LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

#LEDÉFI

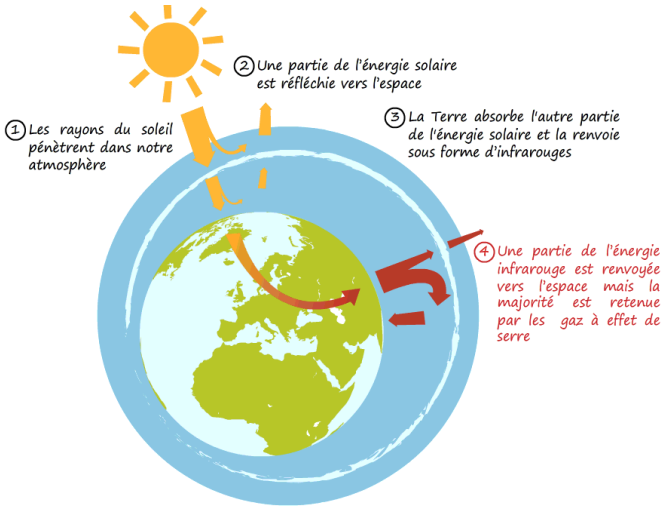
CONSOMMONS DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON !

FONDATION GOODPLANET
Unis-Cité Auvergne-Rhône-Alpes
ADEME
Groupe Casino
marmiton
Sojasun

LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE : KESÂKO ?

Notre planète est entourée d'une **couche de gaz** (dioxyde de carbone, méthane, etc.) qui permet de retenir la chaleur du soleil et de réchauffer la surface de la Terre. Ces gaz sont appelés **« gaz à effet de serre » (GES)**. Sans eux, la température moyenne serait de **-18°C et la vie serait impossible**.

Cependant, depuis plusieurs années, la **quantité de GES présents dans l'atmosphère augmente**, provoquant une montée de la température moyenne à la surface de la Terre. Cette hausse de GES est principalement dûe aux **activités humaines**, notamment à l'énergie que nous utilisons pour nous chauffer, nous déplacer, nous nourrir, etc. En effet, lorsqu'elles brûlent, les sources d'énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz, etc.) émettent d'importantes quantités de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.



©Fondation GoodPlanet

Le dérèglement climatique a de nombreuses conséquences sur la planète : hausse des températures, répétition et intensification des catastrophes naturelles, raréfaction des terres agricoles, disparition de la biodiversité (animaux et végétaux), déplacements contraints de populations, etc.

Préserver le climat, c'est donc tout simplement conserver une Terre habitable pour tous.

L'ALIMENTATION : CHAMPIONNE DU MONDE DE GAZ À EFFET DE SERRE !

L'alimentation est le premier poste d'émissions de GES dans le quotidien des Français, devant celui des transports et du logement.

En effet, avant d'arriver dans nos assiettes, un aliment passe par **plusieurs étapes**. Par exemple, un fruit ou un légume sera d'abord **cultivé**, **transporté**, **stocké**, avant d'être **vendu** et finalement **cuisiné**.

©c.durable.info

Chacune de ces étapes génère plus ou moins d'émissions de GES. Par exemple, 1 kg de fraises consommées en hiver nécessite **25 fois plus de pétrole** pour son transport que la même quantité de fraises produites en saison et localement.

Autre exemple, une aubergine produite sous une serre chauffée émet **5 fois plus de gaz à effet de serre** que la même aubergine produite à la bonne saison.

Pourtant, bonne nouvelle, il existe de nombreuses solutions simples et concrètes pour concilier plaisir, santé, climat et économie dans notre alimentation !

3 BONNES RAISONS DE CONSOMMER DES PRODUITS DE SAISON

1. C'EST BON POUR LA PLANÈTE

Les fruits et légumes ont besoin de **conditions climatiques spécifiques** pour pousser naturellement. **En dehors de ces périodes** météorologiques optimales, ils sont inévitablement :

- **Cultivés sous des serres chauffées**
- **Importés de pays lointains, où les conditions climatiques sont plus favorables**

Dans les deux cas, **d'importantes quantités de gaz à effet de serre seront émises** car il aura fallu beaucoup d'énergie pour chauffer les serres ou pour transporter ces produits.

Les tomates, par exemple, poussent naturellement en France entre juin et septembre. En dehors de cette période, une tomate produite sous serre chauffée émet environ **7 fois plus de gaz à effet de serre** que la même tomate produite à la bonne saison.

Consommer des fruits et légumes de saison est donc un excellent moyen de limiter les émissions de gaz à effet de serre de nos assiettes !

2. C'EST MOINS CHER

Transporter des aliments depuis l'autre bout du monde nécessite la consommation d'**énergies fossiles non renouvelables**. Outre **les émissions de gaz à effet de serre** et la consommation de carburant, il faut aussi **rémunérer les personnes** qui transportent les fruits et légumes sur des milliers de kilomètres.

De la même manière, **chauffer des serres en saison froide coûte cher**. Cela augmente inévitablement les coûts de production et rendent les **produits plus chers à l'achat** pour les consommateurs.

Consommer des fruits et légumes de saison permet ainsi de se soustraire des coûts de transport et/ou de chauffage non négligeables : ils sont donc vendus souvent bien moins chers !

3. C'EST MEILLEUR … EN GOÛT ET POUR LA SANTÉ

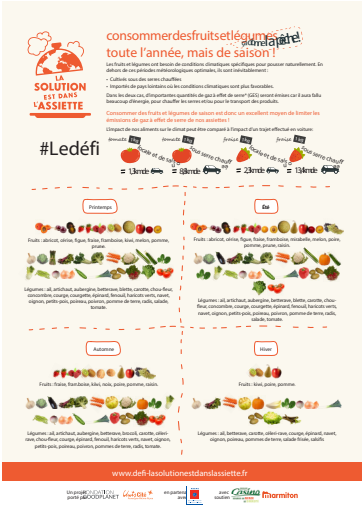
En prévision d'un long trajet et d'une mise en rayon tardive, **les fruits et légumes venant de loin sont généralement récoltés bien avant qu'ils n'arrivent à maturité**. Cette cueillette précoce a pour objectif d'augmenter leur durée de conservation, leur résistance aux manipulations de transport, etc. Mais cette récolte prématurée ne laisse souvent pas le temps aux fruits et légumes de se développer complètement. Résultat, les fruits et légumes sont généralement :

- **Moins riches en certaines vitamines et/ou nutriments**
- **Moins goûteux car leurs arômes ne sont pas tous présents**

Par ailleurs, la nature est bien faite et comble nos besoins nutritionnels aux moments clés de l'année. En hiver, le froid nous rend plus fragiles et notre système immunitaire a grand besoin d'énergie pour nous protéger. C'est pourquoi, **les fruits et légumes d'hiver sont généralement très riches en vitamines**. En été, au contraire, **les fruits et légumes sont gorgés d'eau afin d'hydrater** notre organisme et l'aider à faire face à la chaleur.

Enfin, manger de saison est un excellent moyen de **diversifier son alimentation en redécouvrant des variétés de fruits et légumes oubliées** : panais, topinambours, salsifis, pâtissons, etc.

Consommer des fruits et légumes cultivés à la bonne saison permet donc de concilier protection de l'environnement et respect de sa santé !



Découvrez tous les fruits et légumes de saison grâce à votre calendrier de saison.

CONSERVER VOS FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Certains fruits et légumes sont fragiles. Pour **limiter leur détérioration**, l'idéal est de **les manipuler délicatement** et d'éviter de les installer au fond du panier ou du caddy.

Grâce à **une liste de courses**, **adapter le degré de maturation** des fruits et légumes à nos besoins réels : « *Des lasagnes pour ce soir ? Ces tomates bien mûres seront parfaites ! Et ces poires dures seront à point dans quelques jours pour un dessert avec les invités.* »

Discerner les vrais des faux défauts :
VRAI : signes de décomposition ou présence d'insectes = impropres à la consommation
FAUX : calibrage non conforme, défauts d'aspects ou différents = consommables

À l'air libre, les fruits et légumes supportent mal les sacs plastiques. Il est préférable de les en sortir et de les consommer rapidement. **À l'inverse, dans le réfrigérateur ces sacs prolongent leur conservation** car ils favorisent l'humidité.

La température optimale pour les fruits et les légumes se situe entre **8 et 10°C. C'est généralement la température du bac à légumes**.

Certains fruits et légumes dégagent un gaz qui accélère la maturation des produits frais autour d'eux. **Tomates, pommes et poires sont les champions. La solution ? Les stocker séparément !**

Le saviez-vous ?

Les fruits et les légumes sont majoritairement composés d'eau. Laissés à l'air libre, ils se déshydratent et s'abîment vite. Or, un bain d'eau de ¾ d'heure pour une salade fripée ou une nuit pour des carottes flétries et les voilà toutes ravivées !

DÉGUSTER DES FRUITS ET LÉGUMES TOUTE L'ANNÉE !

CONSOMMER DES PRODUITS EN CONSERVE OU SURGELÉS

Pour consommer nos fruits et légumes préférés en dehors de la saison, il est aussi possible de les consommer **en conserve** (petits pois, tomates, poires, etc.) ou **surgelés** (fraises, framboises, etc.).

SURGELER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Facile et rapide, il est **possible de congeler la plupart des fruits et légumes** sous forme de **purée**, de **compote**, de **soupe**, ou bien sûr, en **morceaux**.

Pour cela, 5 étapes à suivre :

1) Laver, découper et bien sécher les fruits et légumes de votre choix.
2) La majorité des légumes doivent être blanchis avant leur congélation afin de supprimer le développement d'enzymes lors de la décongélation. Pour cela, faire bouillir les légumes pendant 3 minutes environ, puis les plonger immédiatement dans l'eau glacée ou très froide pendant la même durée. Les sécher avant la congélation. Certains légumes peuvent être congelés directement après avoir été nettoyés, sans recours au blanchiment : c'est le cas des poivrons ou des tomates.
3) Congeler à plat les fruits et légumes en morceaux sur du papier sulfurisé. Une fois congelés, les transférer dans un contenant adapté afin qu'ils ne se collent pas entre eux.
4) Privilégier des contenants réutilisables (bocaux, boîtes en plastique), même si les sacs de congélation conviennent aussi.
5) Inscrire la date de congélation car la plupart des fruits et légumes peuvent se conserver, en moyenne, 10 mois maximum.

Le saviez-vous ?

Lors de la congélation, le volume intérieur des aliments augmente de 10 % environ. Il est donc indispensable de laisser de l'espace et de ne jamais remplir entièrement un contenant sous peine d'éclatement.

PRÉPARER DES BOCAUX

Pour consommer des fruits et légumes toute l'année, il suffit de les acheter au moment où la production est optimale et de les mettre en bocaux.

Pour cela, 5 étapes à suivre :

1) Utiliser des produits frais, de saison et de bonne qualité.

2) Choisir la bonne taille de bocal.

3) Assurer la stérilisation : immerger les pots vides et propres pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante et laissez sécher retournés sur un linge propre.

4) Remplir le bocal de la préparation (ratatouille, etc.).

5) Stériliser à nouveau le bocal une fois fermé dans un faitout à l'eau bouillante (le temps varie d'une préparation à l'autre).

6) Étiqueter les bocaux : préciser le contenu et la date de confection afin de les consommer dans les temps.

Le saviez-vous ?

Le vinaigre et l'huile d'olive sont des conservateurs naturels. Ils peuvent être utilisés pour préparer respectivement des pickles (ex : mélange de cornichons) ou des plats marinés (ex : tomates, aubergines, poivrons, ail, etc).

Retrouvez plus d'information sur www.marmiton.org dans les dossiers « Conserves et congélation : Mode d'emploi ».

©Jeanclode

4 RECETTES FACILES ET ÉCONOMIQUES

CHOU-FLEUR À LA BÉCHAMEL

Hiver | 25 minutes | 4 personnes

©Marmiton

- 1 chou-fleur
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 1/2 L de lait
- fromage râpé
- noix de muscade râpée (facultatif)

Préparation :

1. Ôter le pied et les feuilles du chou-fleur, ils ne seront pas utilisés pour ce plat.
2. Couper les petits bouquets du chou-fleur autour de la tige centrale et laver les bouquets à l'aide d'une passoire.
3. Porter de l'eau salée à ébullition et faire cuire le chou jusqu'à ce qu'il devienne tendre. L'égoutter, mettre de côté un verre d'eau de cuisson et conserver au chaud.
4. Pour la sauce, faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine. Verser petit à petit le lait et l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une sauce. Mélanger au fouet afin d'obtenir une texture lisse.
5. Saler et poivrer la sauce selon envie et y ajouter une pincée de noix de muscade. Laisser cuire 2 à 3 minutes.
6. Placer le chou-fleur dans un plat creux et l'arroser avec la sauce. Recouvrir de fromage râpé.
7. Enfourner jusqu'à ce que le fromage râpé forme une croûte dorée.
8. Servir accompagné de pommes de terre vapeur ou en purée et de la volaille.

Pour une béchamel végétale, remplacer le beurre par de l'huile d'olive et le lait de vache par 1/2 L de boisson végétale au soja.

PAPILLOTES DE POISSON AUX LÉGUMES

Toute l'année | 25 minutes | 4 personnes

©Marmiton

- 4 filets de poisson (frais ou surgelés)
- 400 g légumes de saison frais ou congelés (Printemps : brocoli, fenouil, carotte; Été : poivron, courgette, tomate; Automne : navet, carotte, potimarron; hiver : poireau, carotte, céleri)
- 1 oignon
- 1 citron ou jus de citron en bouteille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Etaler une feuille de papier aluminium assez grande sur la plaque du four.
3. Verser quelques gouttes d'huile d'olive sur lesquelles vous déposerez le filet de poisson, puis déposer dessus les légumes ainsi que quelques rondelles d'oignons.
4. Verser quelques gouttes de citron et arroser à nouveau légèrement d'huile d'olive.
5. Plier la feuille d'aluminium en quatre, en vous assurant que le jus ne puisse pas s'échapper et enfourner pendant 20 min environ (selon l'épaisseur du poisson).
6. Accompagner de riz ou de tagliatelles.

QUICHE MINUTE AUX LÉGUMES

Toute l'année | 35 minutes | 4 personnes

©Marmiton

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 450 g de légumes (Printemps : brocoli; Été : poivron, courgette, tomate; Automne : potimarron; Hiver : poireau)
- 25 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- fromage râpé

Préparation :

1. Laver et couper les légumes en morceaux ou en rondelles et les cuire dans une grande poêle, couvrir.
2. Etaler la pâte dans un moule, la piquer à l'aide d'une fourchette.
3. Eparpiller uniformément les légumes cuits.
4. Battre les œufs avec la crème et le lait, le sel et le poivre. Verser le tout sur les légumes.
5. Cuire au four préchauffé à 220°C (thermostat 7-8).
6. Accompagner d'une salade de saison.

BOCAUX DE RATATOUILLE MAISON

Légumes d'été à consommer toute l'année

25 minutes

4 personnes

©Marmiton

- 1 kg de courgettes
- 1 kg d'aubergines
- 1,5 kg de tomates mûres
- 2 poivrons
- 4 oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail

Préparation :

1. Laver, éplucher tous les légumes et les couper en dés. Les mettre dans une passoire et les saupoudrer de sel pour les faire dégorger. Absorber l'eau dégorgée à l'aide d'essuie-tout.

2. Eplucher et couper les oignons.

3. Dans une grande poêle, verser de l'huile d'olive et chauffer. Ajouter les oignons. Dès qu'ils deviennent transparents, ajouter les poivrons et les gousses d'ail épluchées. Mélanger à la spatule.

4. Ajouter les courgettes et les aubergines, faire revenir le tout pendant 10 minutes, toujours en remuant avec la spatule. Terminer en ajoutant les tomates, aromatiser avec du thym, du laurier et du romarin. Si nécessaire ou selon les préférences, ajouter 4 morceaux de sucre roux.

5. Cuire 30 min à découvert et à feu moyen puis arrêter la cuisson. Laisser tiédir la préparation.

6. Pendant ce temps, ébouillanter les bocaux et les sécher à l'envers sur un linge propre.

7. Mettre la ratatouille dans les bocaux et les fermer hermétiquement. Installer les bocaux dans un faitout remplit d'eau, en les séparant par des torchons. Dès que l'eau bout, stériliser 1 h à feu doux.

Gagner du temps sur votre préparation, acheter des légumes issus de l'agriculture biologique, ils n'ont pas besoin d'être pelés ou épluchés.

LES PARTENAIRES DU DÉFI

Unis-Cité Auvergne-Rhône-Alpes

Depuis 2010, Unis-Cité développe le programme Médiaterre qui vise à accompagner des foyers de quartiers populaires dans l'adoption de pratiques de consommation responsable par le biais d'une présence active de jeunes volontaires en Service Civique. L'approche simple, décontractée et non stigmatisante des jeunes permet un suivi avec les ménages qui se portent volontaires pour mettre en place de nouvelles pratiques de consommation. Ponctué de rendez-vous collectifs dans les quartiers et de points personnalisés, le programme permet l'acquisition de pratiques responsables dans une atmosphère ludique favorisant les émulations et le partage entre habitants.

www.uniscite.fr

FONDATION GOODPLANET

La Fondation GoodPlanet, créée et présidée par Yann Arthus-Bertrand depuis 2005 et reconnue d'utilité publique, a pour mission de mettre l'écologie et le Vivre Ensemble au cœur des consciences. A l'occasion de la COP21 la Fondation GoodPlanet a lancé un programme pédagogique pérenne, « La solution est dans l'assiette ! » afin de montrer qu'il est possible de concilier plaisir, santé et climat au travers de l'alimentation. Ce programme a pour objectif de mobiliser l'ensemble des acteurs de la chaîne dans une démarche d'amélioration de leurs pratiques. La Fondation a notamment réalisé un sondage quantitatif « Les Français et l'alimentation durable » auprès de 1011 personnes, une conférence de citoyens pour imaginer le système alimentaire de demain ainsi que de nombreux outils pédagogiques (webdocumentaire, ebook, posters pédagogiques, jeux de cartes, calendriers de fruits et légumes de saisons, etc.).

www.goodplanet.org

ADEME

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer et du ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche.

www.ademe.fr

Ils nous soutiennent

Casino marmiton Sojasun

En savoir plus :

www.defi-lasolutionestdanslassiette.fr