

GUIDE DE L'ANIMATION ECO-RESPONSABLE DÉCRYPTAGE



ALIMENTATION

4.2 - Favoriser les repas végétariens, de saison,
locaux et bio

4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

25%

des émissions de gaz à effet de serre d'un Français
sont liées à l'alimentation

=

2,1 T eq. CO₂

par an et par personne

(l'Accord de Paris fixe un objectif de 2 tonnes par personne
pour l'ensemble des postes d'émissions)

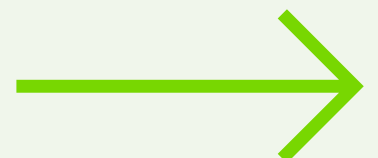
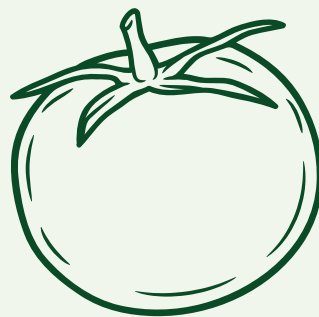


4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

7

fois plus de kgCO_2 générée par une **tomate hors saison** par rapport à une **tomate produite à la bonne saison**

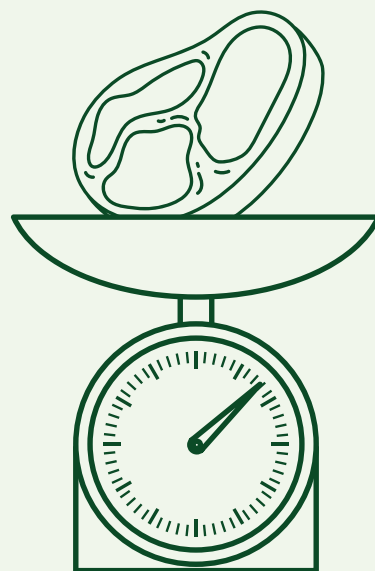


4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

83,5 kgs

de **viande** ont été consommés, par habitant,
en France en 2023



4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

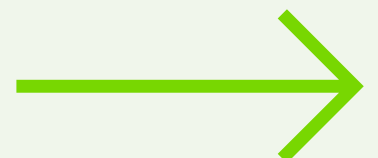
1,2 million

de kilomètres carrés — l'équivalent de la France,
l'Allemagne, la Belgique et les Pays-Bas réunis - sont
utilisés pour la **culture mondiale du soja**.



77%

de ce soja mondial ne nourrit pas les humains,
mais bien les **animaux d'élevage**



4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Comment

Afficher le calendrier des fruits et légumes de
saison dans votre cuisine ou espace de
restauration



4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Comment

Sélectionner des produits issus de l'agriculture biologique, en s'appuyant sur les labels existants



le **logo AB** : label français créé par le ministère de l'Agriculture (produit contient au moins 95 % d'ingrédients agricoles certifiés bio) - *facultatif*

le **logo Eurofeuille** : label européen (produits respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique) - *obligatoire pour les denrées alimentaires pré-emballées d'origine européenne / facultatif pour les denrées alimentaires importées.*


CARTOUCH'VERTE



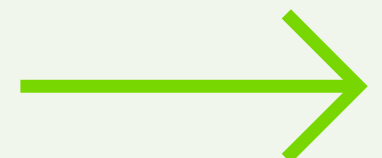
4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Comment

Autre façon de mieux consommer : passer par une AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) une coopérative locale ou un point de vente collectif.




Trouvez une AMAP à côté de chez soi...




4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Comment

Mettre plus de légumes secs dans votre assiette



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



ADEME
AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

LES LÉGUMES SECS aux petits oignons

En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer ? Combien de temps de cuisson ? Voici quelques astuces pour les adopter !

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE !

- 60 g cuits / pers. en accompagnement
- 100 à 150 g cuits / pers. en plat principal

PAS LE TEMPS DE CUISINER ?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (attention : ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson !). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ ?

- Sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages)
- Faibles en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- À accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une assimilation parfaite

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

Fèves

Trempage : 8 à 12 h
Cuisson : 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en salade, purée, poêlée, soupe...

Haricots rouges

Trempage : 12 h
Cuisson : 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en chili, sin carne, galette, salade, brownie...

Haricots blancs

Trempage : 12 h
Cuisson : 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation : en sauce, salade, tartinaade, cookie...

Lentilles brunes

Trempage : 4 h
Cuisson : 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...

Lentilles vertes

Trempage : aucun
Cuisson : 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en tartinaade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

Trempage : aucun
Cuisson : 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en dahl, velouté, galette, tartinaade...

Pois chiches

Trempage : 12 h
Cuisson : 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en falafels, galette, houmous, salade...

Pois cassés

Trempage : aucun
Cuisson : 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation : en soupe, purée, velouté, tartinaade...

011937 | Septembre 2022



**ET VOUS,
QUELLE ACTION ÉCO-
RESPONSABLE AVEZ
VOUS MIS EN PLACE ?**

Dites le nous ci-dessous

