

Comment construire des repas équilibrés ?



Thèmes traités : éléments structurant les repas, principales sources de protéines et de glucides. Recommandations pour la composition des repas.

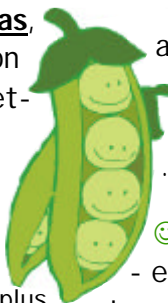
Pour comprendre l'origine des recommandations formulées ci-dessous, il est utile de lire la fiche A3 qui donne des précisions sur la composition des aliments et met en évidence les conséquences sur notre santé de quelques apports déséquilibrés caractéristiques.

Même si la description du fonctionnement du corps humain est valable pour tous, chaque personne a des besoins spécifiques non seulement en fonction de son âge, sexe, poids, taille, mais tout autant en fonction de son niveau d'activité physique, de ses habitudes alimentaires, de son environnement, de ses potentiels génétiques et éventuellement des troubles du fonctionnement du corps déjà détectés. Ainsi la nutrition ne peut être en aucun cas réduite à des calculs d'apport en calories, ou grammes de divers types de nutriments. Il appartient à chacun de se préoccuper de son propre équilibre alimentaire en sélectionnant, en qualité et en quantité, les aliments et plats qui sont les plus profitables à sa santé et à son bien-être (physique, social, psychologique).

Pour faciliter l'adoption d'habitudes qui vont dans le bon sens nous allons donner quelques indications générales pour construire les repas.

Sur la journée, les apports sont à répartir entre les trois repas (éventuellement quatre avec le goûter ou la pause en milieu de matinée) en privilégiant un petit-déjeuner copieux, pour mieux commencer la journée, et un dîner léger, pour mieux préparer une nuit paisible où l'organisme dépense peu d'énergie mais fournit un important travail d'épuration (entravé par un repas lourd). Le déjeuner reste le repas principal de la journée.

Chaque repas s'organise autour d'un plat riche en protéines de qualité (amenant de 15 à 25 g de protéines) – en évitant la viande le soir – **que l'on complémente en légumes et /ou fruits** (pour l'apports en fibres, vitamines, minéraux). La plus grande part de l'énergie est apporté par les glucides, **surtout sous forme d'amidon**, que l'on trouve dans les féculents et quelques légumes. Il faut également apporté des corps gras, en privilégiant les huiles de première pression à froid consommées crues (dans les vinaigrettes) et l'huile d'olive pour la cuisson. Il est important également de penser à inclure des aliments riches en certains minéraux dont nous avons besoin en quantité importante, plus particulièrement le calcium (plus d'un gramme pour les adolescents) et le fer (dans le boudin, le foie, la viande, mais aussi les légumes secs, si de la vitamine C est apportée au même repas).



Pour traduire ceci de façon plus concrète, il faut **prévoir de varier les sources de protéines** au cours de la journée et le long de la semaine, de manière à assurer la moitié des apports avec des protéines animales et l'autre moitié avec des protéines d'origine végétale :

☺ d'origine animale :

- viandes (100 à 150 g/pers)
- poissons (100 à 150 g/pers, minimum 2 fois par semaine)
- œufs (4 à 6/pers par semaine)
- lait et dérivés (yaourts, fromage blanc, fromages)



☺ d'origine végétale :

- céréales (100 g) et légumes secs (50g) associés pour obtenir des protéines équilibrées (portion pour un repas)
 - graines protéagineuses (arachide, amande, noix, ...), en graines ou sous forme de pâtes à tartiner (beurre de cacahuète, tahin (pâte de sésame), crème d'amande, ...).

☺ mixte

- en associant des céréales et un complément de protéines d'origine animale : de petites portions de viande ou, pour les végétariens en particulier, des œufs, du lait, du fromages (cas des quiches ou des gratins incluant des céréales).

Chaque repas doit comporter une source d'amidon importante (pour assurer l'apport en énergie):

- les céréales : blé et tous ses dérivés (pains, pâtes, semoule grossière ou fine, boulghour, farine - que l'on utilise pour faire des pizzas, tartes, crêpes, pâtisseries, crèmes..), riz, maïs (avec la polenta), avoine (en flocons), seigle (pain), millet (pour des gratins), quinoa (originaire des Andes, à utiliser comme le riz), sarrasin (en farine pour les galettes)
- les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, dérivés du soja (tofu, miso,...)
- les tubercules : pomme de terre sous toutes ses formes, manioc (dont provient le tapioca), topinambour, rutabaga, patate douce...

On préférera l'amidon sous forme complexe c'est-à-dire associée à des protéines, fibres et micronutriments comme c'est le cas avec les céréales non raffinées et les légumes secs.

Il est intéressant de consommer **des produits laitiers presque à chaque repas** pour assurer un apport régulier en calcium -surtout pour les adolescents- (le calcium est également apporté par les eaux minérales, les légumes secs, les légumes feuilles et fruits protéagineux) : en priorité des yaourts peu sucrés ou du fromage blanc, au plus une part de fromage par jour (du fait de sa richesse en graisses saturées).

Voyons maintenant la composition de chaque repas (recommandations):

Le petit déjeuner

(prévoir du temps entre le lever et ce repas pour ceux qui ont du mal à manger au saut du lit !)

Si possible prendre un verre d'eau au réveil, puis manger un fruit ou boire un jus de fruits frais avant le repas

☺ **Sources d'amidon et de protéines** : céréales de type muesli (les pétales de maïs sont des sucres rapides) ou pain (de préférence bis ou complet) ou bouillie de céréales (type porridge) ou galettes de céréales (crêpes, pancakes)

☺ **Sources de protéines et de graisses** : fruits protéagineux (dans le muesli ou en pâtes à tartiner - purée d'amande, de noisette,...) ou œuf à la coque ou fromage blanc, yaourt, petit-suisse ou un morceau de fromage, ou du beurre (uniquement de la graisse dans ce cas)

☺ **Liquide** : chocolat avec du lait de vache ou du lait de soja ou infusion ou thé (avec du citron) ou café.



Le déjeuner

☺ **En entrée** : de préférence des crudités, soit légumes crus en salade, soit un fruit (pamplemousse, melon), soit un mélange des deux; une salade à base de féculents si des légumes sont au plat principal; parfois de la charcuterie, à condition que le plat principal contienne peu ou pas de viande.

☺ **En plat principal** : 100 à 150 g de viande ou de poisson, ou deux œufs, accompagnés de légumes cuits, de pommes de terre ou de produits céréaliers (en alternance et en fonction de l'entrée) ou un plat associant céréales, légumes secs et légumes (végétarien).

☺ **Dessert** : un laitage (yaourt, fromage blanc, crème dessert) ou du fromage (s'il n'y a pas de produit d'origine animal au plat principal) ou un fruit cuit (plus digeste qu'un fruit cru en fin de repas) ou une pâtisserie peu sucrée.

☺ **Liquide** : Boire peu pendant le repas facilite la digestion. Préférer de l'eau ou un verre de vin rouge ou rosé aux sodas - qui n'apportent que des sucres rapides.

Le dîner

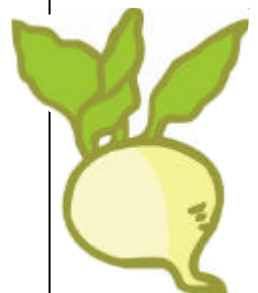
(choisir des plats complémentaires de ceux du déjeuner)

☺ **En entrée** : même variété que pour le déjeuner ou une soupe

- ☺ **En plat principal** : prévoir si possible un plat protéique sans viande
- une soupe de légumes épaissie de céréales, légumineuses et/ou pomme de terre, avec en complément du fromage râpé ou un laitage
 - un gratin de légumes avec des céréales
 - une tarte ou une pizza à base de légumes
 - une autre préparation à base d'œuf
 - un plat associant céréales, légumes secs et légumes

Dessert (facultatif) : laitages, fruits cuits ou pâtisserie peu sucrée

☺ **Liquide** : eau ou infusion





A la découverte des protéines végétales

Thèmes traités : diminution et remplacement des protéines d'origine animale, équilibre nutritionnel des protéines d'origine végétale, les associations céréales + légumes secs, conseils de préparation des légumes secs.

Les protéines sont indispensables pour grandir, se muscler et entretenir son corps. Dans nos pays d'abondance, ce sont les produits animaux qui apportent ces précieux éléments.

Or il apparaît que nous consommons désormais en moyenne beaucoup trop d'aliments d'origine animale, ce qui favorise, avec d'autres facteurs (sédentarité, tabac, excès d'alcool), de nombreuses maladies dites de civilisation : en particulier les maladies cardiovasculaires. Certains de ces aliments doivent être consommés avec modération car ils sont riches en graisses et en cholestérol : produits de charcuterie, fromages, œufs, abats, certaines viandes.

Pour un apport équilibré en protéines les nutritionnistes considèrent qu'il faut répartir les apports à part égale entre protéines d'origine animale (contenus dans les viandes, les abats, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers) et protéines d'origine végétale - beaucoup moins bien connues : présentes en quantité significative dans les céréales, les légumes secs, les graines protéagineuses, la levure alimentaire.

Les protéines d'origine animale conviennent bien à nos besoins car elles contiennent l'ensemble des acides aminés (constituants de base des protéines) essentiels - que nous devons trouver chaque jour dans notre alimentation.

Pour les protéines végétales la situation est plus complexe : sur les **8 acides aminés essentiels**, certains manquent ou sont en quantité très insuffisante (cas de la lysine pour les céréales et de la méthionine et de la cystine pour les légumineuses). On parle de facteur limitant car c'est le niveau des acides aminés présents en plus petite quantité qui détermine l'utilisation de tous les autres pour construire de nouvelles protéines.

C'est pourquoi il est fondamental d'associer divers apports en protéines pour reconstruire une protéine globalement équilibrée : c'est tout le secret des plats associant céréales et légumes secs, qui nourrissent encore la plus grande partie de la population mondiale.

En Amérique Latine, le plat quotidien
Haricots rouges, noirs ou marrons avec riz ou préparation à base de maïs

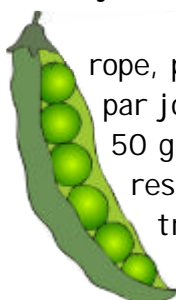
Au moyen-orient et en Afrique du Nord
Pois chiche et pain (blé) pour la consommation des falafels ou le hommos,
Pois chiche et boulghour (blé) (dans le safsouf, l'ancêtre du taboulé),
Pois chiche et semoule de blé dans le couscous.

En Afrique noire
Mil et néré fermenté,
Arachide comme ingrédients dans les sauces.

En Asie
Lentilles et riz en Inde, avec de très nombreuses recettes dont le fameux dahl,
Pois chiches consommés sous forme de beignets (pakoras) en accompagnement en Inde,
Riz et soja sous de très nombreuses formes (tofu, miso au Japon et en Corée, tempeh en Indonésie, sauce de soja).

En Europe, il reste encore quelques traces...
Haricots blancs + pâtes (blé) dans le minestrone italien,
Pois cassés + pain (blé) dans la soupe de pois cassés (ou avec la purée).

Si aujourd'hui la consommation de légumes secs a très fortement diminué en Europe, passant en moyenne à moins de 5 g par jour par personne en France (contre 50 g il y a 100 ans), la moyenne dans le reste du monde oscille plutôt entre 30 et 70 g.





Les légumes secs constituent le complément protéique de l'apport énergétique de base apporté par les céréales ou les tubercules.

Dans les céréales se trouvent de 8% de protéines (cas du riz) à 15% (cas de l'avoine ou certaines variétés de blé dur), pour 65 à 75% d'amidon. Les légumes secs renferment les mêmes quantité de protéines que les viandes : de 18% (pois chiche) à 25% (lentilles) – et 50 à 60 % d'amidon. Le cas du soja est remarquable avec jusqu'à 35% de protéines et la présence de tous les acides aminés essentiels.

Les légumes secs sont d'excellent aliments car ils contiennent en plus des protéines beaucoup de fibres, des vitamines du groupe B, de nombreux minéraux : magnésium, calcium et fer (bien assimilable en présence de vitamine C) et très peu de graisses (sauf le pois chiche, 5%, le soja, 18%, l'arachide, 45%).

Ainsi, en association avec des céréales et des légumes, les légumes secs remplacent avantageusement la viande !

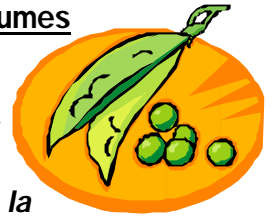
Consommer régulièrement des légumes secs permet donc de diminuer sa consommation en protéines animales. C'est un des éléments essentiels des régimes végétariens.



Contrairement au français, les autres langues font bien la **différence entre les légumes (riches en eau) et les légumes secs (concentrés de protéines et d'amidon), qui n'ont pas les mêmes fonctions dans le repas.**

En anglais : vegetable and legume
En allemand : gemüse und hülsenfrüchte
En italien : ortaggi e legumi
En espagnol : verduras y legumbres

Infos pratiques : les légumes secs sont faciles à cuisiner !



Les légumes secs étant très pauvres en eau (ce sont des graines), une **réhydratation préalable à la cuisson est nécessaire** (sauf pour les lentilles). Ainsi les 50 g secs indiqués pour une personne se transformeront en 150 g cuits.

Faire **tremper dans de l'eau froide au minimum une nuit** (sauf lentilles, pois cassés et légumineuses fraîches après récolte).

Jeter l'eau de trempage et mettre à cuire dans de l'**eau froide non salée**, tout doucement, en ajoutant des herbes qui améliorent la digestibilité (sarriette, sauge, romarin,...en fonction des légumineuses et des plats).

Porter lentement à ébullition (pour éviter le durcissement) et faire cuire à petit feu.

Ajouter des aromates en début de cuisson et le sel un peu avant la fin.

S'il est nécessaire de rajouter de l'eau en cours de cuisson, utiliser de l'eau bouillante.

Les temps de cuisson sont très variables, il faut **goûter pour s'assurer de la texture** : lentilles (20 mn), pois cassés (1 heure), haricots (1h30), pois chiches (2 heures).

On peut **conserver l'eau de cuisson pour faire une soupe, ou un plat en sauce.**

Les temps de cuisson sont longs mais la préparation demande très peu de travail.

Les produits cuits se conservent bien au réfrigérateur pendant quelques jours.

Des précisions pour la préparation de plats attractifs sont données dans la fiche P5.

De plus, manger régulièrement des plats combinant céréales et légumes secs constitue **un acte solidaire** : en diminuant sa consommation en viande (surtout porc et volailles standards nourris avec des aliments importés), on diminue les besoins en aliments du bétail issus des pays du sud (productions d'exportation qui jouent contre les productions vivrières pour l'accès à la terre).

Mieux connaître la viande et apprendre à cuisiner tous les morceaux



Thèmes traités : consommation, types de viandes, choix de viandes, la place de la viande dans le régime alimentaire, modes de cuisson, obtention d'une viande tendre.

Il fut un temps où seules les personnes les plus riches avaient accès à la viande de manière quotidienne, dans les pays occidentaux. Dans le reste du monde cette situation persiste.

De nos jours, en Europe la consommation moyenne de viande par personne et par an a dépassé les 100 kg. Ces dernières années la consommation de viande de bœuf a baissé au profit des produits moins chers issus du porc ou des volailles.

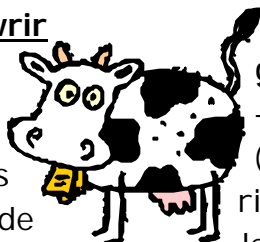
Compte-tenu de l'évolution de nos modes de vie et de nos représentations, la consommation de viandes à griller ou rôtir (plus pratique et plus rapide) a largement détrôné celle des viandes qui demandent de la préparation et une cuisson longue. Il est fort **dommage que la culture culinaire construite autour des « bas morceaux » se perde** car elle présente une grande variété de goûts, de textures et de manières d'accommoder, pour des dépenses assez modiques.

Comme cette dernière est bien adaptée au fonctionnement de la cuisine sur les chantiers et souvent méconnue des jeunes, nous allons vous aider à partir à sa découverte.

La viande, tout un monde à découvrir au delà du steak haché.

En France, tous les gros animaux sont obligatoirement abattus dans des lieux spécialisés, les abattoirs, de manière à pouvoir respecter des conditions d'hygiène optimales.

Une fois sous forme de carcasse, la viande doit être laissée au repos dans un premier temps pour le ressuage - c'est à dire le refroidissement, qui s'accompagne d'une perte de l'humidité en surface -, dans un second temps, en chambre froide, pour la maturation de la viande. Avec la mort, les muscles se sont raidis (on parle de « rigor mortis ») ; **pour obtenir une viande tendre, il faut laisser agir des phénomènes naturels** (l'action d'enzymes catalytiques) qui induisent un relâchement des muscles. Il faut **compter au minimum une semaine pour la viande de bœuf**. Ceci n'est pas nécessaire pour les morceaux qui demandent une cuisson longue car les fibres musculaires seront alors amollies par la cuisson.



Pour le bœuf on distingue **trois grandes catégories de viandes :**

- les viandes à griller ou à rôtir (correspondant aux parties arrière et dorsale de l'animal)
- les pièces à sauter et à braiser (correspondant aux épaules et aux flancs)
- les pièces à cuisiner en ragoût ou à bouillir.

De plus, il convient de **ne pas oublier les abats** - qui présentent une grande diversité de textures, de saveurs et d'intérêts culinaires et nutritionnels -, que l'on classe en deux catégories :

- ⇒ abats blancs (estomac, intestin, pied - utilisé pour les plats gélatineux)
- ⇒ abats rouges (foie, cœur, langue, rognons, joue).

Le **steak haché** est généralement préparé avec des bas morceaux que l'on a dénervés et plus ou moins dégraissés. C'est une préparation très sensible aux attaques microbiennes, c'est pourquoi elle fait l'objet d'une législation particulière : sous forme fraîche, le boucher doit hacher la viande devant l'acheteur, celui-ci étant prié de la consommer de préférence dans les heures qui suivent. L'achat en surgelé peut présenter une alternative intéressante.



En France, on consomme une grande variété de viandes : bœuf et veau, porc, volailles (dont les lapins), mouton et agneau, cheval, gibiers :

- ⇒ sous forme de muscle
- ⇒ en abats : cœur, foie, intestin,...
- ⇒ sous forme de produits préparés en mélangeant viandes, graisses et aromates comme dans le cas de la charcuterie : saucisses, boudins, pâtés, jambons,...

La place de la viande dans l'équilibre alimentaire

La viande constitue une source de protéines très intéressante car équilibrée (contenant l'ensemble des acides aminés essentiels) et en quantité notable (de 15 à 20% du poids). Elle contient également divers minéraux, dont le fer et le phosphore en quantité intéressante, ainsi que des vitamines du groupe B. La teneur en graisse varie beaucoup en fonction des morceaux, de 5 à 20% - ce qui permet de distinguer des viande maigres, moyennes et grasses.

Les **viandes de porc** et de volaille sont maigres (voire trop sèches) quand on ne consomme pas le gras périphérique ou la peau. Mais il ne faut pas oublier que c'est le gras qui stocke les arômes et assure la subtilité de son goût à la viande : c'est pourquoi les Français se régalaient d'une viande persillée !

Mais attention! les produits de charcuterie, si agréables et si pratiques, sont en général très gras (riches en graisses saturées, qui sont à l'origine du cholestérol) et donc à consommer en petite quantité et pas trop souvent.

Si les apports en protéines de qualité sont couverts par ailleurs (voir fiches P1, P2, A3), la consommation de produits carnés n'est pas indispensables.

En revanche, il est déconseillé de manger de la viande deux fois par jour avec les quantités habituellement consommées par repas en France.

Quelques idées pour proposer des plats de viande bon marché sur les chantiers



Tout le monde connaît la viande hachée, les saucisses, ou le lard, très faciles à griller à la poêle ou ajouter dans une sauce, pour agrémenter un plat de pâtes ou un sauté de légumes.

La découpe en fine lamelles des cuisines asiatiques permet aussi d'utiliser moins de viande dans un plat.

Les cuissons à l'eau et en ragoût sont également bien adaptées au chantier : elles permettent de préparer des plats bon marché, très goûteux et d'une grande variété - chaque pays ayant ses spécialités. Elles demandent du temps mais relativement peu de travail.

Braiser ou cuire en ragoût

Ce sont des **cuissons lentes** qui se pratique dans un réciipient couvert à feu modéré (à l'étouffée) avec un peu de liquide et une garniture aromatique. La viande, sous forme d'une pièce entière ou découpée en cube est d'abord dorée avec un peu de matière grasse, avant que l'on ajoute un liquide chaud (eau, vin, bouillon ou marinade) et la garniture aromatique - revenue éventuellement dans la graisse. Ce plat doit être mijoté à petit feu sans bouillir pour éviter le durcissement des fibres de la viande. La cuisson est terminée quand une fourchette pénètre sans résistance dans la viande. Exemples : Cuisse de dinde aux champignons (sauce avec oignons, champignons frais et vin blanc), Goulasch hongroise (cubes de bœuf cuits dans une sauce au paprika), Tagines marocains (on ajoute des légumes ou des fruits secs à cuire avec la viande), Blanquette de veau (la sauce est liée avec de la farine et de la crème).

Cuire à l'eau

Il y a deux façon de faire qui donne des résultats très différents :

- la viande est plongée dans l'eau bouillante : une croûte se forme retenant le jus à l'intérieur du morceau, la viande sera tendre et goûteuse en fin de cuisson.

Exemple : le traditionnel pot-au-feu (avec les légumes entiers cuits dans le bouillon)

- la cuisson démarre dans l'eau froide : la viande peut relâcher son jus et ses éléments nutritifs dans le liquide, le bouillon sera délicieux et la viande plus fade.

Exemple : le borsch (russe ou polonais).

Quand les cuisiniers en herbe coopèrent, il faut s'entendre sur les termes !

Pour diversifier son alimentation, il est très utile de savoir cuisiner. Et pour réussir ensemble un plat délicieux, utile de pouvoir échanger sur nos pratiques culinaires.

A côté du choix des ingrédients, le mode de cuisson et l'assaisonnement jouent un rôle fondamental dans le goût, la présentation et l'intérêt nutritionnel du plat.

Nous allons donc passer en revue les **modes de cuisson les plus utilisés, ainsi que quelques modes de préparation et une liste d'herbes et d'épices.**

Aux équipes de rechercher les termes correspondant dans chacune des langues !

Les grands modes de cuisson des végétaux

Blanchir :

Plonger rapidement des aliments dans un liquide bouillant pour éliminer des facteurs indésirables, faciliter la préparation ou la digestion ultérieure.

Cuire à l'eau :

cuisson dans un grand volume d'eau, surtout conseillé pour les soupes parce que les vitamines et les goût passe en partie dans l'eau de cuisson (qui devient un bouillon)

Cuire à la vapeur :

la vapeur produite par l'ébullition de l'eau transforme l'aliment; les légumes conservent leurs éléments nutritifs et développent bien leurs arômes sans nécessité de graisse (utilisé également pour cuire des céréales - graine de couscous et riz gluant)



Faire revenir :

Faire cuire à feu doux dans un peu de graisse en mélangeant régulièrement jusqu'à obtenir un aliment moelleux et très parfumé (bien adapté aux légumes, oignons en particulier, avant de les ajouter à autre chose)

Rissoler

Faire sauter puis couvrir et continuer à cuire à feux bas, en rajoutant si besoin un peu d'eau (Pour les légumes qui ne rendent pas de jus comme les pommes de terre ou les carottes).

Faire sauter

Faire cuire dans le gras à feux fort (pour une cuisson rapide)



Cuire au four

Ce mode de cuisson est indispensable à de nombreuses préparations

- gratin : mélange contenant du lait qui cuit dans un plat
- tarte / quiche / pizza : pâte qui porte une préparation
- pains et gâteaux.

Frire

Cuire dans un grand volume d'huile à haute température (ce mode de cuisson ne doit pas être utilisé régulièrement).



Modes de cuisson bien adaptées aux poissons

Cuire en papillote

Placer dans une feuille d'aluminium et cuire au four ; l'aliment cuit avec la vapeur qu'il dégage.

Cuire dans le citron :

Un poisson peut se transformer grâce à l'acide contenu dans le jus de citron. (à réaliser avec du poisson très frais découpé en tranches fines).

Cuisson à la vapeur :

Intéressant par son action assez douce, qui déforme peu la structure parfois fragile des poissons, et par l'absence d'utilisation de graisses (surtout dans le cas des poissons gras).



Les grands modes de cuisson de la viande

Griller

Cuisson rapide dans une atmosphère sèche, à l'air libre, sous l'action directe de la chaleur, en utilisant un grill ou une poêle. Salage en fin de cuisson. (steack entier ou hâché, tranche de cœur ou de foie, côtes de porc)

Rôtir

Cuisson d'un morceau d'épaisseur importante sous l'action de la chaleur sèche sans intermédiaire d'eau ou de matières grasses, à la broche ou au four. La viande doit être saisie en surface puis cuite en profondeur.



Braiser et cuire en ragout

Cuire à l'eau

Ces modes de cuisson très intéressants pour les chantiers sont présentés dans la fiche P3 sur la viandes.

Mijoter

Faire cuire doucement et lentement (pour permettre aux ingrédients de bien se mélanger—souvent la viande avec sa sauce)



Faire sauter

Cuisson sous l'action de la chaleur transmise par une petite quantité de matière grasse, effectuée dans une « sauteuse » ou une poêle. La viande en tranche ou en petits cubes est saisie à feu vif sur toutes ses faces. Les jus relâchés par la viande se fixent au fond du récipient ; après avoir sortie la viande, on évacue les graisses, avant de « déglacer », c'est-à-dire de récupérer les arômes du jus caramélisé par un liquide (vinaigre, vin blanc ou rouge, bouillon,...) qu'on laisse bouillir une à deux minutes et qui servira de base à la confection d'une sauce d'accompagnement de la viande.

Quelques termes de préparation culinaire

Emincer :

Couper en lamelles fines (très utilisé dans la cuisine méditerranéenne avec les oignons)

Découper en rondelles, en bâtonnets, en dés...

Purée :

Féculents ou légumes écrasés (pommes de terre mais aussi pois cassés, carottes, céleris,.)

Sauce béchamel :

Beurre chaud + un peu de farine + lait (bien adaptée pour les gratins).

Vinaigrette :

Dissoudre le sel dans le vinaigre (de vin, de cidre,...) ou du jus de citron, ajouter des aromates (fines herbes hachées, ail, échalotes) et/ou des épices (poivre, cumin, coriandre,..) et au final de l'huile (de préférence de première pression à froid).

On peut également diluer un peu de moutarde dans le vinaigre pour une sauce plus forte. Ou remplacer vinaigre + sel par de la sauce de soja pour une sauce plus douce.

Mayonnaise :

Moutarde + jaune d'œuf + quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron, un peu de sel.

Verser l'huile lentement sans arrêter de tourner toujours dans le même sens.

Quelques aromates et épices

Herbes :

Aneth, basilic, coriandre, estragon, fines herbes, laurier, menthe, origan, persil plat ou frisé, romarin, sarriette, sauge, thym,...

Epices :

Anis, cannelle, cardamome, carvi, coriandre en graine, cumin, curcuma, gingembre, clous de girofle, graine de moutarde, noix de muscade, paprika, piment, poivre, et leurs mélanges (curry, ras el hanout, massalé, quatre épices, ...)

Quelques idées de recettes pour faire un petit tour du monde



A la découverte des légumes secs

Haricots noirs à la cubaine pour consommer avec du riz et un accompagnement de légumes (ratatouille, salade verte/avocat/concombre,...) : mettre à cuire 500 g de haricot dans 2,5 litres d'eau, ajouter ail, cumin, origan, piment, puis des oignons et poivrons bien revenus à la poêle à l'huile d'olive. En fin de cuisson les haricots se trouvent dans une sauce parfumée.



Lentilles aux épinard (moyen-orient) :

cuire les lentilles (500g) jusqu'à leur tendreté ; pendant ce temps faire revenir 3 oignons finement émincés, ajouter les épinard frais (1 kg) et laisser cuire à petit feu dans leur jus ; mélanger aux lentilles ; ajouter éventuellement un peu de concentré de tomates, du sel, du poivre et laisser mijoter quelques minutes.

Soupe de pois cassé au citron :

mettre à cuire 600 g de pois cassé et 2 branches de céleri finement coupé dans 2 litres d'eau ou de bouillon ; quand les pois sont presque en purée ajouter du sel, du poivre, du cumin et le jus de 2 citrons. Laisser mijoter quelques minutes puis réduire en purée. Réchauffer, rajouter éventuellement du liquide et servir avec du persil et des croûtons.

Pois chiches à la noix de coco :

faire tremper 400 g de pois chiche (12 à 16 heures) puis les faire cuire avec du cumin et du curcuma (environ 2 heures). Jeter l'eau de cuisson puis ajouter du lait de coco (200g), le jus de 2 citron et de l'huile d'olive (éventuellement des légumes au choix : tomates, haricots verts, échalotes), laisser mijoter une dizaine de minutes.

A manger en accompagnement d'une céréale : riz, quinoa ou en entrée.

Houmous (à tartiner sur du pain) :

Faire une purée épaisse avec les pois chiches cuits (400g crus) ; ajouter 8 gousses d'ail bien écrasées, 12 cuillères à soupe rase de tahin (pâte de sésame) délayées dans le jus de 2 citrons, du sel et bien mélanger. Servir froid.

Cuisiner de la viande pour un groupe

Goulash (viande à la sauce paprika de Hongrie)

Faire dorer 3 ou 4 oignons émincés dans de la graisse (de porc ou d'oie), ajouter la poudre de paprika (20 g) et bien mélanger, puis faire revenir dans ce mélange les morceaux de viande (bœuf, mouton ou porc) coupés en cubes de 2 à 3 cm de côté (1 kg sans os). Saler.

Ajouter un peu d'eau ou de bouillon, assaisonner avec un peu d'ail et de cumin, et faire cuire à l'é-touffée en remuant de temps en temps. Rajouter un peu d'eau pour que la viande cuise toujours dans une sauce très courte. Quand la viande est presque cuite, ajouter un poivron et une tomate coupés en dés et terminer la cuisson. Servir avec des pommes de terre cuites à l'eau ou des pâtes. Et une salade verte !

Maffé (poulet à la sauce arachide d'Afrique de l'Ouest)

Faire rissoler un poulet coupés en morceaux dans un peu de graisse. Retirer et faire rissoler à la place quelques oignons. Rajouter les morceaux de poulet et assaisonner (sel, piments et épices à votre convenance). Couvrir d'eau et à ébullition ajouter des légumes à cuire en fonction de leur durée de cuisson (pommes de terre, carottes, chou vert,...découpés en gros morceaux). Quand le poulet est presque cuit, ajouter deux cuillerées à soupe pleine de pâte d'arachide (cacahuète) délayées dans un peu de bouillon. Cuire encore une dizaine de minutes. Servir avec du riz ou de la purée.



Curry au lait de coco

De nombreuses recettes proposent d'utiliser le lait de coco comme support de sauce en agrémentant d'épices diverses (ail, gingembre frais, piment, cumin, curcuma, coriandre, clou de girofle, noix de muscade, cardamome, garam massala, mélange de curry...) introduite en début de cuisson et d'herbes fraîches (basilic ou coriandre) ajoutées en fin de cuisson.

On peut utiliser de la viande coupée en lamelle, des filets de poisson, des fruits de mer ou des légumes secs comme les pois chiches comme sources de protéines. Des légumes sont souvent ajoutés (oignons, poivrons, champignons, épinards, tomates, pomme de terre,...).

Principe général :

Faire revenir la viande, les oignons et les épices avant d'ajouter le lait de coco puis les légumes.

Pour le poisson ou les légumes secs cuits : préparer d'abord la sauce en faisant revenir les oignons et les épices avant d'ajouter les autres légumes et le lait de coco, puis faire cuire dans cette sauce le poisson ou mijoter des légumes secs.

Curry végétarien aux haricots verts :

Faire dorer oignons, ail et gingembre, puis ajouter le lait de coco et des épices en poudre (curcuma, cumin, coriandre). Au frémissement ajouter les pois chiches déjà cuits et des haricots verts frais coupés en deux. Laisser cuire tout doucement jusqu'à ce que les haricots soient tendres et les pois chiches bien parfumés.



P5

Poulet ou porc « aigre-doux »

Découper la viande en lamelles. Faire revenir avec de l'ail écrasé dans une poêle assez haute. Ajouter carottes, oignons, concombres (ou poivrons), découpés en bâtonnets ou lamelles, ainsi que de l'ananas frais coupés en gros dés. Bien mélanger et après quelques minutes de cuisson ajouter les assaisonnements : ketchup, sauce de soja, vinaigre ou jus de citron, piment.

Rajouter des tomates en quartier moyen à la fin.

Peut se faire avec du tofu à la place de la viande.

Le poisson, c'est bon !

Moqueca de peixe (recette de poisson brésilienne)

Mettre à macérer une trentaine de minutes les filets de poisson (1 kg) dans du jus de 2 citrons verts, avec un peu de sel, de poivre et d'ail.

Faire rissoler des oignons (3 ou 4) coupés grossièrement dans de l'huile d'olive. Une fois dorées, ajouter des poivrons (un rouge et un vert) coupés de la même manière et deux ou trois tomates en tranches, puis un verre de lait de coco après quelques minutes. Quand la sauce frémit, mettre à cuire le poisson avec son jus. Parsemer de feuilles fraîches de coriandre avant de servir bien chaud avec du riz.

Tajine de poisson aux légumes (Maroc)

Dans une grande casserole faire rissoler dans l'huile d'olive trois oignons et un poireau émincés, plus trois gousses d'ail écrasées.

Ajouter un kilo de tomate découpées en quartier, trois poivrons verts en lamelles, une cuillerée à café de curcuma (et une demi de graines de céleri si possible), deux branches de basilic ciselées, du poivre et du sel. Mélanger, couvrir et faire mijoter une quinzaine de minutes. Ajouter les morceaux de poisson (lieu en filet ou en darne) – environ un kilo – et continuer la cuisson sur feu doux et à couvert. Verser le jus d'un citron cinq minutes avant de retirer le poisson du feu.

Les mille manières de préparer des Pommes de terre

Si le groupe adore les pommes de terre profitez-en et faites varier les plaisirs avec les très diverses manières de préparer ces féculents :

Cuites à l'eau avec la peau :

enlever la peau et consommer avec un peu de beurre ou découper en lamelles avant de faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive, du persil, de l'ail (ou autres épices de votre choix) ou de les préparer avec d'autres ingrédients (du reblochon par exemple pour la Tartiflette).

Cuites à l'eau épluchées, en gros morceaux : telle quelle avec une sauce ou bien écrasées en purée.

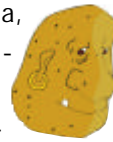
En morceaux, cuites directement avec les autres ingrédients dans des plats en sauces ou des bouillons pour les soupes

Découpées crues en lamelles et cuites avec des oignons, du lard, des champignons, des tomates, du fromage ...à la poêle ou en gratin (au four)

Coupées en petits cubes et sautées à la poêle (penser à retourner régulièrement). Râpées et préparées en galettes à la poêle ou en boules dans de l'eau bouillante. Cuites dans la cendre enrobées de papier aluminium.

Frites de très diverses manières en fonction de la découpe de la pomme de terre : en frites, en lamelles fines (chips), en bâtonnets (allumettes),...

Demander les recettes des spécialités de la région : avec de la tomme fraîche du Cantal, Truffade (PdT en lamelles) et Ali-got (purée de PdT), avec de la crème en



LES LIEUX D'ACHATS ALTERNATIFS



Pour trouver des produits bio, des produits fermiers ou des produits exotiques, il existe plusieurs solutions, à choisir en fonction de la localisation du

Les marchés locaux ou marchés de pays

: partout en France, jusque dans les petites communes, sont proposés des marchés réguliers. Certains producteurs, parfois bio, proposent leurs produits (légumes, fromages, viande). Se renseigner auprès de la mairie pour connaître les marchés du coin.

Les marchés d'été à thème

: de nombreux événements sont mis en place dans les communes rurales en été pour favoriser la découverte des produits locaux.

Parfois en nocturne. Quelques uns sont organisés par des associations de producteurs fermiers.

Se renseigner à la mairie. Demander à contacter la chambre d'agriculture pour connaître les réseaux de producteurs fermiers.

Sur le Puy-de-Dôme voir avec **La Jonquille**, association de producteurs fermiers,

- qui organise des marchés à la ferme en été, en plus du marché du vendredi matin à la halle St Joseph à Clermont-Ferrand
- qui propose deux espaces réguliers de vente : La Ferme de la Jonquille, au 2 rue de Durtol, 63100 Clermont-Ferrand (04 73 31 37 11) et à Murat-le-Quaire (04 73 65 50 62)

- qui propose la découverte des fermes et des savoirs-faire aux consommateurs : voir avec l'animatrice de l'association au 04 73 91 63 47 ou sur le site www.la-jonquille.com

Consulter également les Pages Jaunes, rubrique « Produits

Les magasins de produits biologiques

Vous y trouverez des produits bio, parfois conditionné en vrac (possibilité d'acheter moins cher des quantités ajustées), mais aussi beaucoup d'ingrédients pour des cuisines asiatiques (tofu, miso, sauce de soja, grande variété de légumineuses), ainsi que des céréales complètes ou du sucre brun.

Rechercher le **guide « Manger Bio en Auvergne »** donnant la liste des producteurs bio en vente directe, des transformateurs et des magasins bio de la région. Demander autour de vous ou appeler Auvergne Biologique au 04 73 43 44 45.

Voir aussi les Pages Jaunes à la rubrique « Diététique : produits biologiques, naturels

Voir les magasins du réseau des Biocoop (alliant bio et équitable) : www.biocoop.fr

Allier : Amaranthe à Montluçon (04 70 05 91 35), Croc Bio à Cusset (04 70 97 04 69); Cantal : L'arbre à pain à Aurillac (04 71 63 56 40) ; Haute-Loire : Brivabio à Brioude (04 71 74 96 89), Echo Nature à Aiguilhe à côté du Puy-en-Velay (04 71 02 95 81).

Puy-de-Dôme : Le Blé en Bio à Clermont-Ferrand (04 73 35 11 58)

Pour un approvisionnement régulier en légumes voir avec le **Biau Jardin** (Gerzat - 63) qui fonctionne comme un semi grossiste : 04 73 25 91 41.

Pour les produits exotiques :

- il existe un petit rayon dans la plupart des supermarchés,
- on trouve quelques produits dans les magasins bio
- il existe des magasins spécialisés (asiatique, arabes, turques, portugais,...) dans la région; voir la rubrique des Pages Jaunes «Gastronomie : produits



Produits équitables :

- certains comme le café sont proposés dans les supermarchés (chercher le logo de Max Havelaar)
- dans quelques villes, on trouve des magasins spécialisés du réseau « Artisans du Monde » qui propose une gamme alimentaire intéressante (cafés, chocolat, muesli, haricots rouges ou noirs, quinoa, sucre, jus de fruits) : à Clermont-Ferrand (63) au 14 rue de la Boucherie (04 73 91 47 51), à Cusset (04 70 31 64 88) et au Puy en Velay





Quelques **revues** pour s'informer sur l'agriculture ou l'alimentation dans une perspective de respect de l'environnement et de consommation responsable.

Silence (Ecologie. Alternatives. Non-violence) Mensuel uniquement sur abonnement : 9 rue Dumenge, 69004 Lyon. 0478395533

L'écologiste / The ecologist (en français et en anglais) : dossiers thématiques sur l'alimentation (n°4), sciences et techniques (n°5), nourrir l'humanité (n°7)

www.ecologiste.org et www.theecologist.org

La revue durable. (Savoirs. Sociétés. Ecologie. Politiques Publiques). Publication suisse. www.cerin.ch

Les quatre saisons du jardinage. L'écologie pratique. Bimestriel publié par Terre Vivante. www.terrevivante.org

Nature et Progrès. Bimestriel de l'association de producteurs et consommateurs biologiques du même nom. Infos au 04 66 03 23 40 (à Uzès).

Consom'action. Magazine trimestriel offert par le réseau des Biocoop. Dossiers également disponible sur le site www.biocoop.fr



Pour aller plus loin...

Site Internet en rapport avec la thématique Alimentation :

En français

www.agriculture.gouv.fr/rech/alimnudir.htm

Site du Ministère français de l'Agriculture, infos sur les OGM, les signes de qualité et l'ESB (maladie de la vache folle)

www.inra.fr
Institut National de Recherche en Agronomie. Informations scientifiques.

www.cfsi.org
Dossiers sur la faim dans le monde et les inégalités Nord Sud

www.museum.agropolis.fr
Museum spécialisé sur les nourritures et les agricultures du monde.

www.ecole-et-nature.org

Ecole et nature est un réseau national d'éducation à l'environnement qui regroupe en plus de cent groupes départementaux ou régionaux. Le Réseau ECORCE au sein d'Ecole et Nature traite des questions de l'Alimentation.

www.infogm.org
Veille citoyenne sur les

www.artisansdumonde.org
Réseau de magasin du commerce équitable Artisans du monde.

www.maxhavelaar-france.org
Information sur le développement du commerce équitable.

www.ivu.org/avf
Alliance végétarienne infos spécialisées dans le végétarisme.

Anglais
www.pan-uk.org
Pesticides News. Revue du réseau international pour le bannissement des pesticides.

Italien
www.scienzaegoverno.org
Centro Studi l'Uomo e l'ambiente
Infos scientifiques sur les rapports entre l'homme et son environnement.

Allemand
www.gen-ethisches-netzwerk.de
Revue allemande d'information sur les organismes génétiquement modifiés. Beaucoup de débats sur les questions éthiques.

En français/ anglais/ espagnol
www.alliance21.org/fr/theme
Dossiers sur le commerce équitable, la consommation éthique, les sols et le développement durable.

www.greenpeace.org
Infos sur les OGM et le brevetage du vivant

www.amisdelaterre.org
Infos sur l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

Quelques références bibliographiques

Quelques livres constituent de précieux guides pour avancer dans la découverte de notre alimentation et de ses nombreuses facettes :

Lecerf Jean-Michel. **Manger autrement.** Institut Pasteur de Lille. 1986.

Le Goff Lylian. **Manger bio.** Flammarion. Collection Dominos. 2001.

Nourrir la Vie - Alimentation biologique et équilibre nutritionnel. Roger Jollois. 1997.



Rémésy Christian. **Alimentation et santé.** Flammarion. Collection Dominos. 1996.

- **Les bonnes calories.** Flammarion. Collection Dominos. 1996.

Natalis Rigal. **La naissance du goût. Comment donner aux enfants le plaisir de manger ?** Editions Noésis. 2000.

CREOPS. **Asie. Savourer, goûter.** Presses de l'Université de Paris-Sorbonne. Juin 1995.

Assouly Olivier. **Les nourritures divines.** Actes Sud. 2002.

Toussaint-Samat Maguelonne. **Histoire naturelle et morale de la nourriture.** Larousse-Bordas 1997.

Fischler Claude. **L'omnivore.** Odile Jacob. 1990.

Aubert Claude. **Les aliments fermentés traditionnels.** Terre Vivante. 1985.

- **Fabuleuses Légumineuses.** Terre vivante. 1992.

- **La cuisine à quat'sous. Bien manger sans se ruiner.** Terre vivante. 2000.

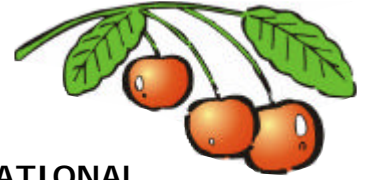
Liévin Vincent. **Tous intoxiqués mais le ventre plein.** Edition Labor (Bruxelles). 1999.

Séralini Gilles-Eric. **OGM, le vrai débat.** Flammarion. Collection Dominos. 2000.

Shiva Vandana. **Ethique et agro-industrie, main basse sur la vie.** L'Harmattan. 1996.

- **Le terrorisme alimentaire ou Comment les multinationales affament le tiers-monde.** Fayard. 2001.

Penser l'alimentation en terme d'animation



LISTE NON EXHAUSTIVE DE CE QUE L'ON PEUT PROPOSER AUTOUR DES REPAS DANS UN CHANTIER INTERNATIONAL

Organisation de repas à thème

- ☺ à la découverte d'une culture
 - . plats élaborés avec des ingrédients et une manière de les assembler significatifs
 - . composition du repas et présentation des plats spécifiques à la culture présentée
 - . manières de table en relation
- ☺ pour faire connaître la diversité du groupe à l'extérieur avec un **repas international** incluant une présentation de chacun des plats

Visite de ferme

A la découverte de l'agriculture d'aujourd'hui, des diverses logiques de production, de la transformation à la ferme (fromages, plantes aromatiques, miels,...)

Dégustation de produits locaux de qualité

Avec si possible une présentation informative par un artisan ou un producteur fermier
Exemple : dégustation des fromages d'Auvergne, dégustation à l'occasion du pot d'accueil, séance de découverte de la dégustation de vins.

Soirée-débat

Autour du développement local ou de l'évolution de l'alimentation dans les divers pays représentés, avec des invités de diverses origines (élus, agriculteurs, acteurs de l'économie locale, personnes investies dans des associations,...)

Apprentissage culinaire

Echanges de recettes et de pratiques de cuisine, en s'appuyant sur les personnes les plus expérimentées

Pratique de l'équilibre alimentaire

- . Travail de recherche et de réflexion autour de l'élaboration d'un repas végétarien équilibré.
- . **Préparation des menus** sur la semaine

Décryptage des étiquettes

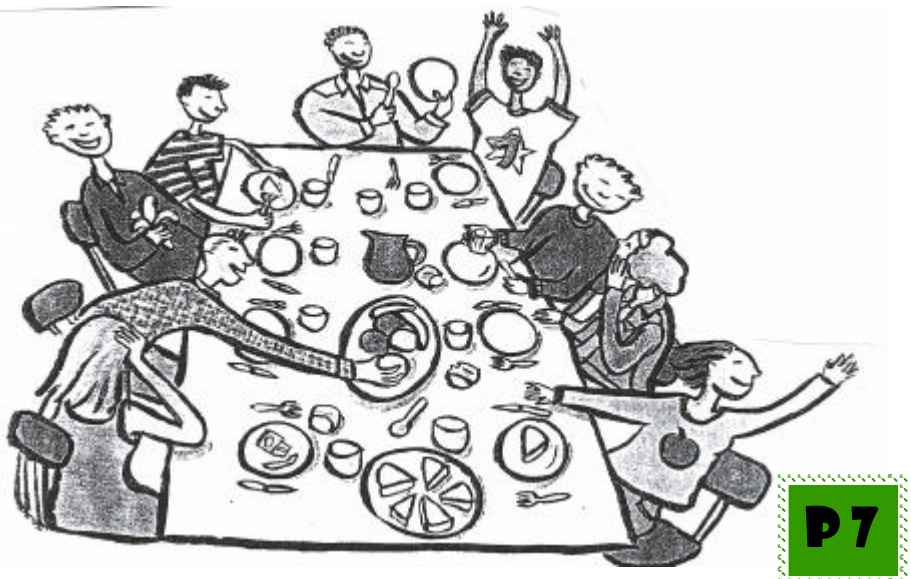
Travail d'analyse préalable aux courses

Précision de vocabulaire

Discussion sur les techniques culinaires, la perception des goûts et des textures,... à partir de la recherche des termes équivalents dans les diverses langues
(approfondissement du sens des mots et des représentations qui y sont attachées).

Repas dans les familles

- Pour **vivre un repas « à la française »**
Prévoir des petits groupes et s'assurer des possibilités de communication avec les familles (traduction)



JEUX A CONSTRUIRE

CRÉER VOS DEVINETTES A TABLE !

Les Mayas commencèrent à me cultiver il y a 2500 ans. J'étais une monnaie d'échange car je servais à mille choses : combustible, colliers, fabrication d'alcool (la chicha). Les italiens m'aiment en polenta.

Qui suis-je ? Le Maïs

DECRYPTER LES ETIQUETTES

Comment choisir mes aliments ? Quelles informations lire sur les étiquettes ? Pourquoi ?
Quels sont les ingrédients principaux du produit ?
D'où viennent ces ingrédients ?
Comment sont-ils produits ?
Y-a-t-il un label ? une garantie sur la qualité du produit ?
Qui emballe le produit ? L'emballage est-il recyclable ?
Qui distribue ce produit ?
Combien de km ce produit a-t-il parcouru avant d'arriver dans mon assiette ?
Quelles sont les autres informations importantes sur l'étiquette ?

DES METS ET DES MOTS

Il existe beaucoup d'expressions qui utilisent des mots liés à l'alimentation. Exemple en français :

Arrête de faire la fine bouche.

Tu me mets l'eau à la bouche.

Tendre comme du bon pain.

Tu en fais tout un plat....

Rédiger un cahier d'expressions culinaires interculturels.

BONNES MANIERES DE TABLE

Est-ce poli de roter à table en France ? Mettre les coudes sur la table ? Créer vos bonnes manières de chantiers !



PREPARER UNE SURPRISE Pour une occasion spéciale

Je suis parfois rond, parfois allongé, je suis blanc, violet ou noir. J'existe en 10 000 variétés sur terre. Qui suis-je ?

Le riz

Je suis originaire d'Asie. Aujourd'hui on me cultive aussi en Auvergne. Je peux être blonde ou verte. En France je suis connue pour accompagner les saucisses, en Inde je me marie bien avec le riz. Qui suis-je ? La lentille

INVENTER des questions à partir du guide pour organiser un jeu de l'oie par équipe, exemples (réponse en gras)

Qu'est ce que l'agriculture biologique ?

- un mode de production qui s'appuie sur le respect des terres et qui considère le sol comme un organisme vivant**
- une manière de cultiver les sols en faisant une utilisation raisonnée des pesticides
- une méthode artisanale pour fabriquer des aliments

Parmi les mots suivants trouver celui qui n'est pas un label de qualité ?

- AB
- Label Rouge
- Label Bleu**
- AOC

Que signifie AOC ?

- Appellation d'Organisme Certifié
- Appellation d'Origine Contrôlée**
- Accompagné d'Obligations Calculées

Combien y-a-t-il de personnes sous-alimentées au monde aujourd'hui ?

- 8 millions de personnes
- 80 millions de personnes
- 800 millions de personnes**

Quel est la différence de productivité entre un riziculteur sénégalais et un riziculteur états-unis ?

- de 1 à 10
- de 1 à 100**
- de 1 à 1000

TA CREATIVITE AU SERVICE DE LA PROCHAINE EDITION DU GUIDE ALIMENTATION

Si ce guide t'inspire, tu peux nous envoyer des dessins, des idées de recette ou d'animation, tes remarques sur le contenu, pour faire évoluer et enrichir la prochaine édition de ce guide. Nous serons heureux de faire partager ta créativité !