

Livret

Atelier de cuisine au Pigeonnier



Le mot d'Élé!



Je tenais à vous remercier infiniment pour ces temps de partage, de bonne humeur et de bonheur! J'espère vous avoir apporté certaines choses, que vous aurez apprécié les ateliers et que vous y aurez trouvé des choses intéressantes à mettre en place dans vos cuisines au quotidien!

J'ai pris un immense plaisir à venir à chaque fois, vous voir et vous revoir, j'ai énormément appris de vous toutes et des enfants aussi. C'est remplie d'une nouvelle leçon d'humanité que je repartais à chaque fois du Pigeonnier!

J'espère que l'on pourra trouver d'autres occasions de faire des ateliers ensemble, en tout cas, vous allez me manquer et je repasserai vous voir de temps en temps quand ma voiture m'amènera du côté de Digne, c'est promis!!!

Restez comme vous êtes, vivant.e.s, belles, beaux et joyeux.ses de partager des moments, des recettes, des temps de repas et tout le reste!!!

Un immense merci au CCAS également, et plus particulièrement à Caroline grâce à qui tout s'est super bien passé, merci pour sa confiance, son enthousiasme et sa complicité pour vous rappeler de venir à chaque fois! ;-)

Merci à Mathilde et Eddy qui travaillent pour le PAT à l'agglomération, pour leur soutien, leur enthousiasme et leur aide! Et enfin, merci à l'ADEME d'avoir permis de financer ces ateliers.

Un proverbe français dit « *La table est l'entremetteuse de l'amitié* ». Je le trouve très juste et suis heureuse qu'une table se soit trouvée entre nous!

À très bientôt,
Éléonore

Éléonore FLANDIN,
membre du Mouvement des Cuisines Nourricières

Témoignages

Éléonore, tu es une femme incroyable,
avec des repas incroyables!
Je suis vraiment ravie de faire ces ateliers avec toi.
Je te remercie pour tout.



Tous les ateliers sont conviviaux.
Le partage est là. Les personnes
sont toutes sympas et de valeurs.



On a passé de bons moments
ensemble, j'ai bien aimé.
Dommage que ce soit fini !

Introduction

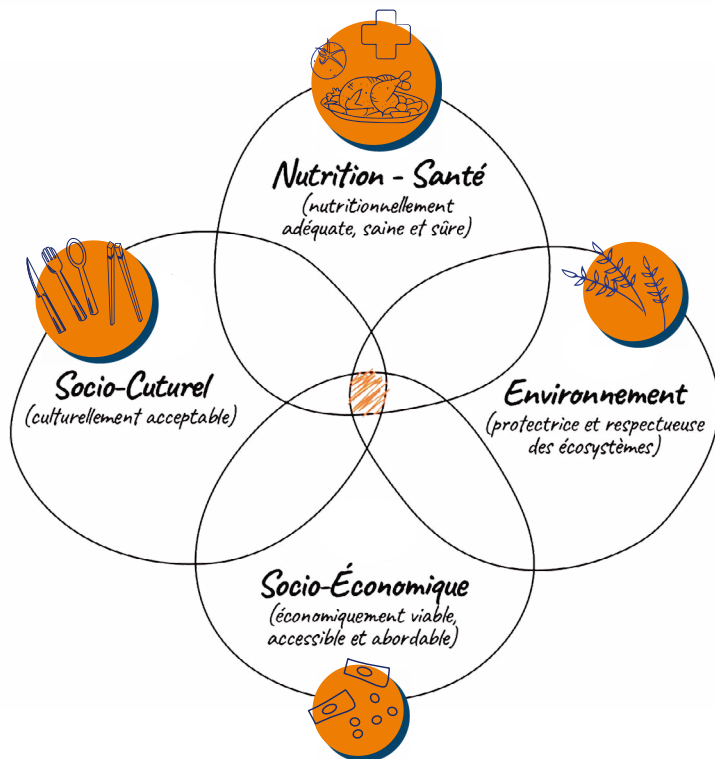


Diversifier les menus au quotidien. Augmenter la qualité des produits utilisés. Soigner les méthodes de fabrication. Trouver ou retrouver le plaisir de manger, de faire à manger et de partager des moments de convivialité autour des repas. Voici les quatre axes fondamentaux d'un repas de qualité. Cela passe par la promotion de pratiques culinaires simples et efficaces, favorisant une transition alimentaire positive, respectueuse des enjeux sociétaux et environnementaux, mais aussi par des formats de plats connus et accessibles culturellement et économiquement.

En partenariat avec le CCAS de Digne-les-Bains et co-financé par l'ADEME et Provence Alpes Agglomération, Éléonore FLANDIN, une formatrice membre du Mouvement des Cuisines Nourricières, s'est rendue au quartier du Pigeonnier-Barbejas pour transmettre ces pratiques aux bénéficiaires du Centre d'Animation Sociale dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial Cultivons le goût d'ici de Provence Alpes Agglomération.

Alimentation durable

Une alimentation durable repose sur 4 grands principes



Le Projet Alimentaire Territorial, Késako ?

Les Projets Alimentaires Territoriaux sont des stratégies reconnues par le Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, issues de la Loi d'avenir pour l'agriculture de 2014. Ils ont pour objectifs de relocaliser l'agriculture et l'alimentation dans les territoires en soutenant l'installation d'agriculteurs, le développement des circuits-courts ou encore les restaurations collectives durables.

Le Projet Alimentaire Territorial **Cultivons le goût d'ici** porté par Provence Alpes Agglomération a été initié le 30 juin 2020, en vue d'asseoir une stratégie de développement du territoire qui réponde aux enjeux agricoles et de santé publique. En particulier, il se concentre sur deux enjeux : « Améliorer l'accessibilité des produits locaux et de qualité à tous les habitants du territoire », et « Sensibiliser et accompagner les publics vers une alimentation plus durable ». C'est dans ce cadre que s'inscrivent les ateliers d'Éléonore.

Les conseils à retenir !



Moins d'animal, plus de végétal

Utiliser des légumineuses pour diminuer ou remplacer la viande et ainsi varier les sources de protéines. Exemple de légumineuses :



Lentilles corail



Haricots rouges



Haricots cocos



Pois cassés



Pois chiches



Cornilles

Bénéfices



Environnement :

- La production de denrées végétales est moins consommatrice d'eau que la production de viande ;
- La culture de végétaux stocke les gaz à effet de serre contrairement à l'élevage intensif qui en produit ;
- Les racines permettent d'aérer les sols, rendant ainsi disponibles des ressources gazeuses pour les organismes souterrains et aux plantes elles-mêmes.



Santé :

- Les légumineuses sont moins grasses que la viande ;
- En plus d'être une source de protéines, elles constituent un apport en fibres.



Économie :

- Les légumineuses sont bien moins coûteuses que la viande.



Culture :

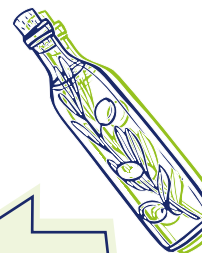
- Les légumineuses font partie du régime alimentaire humain depuis des milliers d'années, on les retrouve dans de nombreux plats traditionnels populaires et accessibles.

Couscous, chili, Dahl, soupe au pistou, cassoulet... la liste est longue !

<https://www.geo.fr/histoire/plantes-legumineuses-que-mangeaient-les-neandertaliens-et-les-homo-sapiens-212831>

Du bon gras, et varier les sources d'omégas

Pour varier les plaisirs, **ne pas se limiter au beurre** et à l'huile de tournesol. Tout un **monde d'huiles végétales** est à découvrir ! Privilégier les huiles de bonne qualité, non raffinées. Les huiles raffinées subissent une montée en température très importante (240°) qui affecte la qualité nutritionnel du produits (dégradation des oméga 3 et de la vitamine E notamment).



Quelle huile utiliser pour la cuisson et pour l'assaisonnement ?

Se référer au tableau ci-dessous :

HUILE	Pépin de raisin	Olive	Chanvre	Arachide	Tournesol	Colza, cameline, lin, noix
POINT DE FUSION*	220 °C	200 °C	166 °C	160 °C	107 °C	Ne pas chauffer**

* Chaque huile a sa température critique appelée « point de fusion ». Plus il est élevé, plus l'huile supporte la chaleur. Au-delà, l'huile produit de la fumée, et présente des risques pour la santé. Pour frire, le beurre clarifié (PF 250 °C) et l'huile « spéciale friture » restent les plus adaptés.

** Les huiles riches en oméga 3 ne doivent pas être chauffées afin d'en conserver la qualité nutritionnelle. source : Le Manuel de cuisine alternative - Gilles DAVEAU / Fiche technique

Bénéfices



Environnement :

- La production de denrées végétales est moins consommatrice d'eau que la production de viande ;
- La culture de végétaux stocke les gaz à effet de serre contrairement à l'élevage intensif qui en produit ;
- Les racines permettent d'aérer les sols, rendant ainsi disponible des ressources gazeuses aux organismes souterrains et aux plantes elles-mêmes.



Santé :

- Les huiles végétales riches en oméga (3 et 6) ont une meilleure qualité nutritionnelle. On parle de « bons » cholestérols. Contrairement aux oméga 9, les oméga 3 et 6 sont dits « essentielles », c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme humain et doivent donc être apportés par l'alimentation.



Goût :

- La diversité des huiles végétales existantes permet de faire varier les goûts et les plaisirs. De quoi ne jamais s'ennuyer dans son assiette !



Les petits tips en plus :

- Remplacer la crème fraîche par du fromage blanc.
- Réaliser des recettes à base de petits poissons gras riches en oméga tels que les maquereaux et les sardines.

Moins de sucre, mieux de sucre



Remplacer le sucre blanc par du **sucre complet**.
Utiliser des **ingrédients naturellement sucrés**. Exemples :

Sirop
d'agave



Miel



Sirop
d'érable



Betterave



Date



Carotte

FARDET Anthony, Le sucre, avril 2018, disponible sur :



www.anthonyfardet.com/le-sucre

Bénéfices



Santé :

- Les sucres complets, composés d'oligoéléments* et riches en nutriments, ont de meilleures valeurs nutritionnelles. Réduire sa consommation de sucres, c'est prévenir les risques d'obésité, de diabète et, sur le plus long terme, de maladies cardio-vasculaires.

**Les oligoéléments sont des éléments minéraux essentiels, présents en très faible quantité dans le corps humain, comme le fluor, l'iode, le zinc ou le cuivre. Bien qu'ils ne fournissent pas d'énergie, ils participent à des réactions chimiques vitales. Puisque l'organisme ne peut les produire, ils doivent être apportés par une alimentation variée et équilibrée.*



Goût :

- Déshabituer le palais au goût sucré, trop présent dans les produits ultra-transformés.



Produits bruts, transformés et ultra-transformés*

Aliments bruts ou peu transformés et ingrédients issus de matières brutes par des procédés simples

Aliments transformés fabriqués à partir des denrées précédentes par des procédés simples

Aliments ultra-transformés fabriqués par des procédés industriels à partir des denrées précédentes, de produits industriels et d'additifs

Pour aller plus loin : Greenletter Club, Aliments ultra-transformés : une bombe sanitaire ?

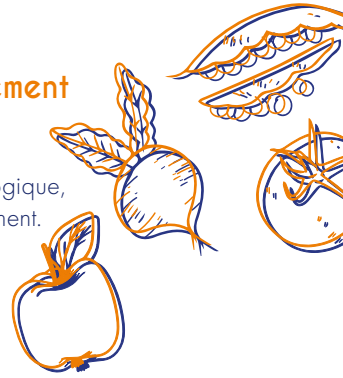
Anthony FARDEET, 15 novembre 2022, disponible sur : www.youtube.com/watch?v=LAD78giteV1

*Source : <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/pas-si-super-cest-quoi-un-aliment-ultra-transforme/>

Manger des produits respectueux de l'environnement

Consommer des **produits bruts, locaux et de saison**.

Privilégier la consommation de produits issus de l'Agriculture Biologique, garantissant d'un ensemble de pratiques respectueuses de l'environnement.



Bénéfices

Environnement :



- Manger de saison, c'est respecter les cycles biologiques des plantes et ainsi limiter l'intervention humaine pour leur culture. Cultiver en contre-saison – c'est à dire produire des végétaux en dehors des saisons habituelles – implique de les importer de pays ayant des conditions favorables ou de reproduire artificiellement ces conditions (consomme plus d'eau, d'énergie et produit des gaz à effet de serre). La consommation hors-saison peut également être le résultat de long processus de conservation très énergivore.

Exemple de la pomme : Elle est le fruit le plus consommé par les français. Elle est disponible toute l'année dans les rayons des grandes surfaces alors qu'elle est récoltée sur une période qui s'étale entre juillet et octobre. Elle est conservée dans des chambres froides toute l'année, environnement dans lequel la composition de l'atmosphère est contrôlée.

CTIFL, La pomme – des techniques de conservation avancées, décembre 2021, disponible sur : www.youtube.com/watch?v=QkhOClmjlNE



Santé :

- Les effets néfastes de la culture hors saison ont un effet indirect sur la santé humaine.
- Les produits de saison et locaux (donc frais) ont une meilleure qualité nutritionnelle.



Goût :

- Les produits frais et de saison ont un meilleur goût.



Économie :

- Acheter directement des produits près de chez soi, c'est faire fonctionner l'économie locale et assurer des prix justes pour les producteurs.



Les petits tips en plus :

IDÉE REÇUE – ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

On pense souvent que manger local a un impact direct sur les émissions de gaz à effet de serre. C'est une idée reçue car c'est le mode de production qui a de loin les effets les plus notables.

Il est responsable d'environ 70% des émissions liées à notre alimentation, contre 17 à 19% pour le transport. Manger des produits issus de cultures respectueuses de l'environnement a donc un impact sur l'environnement bien plus fort que la consommation locale.

Écotable, Manon DECHAMPS, Quelle est la part du transport dans les impacts de notre alimentation ? Réponse avec Sarah MARTIN, Cheffe du service Alimentation de l'ADEME, juillet 2023, disponible sur : <https://ecotable.fr/blog/articles/recontre-ademe-transport-impact-alimentation>

La cuisine «anti-gaspi»

I. Acheter des produits issus de l'Agriculture Biologique.

Bénéfices



Environnement et Santé :

Le Label « Agriculture Biologique » garantit une utilisation très restreinte des produits chimiques. Les pratiques agricoles sont plus respectueuses de la qualité de l'eau, de l'air et du sol ainsi que de la qualité de vie des animaux d'élevage (plein air, surface au sol...).



Économie :

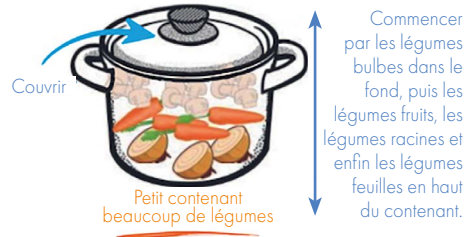
• C'est la peau des fruits et des légumes qui ont tendance à absorber les produits phytosanitaires* chimiques utilisés. Manger bio, c'est s'assurer de pouvoir consommer l'intégralité du produit, les pelures et entames représentant 10 à 20% d'un fruit ou d'un légume.

* produit phytosanitaire = produit destiné à assurer la bonne santé des plantes en agriculture (pesticides, insecticides, engrais...).

II. Privilégier des méthodes de cuisson moins consommatrices en énergie.

Exemple : Cuisson à l'étuvée ou l'étouffée.

Couper les légumes en dés d'environ 1 cm, faire des couches de légumes dans une casserole comme sur le schéma. Saler entre chaque couche. Les légumes doivent remplir le récipient utilisé, fermé d'un couvercle. Commencer la cuisson à feu vif jusqu'à ce que le couvercle soit bien chaud, puis baisser le feu au minimum. Laisser cuire 40 min environ (en fonction de la taille des légumes) sans ouvrir le couvercle.



Bénéfices



Économie :

• Passer par des cuissons lentes et mutualiser les cuissons permet de réduire la facture d'électricité.



La marmite norvégienne est un sac garni d'isolant thermique dans lequel on peut placer une casserole. Grâce à cette équipement, une cuisson démarrée au feu se poursuit sans aucune énergie extérieure. Le refroidissement étant très long, le plat continue à cuire.



Les petits tips pour les pâtisseries :

Faire fondre le beurre dans le moule pendant le préchauffage du four pour économiser un peu d'énergie. Ainsi, le moule est beurré, une casserole de moins est à laver !

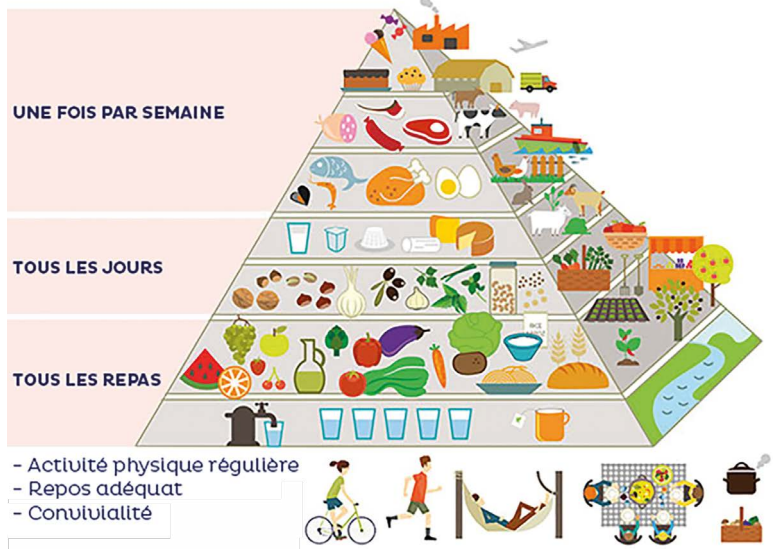
En bref : Le régime méditerranéen

La diète méditerranéenne – ou « régime crétois » - est un régime alimentaire du pourtour méditerranéen reconnu pour son équilibre alimentaire. Inscrit en 2013 au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, il privilégie la variété des aliments, au plus proche des recommandations pour la santé.

Ainsi, on retrouve plusieurs conseils évoqués ci-avant dans la diète méditerranéenne : augmenter les fruits, les légumes frais et secs ; aller vers les aliments complets, certaines huiles végétales et les poissons gras ; réduire la viande, les produits gras, sucrés, salés et la charcuterie et privilégier les produits de saison et le fait-maison.

Le régime méditerranéen présente pleins d'aspects positifs pour la santé !

- Il est riche en vitamines, anti-oxydants et en fibres : indispensables pour être en bonne santé – en particulier, les fibres facilitent le transit intestinal.
- Il est riche en omégas 3 qui préviennent les maladies cardiovasculaires et ont un effet positif sur la santé mentale.
- Il privilégie le fait maison : les aliments ultra-transformés contiennent souvent de grandes quantités de sucre, de gras et de sel, favorisant l'excès de poids et augmentant le risque de maladies cardiovasculaires, et des additifs (conservateurs, texturants, exhausteurs de goût...) dont l'impact sur la santé n'est pas encore vraiment connu.



Fundación Dieta Mediterránea, ¿Qué es la dieta mediterránea ?
Disponible sur : [dietaMediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico](http://dieta Mediterránea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico)

Les fruits et légumes de saison en région



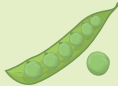
Printemps



Ail



Fraise



Petit pois



Radis



Asperge



Fenouil



Cerise



Été



Figue



Abricot



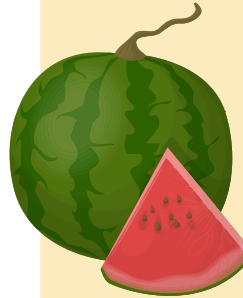
Tomate



Poivron



Pêche & Nectarine



Pastèque



Haricots



Framboise



Concombre



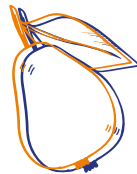
Courgette



Prune



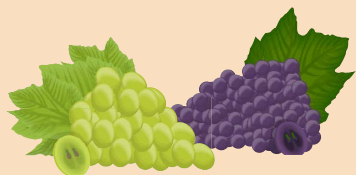
Aubergine



Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA)



Automne



Raisin



Kiwi



Courge



Brocoli



Betterave



Artichaut



Pomme



Poire



Hiver



Clémentine



Épinard



Navet



Choux



Panais



Poireau



provence
alpes agglomération



ELEONORE FLANDIN
Cuisinière - Formatrice

Membre du Mouvement des
Cusines Nouricières

06.72.81.87.35
pandora.ele@gmail.com

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



Ce livret a été produit suite à une série d'ateliers de cuisine animés par Éléonore FLANDIN dans les quartiers du Pigeonnier-Barbejas et des Augiers.

Opération financée par l'ADEME et Provence Alpes Agglomération dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial « Cultivons le goût d'ici ».

