

GUIDE DE L'ANIMATION ÉCO-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)

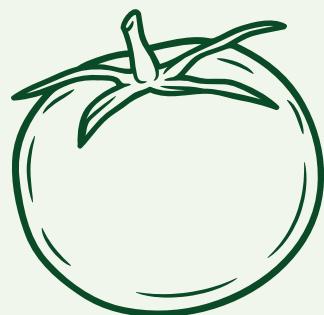


4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

7

fois plus de kgCO₂ générée par une **tomate hors saison** par rapport à une **tomate produite à la bonne saison**

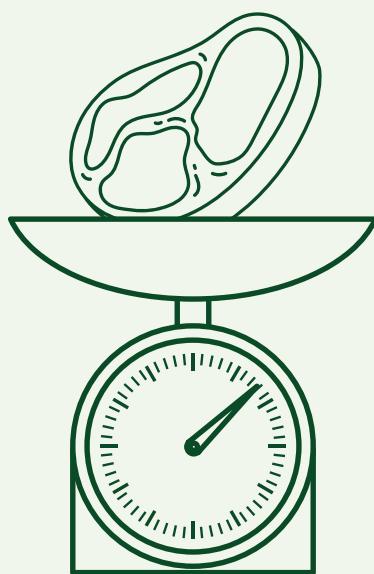


4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

Pourquoi ?

83,5 kgs

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

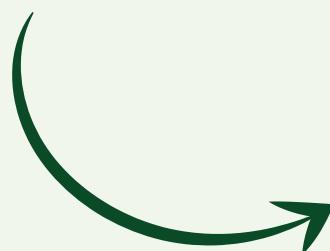


4.2. FAVORISER LES REPAS VÉGÉTARIENS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO

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

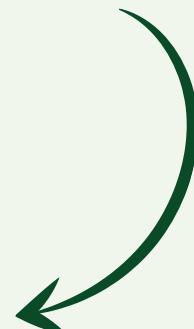
Afficher le calendrier des fruits et légumes de saison dans votre cuisine ou espace de restauration



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.



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

REPUBLIC 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 !

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, tartinade, 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 végétale, boulettes, salade...

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

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

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

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

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)
- Pauvres en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- A accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une bonne 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 au lieu de l'extraire du 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.

01/09/2022



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

Dites le nous ci-dessous

