

FAAP INF

Familles
à alimentation
positive



N°7 - Juin 2016

Les défis FAAP
de la saison
2015-2016



Ce qu'ils
en disent...

Je suis allé participer au défi FAAP l'année passée sur la commune de Lyon, partiellement car je n'ai pu me rendre à toutes les réunions organisées. Je souhaitais néanmoins féliciter encore ce projet et cette belle initiative.

En effet, arrivée sur Lyon tout juste avant le défi, celui-ci m'a permis de connaître les réseaux de circuits-courts du département et les astuces pour améliorer ma consommation. Je souhaitais dire qu'aujourd'hui, mon conjoint et moi-même avons réussi à passer à une alimentation 100 % bio et 90 % local (transposée dans le Maine-et-Loire actuellement), ce qui est une belle réussite pour nous ! Nous encourageons également l'adoption de ce mode de vie dans notre entourage familial et professionnel !
Donc encore une fois merci à FAAP !

Juliette Delaunay et Arnaud Gautier,
foyer de Maine-et-Loire

Ateliers cuisine



les chiffres

Depuis 2012, **21**
défis ont été menés en
France, rassemblant près de
950 foyers.

En moyenne, les résultats sont :

- Une augmentation de **20 pts** de la part des produits bio dans les achats alimentaires totaux (passage de 36 à 56 %)
- Une diminution de **0.22 €** du coût repas (passage de 1.75 à 1.53 €) : achats de produits de saison, augmentation de la consommation de produits bruts achetés en circuits courts, utilisation des protéines végétales.



IDÉE RECETTE Crème lavandière

Pour 10 personnes (coût matière : 0,5 €/pers.)

Ingrédients :

- 6 œufs
- 1 L de lait
- 100 g de miel de lavande
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande (facultatif)

Porter le lait et le miel à ébullition et ajouter l'huile essentielle.
Après refroidissement, incorporer les œufs.
En ramequin individuel, faire cuire au bain marie au four à 200°C pendant environ 20 à 25 minutes.





INFO PRODUIT Les œufs



En Rhône-Alpes, on compte **178 élevages de poules pondeuses bio** : la production d'œufs bio représente **9 %** de la production totale régionale d'œufs.



Un élevage de poules pondeuses bio c'est :

- un élevage en plein air,
- une surface minimum par poule (6 poules par m² dans le bâtiment et 10 m² par poule à l'extérieur),
- une alimentation à 95 % minimum issue de l'agriculture biologique.

Intérêt nutritionnel d'un œuf

- L'œuf contient tous les acides aminés indispensables à l'organisme.
- Riche en vitamine A (jaune plus ou moins orangé), il contient aussi toutes les autres (sauf la vitamine C).

zoom sur

Karine Oustry, productrice d'œufs à Chavannes-sur-Suran (01)

La ferme de Bastien et Karine

Bastien et Karine Oustry travaillent ensemble sur deux ateliers différents : un atelier de volaille de chair et un atelier de poules pondeuses.

Karine Oustry s'est installée en 2013 sur l'atelier de production d'œufs. L'exploitation possède un grand bâtiment divisé en deux et 2 hectares de parcours pour accueillir 2 lots de 300 poules.

L'élevage de poules

Les poules arrivent lorsqu'elles ont entre 16 et 18 semaines et sont prêtes à pondre. Les premiers jours, elles restent dans le bâtiment pour prendre leurs marques, puis elles peuvent aller en extérieur. Elles sont élevées durant un an sur l'exploitation avant d'être réformées et valorisées en charcuterie de volaille (rillettes,...) ainsi qu'en volaille prête à cuire. La transformation est effectuée par Karine et Bastien qui louent un atelier du lycée agricoles de Bourg-en-Bresse. La réforme concerne un lot

à la fois (un abattage en janvier-février et un abattage en été), il y a donc deux périodes dans l'année où l'exploitation ne possède qu'un lot de 300 poules et où la production est plus faible. Le bâtiment est ensuite curé, nettoyé puis désinfecté et laissé en vide sanitaire durant 3 semaines à 1 mois avant qu'un nouveau lot de poule ne soit introduit.

La surface est suffisante pour produire l'alimentation de la volaille de chair mais pas assez importante pour pouvoir également produire celle des poules, elle est donc achetée à un fournisseur.

Commercialisation

Les produits sont ensuite commercialisés selon plusieurs circuits : à la Biocoop de Bourg, sur le marché de Bourg du samedi matin ainsi que sur 3 AMAP (Hautecourt, Montluel et Beaufort).

Vos rendez-vous en juin-juillet

- **Territoire de Saint-Etienne-Métropole** : soirée de clôture le **1er juillet**
- **Bassin de Bourg en Bresse** : clôture du défi le **14 juin**
- **Territoire du Grand Lyon** : visite de ferme bio en juin et soirée de clôture le **6 juillet**
- **Territoire drômois** : soirée de clôture le **24 juin**

Pour tout savoir sur les défis FAAP et remplir en ligne vos relevés d'achats, rdv sur : famillesaalimentationpositive.fr



Comment bien choisir ses œufs ?



- 0 = élevage biologique
- 1 = élevage en plein air
- 2 = élevage au sol dans un bâtiment
- 3 = élevage en cage dans un bâtiment

