgique. Sa démarche est exemplaire. Belvas a d'ailleurs été sacrée « micro-entreprise la plus écologique d'Europe » par la Commission Européenne, en 2011. Le chocolat est issu du commerce équitable et totalement bio. Et la chocolaterie est écologiquement très performante.

RECETTE DU CHOCO NOISETTE MAISON

Ingrédients :

- 400 g de pépites de chocolat
- 1 paquet de tofu soyeux
- 100 g de noisettes moulues ou pâte de noisette
- 10 cl d'huile de noisette

Préparation :

- Faites fondre le chocolat au bain marie avec 10 cl d'eau.
- Mixez les noisettes en pâte.
- Ajoutez dans un bol le tofu et l'huile.
- Mixez puis ajoutez la pâte de noisette.
- Terminez par le chocolat fondu.
- Réservez au frais.



Recette de Claude Polhig,
chef cuisinier belge
(Parcours CROC de la Province de Luxembourg)

CHICHE ?!

Célébrez ce beau parcours réalisé en vous préparant un dessert au chocolat le plus responsable possible.

DÉCOUVRIR À SON RYTHME ET ENSEMBLE

Ce que l'on mange, la manière dont on mange, le plaisir avec lequel on mange..., tout cela dépend d'une multitude de choses propres à chacun : là où l'on vit, l'offre alimentaire locale, notre âge, notre sexe, notre condition physique, notre entourage, notre budget, les médias et la publicité, notre culture, nos croyances, etc.

Tous ces éléments ont une influence forte sur nos habitudes alimentaires, qui sont souvent bien ancrées et qu'il est difficile de changer.

Mais savoir que d'autres consommateurs de sa commune, de sa région, ou même du pays voisin se lancent elles aussi le défi, cela peut motiver !

Merci à tous les participants du Parcours CROC de Cuincy et de la Province de Luxembourg belge d'avoir participé à cette belle aventure.



Et merci à toutes les structures qui ont partagé leurs connaissances, astuces et pratiques pendant le Parcours CROC : le restaurant municipal « l'auberge verte » de Cuincy, les Croqueurs de pommes, l'UFC Que Choisir, le Groupement régional pour la qualité alimentaire, Eric Potdevin, le SYMEVAD, Amandine Devillard, la Ferme des Blancs Moutons, Pois de Saveurs, et la chocolaterie Belvas.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour aller plus loin, consultez les guides et sites Internet qui ont servi de ressources pour ce tuto.

DES GUIDES :

- Le guide « Mangez local, votre guide - De la terre à la table » qui répertorie les producteurs et restaurateurs locaux qui travaillent en circuit court (disponible sur le site internet douaisis-agglo.com).
- Le guide « manger mieux, gaspiller moins » de l'ADEME : ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins
- Les manuels de l'Ambassade du bien vivre alimentaire (pour jardiner sans moyens, pour cuisiner, pour utiliser les restes à table, pour faire de l'apiculture) : horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils

DES SITES INTERNET

- ouacheterlocal.fr
- qualimentaire.fr
- optigede.ademe.fr
- zerowastefrance.org
- poisdesaveurs.fr





f t i in You Tube
douaisis-agglo.com

Direction du Développement Rural et Cadre de vie
746, rue Jean-Perrin
Parc d'activités de Douai-Dorignies - BP 300
59 351 DOUAI Cedex
03 27 99 14 13 - cadredevie@douaisis-agglo.com



Avec le soutien financier de :



Partenaire :

