

# FAAP INF

Familles  
à alimentation  
positive



N°5 Décembre 2015

Les défis FAAP  
de la saison  
2015-2016



Soirées de lancement du défi  
FAAP 2015-2016 sur  
le Grand Lyon et  
Saint-Etienne Métropole



## Ce qu'ils en disent...

« Nous souhaitons participer à ce défi car nous aimons les challenges et les aventures humaines. De plus, nous commençons à manger autrement mais nous aimerions avoir des conseils pour acheter bio le plus possible justement, en n'augmentant pas notre budget car nous sommes jeunes et avons de faibles revenus. Nous pensons également que favoriser l'agro culture est l'avenir de demain et en participant à cet évènement nous valorisons les initiatives dites aujourd'hui «alternatives» qui demain deviendront nous l'espérons la normalité et non plus une alternative. »

Héloïse Bos, défi du Grand Lyon

## le chiffre

C'est le nombre de fermes bio en Rhône-Alpes, soit une augmentation de 165 fermes depuis décembre 2014.

# 3 135



## IDÉE RECETTE Falafels

*Ingrédients : pois chiches, citron, persil frais, sel, poivre, farine de pois chiches, huile de tournesol*

Faire tremper des pois chiches la veille. Bien les rincer et les mettre dans un robot avec du jus de citron, du persil frais, du sel, du poivre et mixer le tout en veillant à ce que l'ensemble garde un grain (ne pas mixer trop fin).

Ensuite, ajouter un peu de liquide (eau ou jus de citron) et de la farine de pois chiches pour arriver à une consistance qui se tient bien sans être trop sèche.

Faire chauffer de l'huile de tournesol et y frire les boulettes de pois chiches.

Servir avec une sauce au yaourt (yaourt, citron, sel, poivre et ciboulette).





# INFO PRODUIT

## Le pois chiche



Le pois chiche fait partie de la famille des légumineuses. Il est originaire du Proche-Orient et consommé là-bas depuis des milliers d'années.

### zoom sur



## Interview d'un producteur de pois chiches

### Sébastien Blache, producteur bio à Montélier (26)

#### L'exploitation

« J'ai repris l'exploitation en 2006 et l'ai passée en bio dans la foulée (avec une période de conversion de deux ans). Actuellement, j'ai 3 ateliers de production qui sont complémentaires : 2,5 hectares de vergers multi-espèces, 100 brebis viande, des grandes cultures avec oléagineux (tournesol, colza,...), protéagineux (pois chiche, lentilles, pois d'hiver,...) et céréales.

#### La culture de pois chiche

J'ai choisi de cultiver les protéagineux et notamment le pois chiche afin de pouvoir commercialiser directement de l'alimentation humaine. J'apprécie de cultiver des plantes un peu « marginales », qui esthétiquement sont très jolies (champs bleutés lors de la floraison du pois chiches et jaunes lorsqu'il sèche). De plus, les légumineuses ont un intérêt dans la rotation des cultures (le fait d'alterner les cultures sur une même parcelle) et ne consomment pas beaucoup d'eau. Les principales étapes dans la culture du pois chiche sont les suivantes : semis à la mi mars, binage (permet de rendre plus meuble la couche superficielle du sol) - 2 à 4 fois, arrosage - 1 ou 2 fois, récolte à la mi août avec une moissonneuse batteuse puis tri et calibrage. Je propose ensuite les pois chiches sous trois formes : en conserves, secs, ou en farine.

#### Commercialisation

Les produits sont vendus en circuits courts uniquement : en magasins de producteurs : Court Circuit, Nos Champs, Au Plus Pré ; à l'AMAP de Montélier, à Collines Bio.

#### Intérêt nutritionnel

Le pois chiche contient des fibres et de l'amidon résistant, bénéfiques pour la santé intestinale. C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, tout en étant pauvre en matières grasses.



#### Trucs et astuces pour cuisiner les pois chiches

- Trempage : 1 nuit
- Volume d'eau : 2,5 volumes pour un volume de légumineuses
- Cuisson : 1h à 1h30
- Idées de recettes : couscous, houmous, dhal, panisse ou socca (avec la farine), salade

## Les autres défis en France...

Depuis 2014, Familles à Alimentation Positive s'exporte en France ! Cette année, en plus des défis rhônalpins, 5 défis sont menés en Bretagne et en Normandie. Au total, près de 245 foyers devraient participer au défi dans l'Ouest !

Pour tout savoir sur les défis FAAP, n'hésitez pas à consulter le site [famillesaalimentationpositive.fr](http://famillesaalimentationpositive.fr)

## Vos rendez-vous...

En Janvier...

Ateliers diététique - nutrition

Défis Saint Etienne Métropole, Territoire du Grand Lyon et Bourg-en-Bresse

