

CUISINONS DE SAISON

1/4

A la Fondation GoodPlanet, nous considérons que parler d'alimentation c'est parler d'écologie.

EN EFFET, 1/3 DES ÉMISSIONS DE GAZS À EFFETS DE SERRE À L'ORIGINE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SONT DUS À NOTRE FAÇON DE NOUS ALIMENTER.

Notre modèle agricole et alimentaire est à l'origine de nombreuses pollutions de l'eau, de l'air, et perturbe les écosystèmes et la biodiversité.

Réfléchir à de nouvelles façons de produire et de manger est donc un acte citoyen et écologique !

CONTENU DE LA FICHE

Cette fiche, à destination des enseignants, se concentre sur la saisonnalité. Elle contient :

- Une synthèse des contenus de sensibilisation dispensés lors de l'atelier à la Fondation GoodPlanet
- Deux recettes de saison
- Des idées d'activités à réaliser en classe pour poursuivre la réflexion



À RETENIR

Pourquoi manger de saison est-il important ?

Nous avons désormais pris l'habitude de voir des tomates, courgettes et aubergines sur les étals de nos supermarchés pendant toute l'année, mais... **IL N'Y AURAIT PAS QUELQUE CHOSE QUI CLOCHE ?**

La nature a son propre rythme : chaque légume a une période idéale, bien spécifique pour pousser.

Certains ont besoin de beaucoup de soleil et de chaleur, d'autres au contraire poussent sous terre et grandissent parfaitement en hiver.

Il est temps de ralentir le rythme et de déguster, de nouveau, nos fruits et nos légumes à la bonne saison.



POURQUOI CONSOMMER DE SAISON ? 1/2

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ et bénéficier de tous les nutriments contenus dans les fruits et légumes de saison : la nature est plutôt bien faite et notre corps n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes contraintes selon la période de l'année.

EN ÉTÉ, il aura besoin d'être davantage hydraté et se réglera des concombres, melons et tomates gorgés d'eau.

EN HIVER, pour supporter le froid, il aura besoin de plus d'énergie qui lui sera fournie par les féculents comme les pommes de terre, les courges, etc..



UN MEILLEUR GOÛT ET PLUS DE VITAMINES :

souvent une tomate qui a bénéficié de la chaleur du soleil a bien plus de saveur et de vitamines qu'une tomate de décembre qui a grandi sous serre ! Faites-en l'expérience pour être convaincus !



CUISINONS DE SAISON

2/4

POURQUOI CONSOMMER DE SAISON ? 2/2

LES FRUITS ET LÉGUMES ONT MOINS VOYAGÉ : manger local et de saison, cela va souvent de pair. En effet, si l'on souhaite consommer des légumes d'été en hiver, deux solutions s'offrent à nous : acheter des produits qui viennent de loin, là où il fait beau lorsque chez nous il fait déjà froid ou bien créer artificiellement les conditions de lumière et de chaleur dont ont besoin nos fruits et légumes, c'est-à-dire cultiver sous serre chauffée.

Consommer des fruits et légumes qui poussent en France, ou encore mieux **DANS UN RAYON DE 150 KILOMÈTRES** autour de chez soi, permet de limiter les transports de nourriture. **LES TRANSPORTS REPRÉSENTENT 17% DE L'EMPREINTE CARBONE DES PRODUITS ALIMENTAIRES.**

En mangeant de saison et local, on encourage les circuits courts et on soutient ainsi les producteurs de notre région.

**MANGER DE SAISON, C'EST ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE.**

L'exemple de la tomate est très parlant : on dit qu'une tomate qui a poussé sous serre émet **10 FOIS PLUS DE GAZS À EFFET DE SERRE QU'UNE TOMATE QUI A POUSSÉ EN ÉTÉ DANS LE CHAMP** ou le potager. Logique puisqu'il faut chauffer et éclairer le bâtiment, ou encore utiliser des engrais de synthèse produits grâce au pétrole. Les gaz à effet de serre, ce sont le CO₂, le méthane, ou encore le protoxyde d'azote qui sont émis lorsque nous brûlons des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz). Ces gaz s'accumulent dans l'air et créent un effet de serre qui provoque le réchauffement climatique.

COMPOTÉE DE FRUITS D'ÉTÉ AU SIROP DE VERVEINE

Étapes de la recette

- ❑ Mélanger 25 cl d'eau avec 60g de sucre dans une petite casserole, ajouter 2-3 feuilles de verveine, portez à ébullition et laissez cuire 10 m
- ❑ Laver les fruits (pêches, abricots, nectarines..etc), les couper en tranches et retirer le noyau
- ❑ Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole, plongez les tranches de fruits pendant deux minutes, puis les retirer et les verser dans une assiette creuse
- ❑ Verser le sirop de verveine sur les fruits, et laisser mariner

**INGRÉDIENTS :**

60 gr de sucre
2 ou 3 feuilles de verveine
Divers fruits pour la compote



CUISINONS DE SAISON



EXPÉRIENCES EN CLASSES

- Créez un carnet de recettes de saison avec vos élèves
- Réalisez une disco-soupe dans votre établissement
- Organisez une course de rapidité en extérieur : cachez des étiquettes de fruits et légumes dans la cour ou dans un jardin, les enfants doivent tous les retrouver et les placer sur le bon panneau (printemps, été, automne, hiver) le plus vite possible !
- Proposez à vos élèves de réaliser un exposé/ou un dossier sur un aliment pour répertorier son mode de culture, sa saison, son origine, ses apports nutritionnels, ses impacts écologiques et sociaux...
- Activité autour de l'origine des produits : choisissez quelques produits alimentaires et invitez les élèves à les replacer sur un planisphère pour découvrir d'où viennent majoritairement nos aliments

Quels sont les fruits et les légumes de saison ?

CALENDRIER

Vous pouvez télécharger **LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON** sur le site de la Fondation GoodPlanet !

<https://www.goodplanet.org/wp-content/uploads/2017/04/Calendrier-Fruits-et-L%C3%A9gumes-de-saison-version-en-ligne.pdf>



CUISINONS DE SAISON

4/4

LA
RECETTE
DU CHEF

CRUMBLE DE COURGES

Étapes de la recette

- Laver une courge, la couper en dés, l'éplucher, retirer les graines. Séparer les graines des filaments de chair en les passant sous l'eau froide dans un tamis. Enrober les graines et les épluchures de l'épice de votre choix (curry, curcuma, piment d'espelette, herbes de provence,...) , saler, poivrer et les étaler sur une feuille de papier recouverte de papier cuisson. Faire cuire 25 minutes à 200°C.
- Pendant ce temps, faire chauffer une poêle avec un morceau de beurre, y déposer les morceaux de courge et les faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Préparer le crumble: Râper 50g de fromage à l'aide d'une râpe. L'ajouter dans un grand saladier avec 75g de farine, une pincée de sel et poivre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une texture sablonneuse avec de gros morceaux.
- Verser les morceaux de courge dans des petits ramequins, et saupoudrer le crumble par-dessus.
Faire cuire 20 minutes à 180°C, puis 3 minutes au grill.
Saupoudrer des graines de courges et épluchures grillées, et servir.

INGRÉDIENTS :

1 courge
50g de fromage de votre choix
75g de farine
Beurre et huile d'olive
Epices



Pour aller plus loin !



DES IDÉES DE RECETTES DE SAISON

<https://www.ademe.fr/recettes4-saisons-a-base-legumes-legumineuses>



POUR TOUT COMPRENDRE AU FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME ALIMENTAIRE

Les Greniers d'Abondance (2020) Vers la résilience alimentaire. Faire face aux menaces globales à l'échelle des territoires. Première édition, 175 pages.

Vous avez aimé ce support ou vous avez des questions ?
Dites-le nous par mail à RESERVATION@GOODPLANET.ORG !