

# FAAP INF

Familles  
à alimentation  
positive



N°2 Février 2015



En janvier et février, c'était le temps des ateliers diététiques et des ateliers cuisine pour les familles de certains défis.



## ce qu'ils en disent

le chiffre  
430

c'est le nombre  
de foyers ayant  
participé à FAAP en  
Rhône-Alpes depuis la  
1<sup>ère</sup> édition en 2012 !

« Étant consommatrice bio depuis plus de trois ans maintenant, le défi consiste à augmenter ma consommation « locale » en changeant mes habitudes culinaires, ce qui n'est pas une mince affaire ! Grâce à l'atelier diététique, j'ai d'abord appris que la diététique c'est « un art de vivre »... du moins sur le plan étymologique. J'avais toujours associé cela à la notion de régime et donc de restriction. Finalement je le conçois maintenant comme quelque chose de positif, d'agréable. J'ai aussi découvert la complémentation. Savoir dorénavant qu'en associant des céréales et légumineuses je peux retrouver les mêmes bénéfiques qu'en mangeant des protéines animales me ravit ! J'avais commencé à réduire la consommation de viande à la maison, du coup grâce à l'atelier je peux maintenant compléter ! J'aime beaucoup cuisiner et je cuisine plutôt selon les envies et les goûts de chacun que selon la diététique (saison, équilibre, etc...). Cet atelier m'a permis d'être encore plus motivée pour modifier mes habitudes en essayant de cuisiner autrement, sans pour autant diminuer le plaisir gustatif. Je vais tenter de persévérer dans la découverte de nouveaux produits (rutabaga, millet, épeautre...) pour apporter à ma famille de la diversité et de la santé dans l'assiette ! » *Louisa Khelifa, défi Grand Lyon.*



## IDÉE RECETTE Salade de betteraves aux pommes et graines germées

Recette fournie par le cuisinier Alain Berne lors des ateliers cuisine de 2014

Pour 6 portions : 250 g de betteraves rouges, 250 g de pommes, 10 cl de vinaigre de cidre, 100 g de fromage blanc, 1/4 de bouquet de ciboulette, 15 g de graines à germer, sel, poivre (coût matière : 0,4 € par personne).

Parer et râper les pommes et les betteraves crues. Ébouillanter les betteraves et rafraîchir aussitôt (pour diminuer la saveur terreuse). Réaliser la sauce avec du sel, du poivre, le vinaigre et le fromage blanc. Mélanger l'ensemble et parsemer de ciboulette finement hachée. Accompagner de graines germées assaisonnées de sauce soja, de jus d'orange et de vinaigre de cidre.



# OÙ TROUVER DES PRODUITS BIO PRÈS DE CHEZ VOUS ?



## Les paniers

### Qu'est ce qu'un panier de produits bio ?

Le système de paniers bio est un exemple d'achat en circuits courts. Le consommateur commande son panier et le reçoit dans un point de distribution ou à domicile.

On note une multitude de fonctionnements dans le système des paniers, ainsi chacun peut y trouver son compte :

- **Engagement** : il peut être court, moyen ou long (1 an maximum en général) mais il existe également des paniers sans engagement.
- **Composition du panier** : elle peut être imposée (AMAP par exemple) ou à la carte.
- **Mode de paiement** : à l'avance, à réception du panier ou après réception.
- **Prise de commande** : associative (plusieurs consommateurs se regroupent pour effectuer une commande) ou en direct.
- **Lieu de distribution** : sur un point de dépôt, livraison à domicile ou présence sur les lieux à fort passage (paniers en gare par exemple).

Les systèmes de paniers les plus connus sont les suivants :

- **les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)** : <http://www.reseau-amap.org/recherche-amap.php>  
Il s'agit d'un contrat entre un groupe de consommateurs et un groupe de producteurs (souvent bio) : durée d'engagement longue, composition du panier imposée, avec un paiement à l'avance et un retrait dans un point de dépôt unique.
- **Jardin de Cocagne** <http://www.reseaucocagne.asso.fr/ou-sont-les-jardins-de-cocagne/>  
Paniers bio locaux et solidaires (jardiniers en parcours d'insertion) : durée moyenne d'engagement, composition du panier imposée, paiement à l'avance et distribution dans des points de livraison.

Vous souhaitez avoir plus de renseignements sur les différents systèmes de paniers de votre territoire ? N'hésitez pas à contacter l'animateur de votre défi ou le capitaine de votre équipe, et à aller sur [www.corabio.org/index.php/consommateurs/trouver-des-produits-bio-en-rhone-alpes](http://www.corabio.org/index.php/consommateurs/trouver-des-produits-bio-en-rhone-alpes)

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

## VOS RENDEZ-VOUS

**MARS Visites d'un lieu de vente et ateliers pains (Drôme)**  
Ateliers cuisine (CAPI et CCVT)  
Cours de cuisine et repas partagés (Grand Lyon et Saint-Etienne Métropole)  
Ateliers cuisine (Vallée de l'Eyrieux)

**AVRIL Ateliers jardinage (Drôme)**  
Soirées entre familles (CAPI et CCVT)  
Cours de cuisine, repas partagés et ateliers jardinage (Grand Lyon et Saint-Etienne Métropole)  
Visites de ferme et ateliers jardinage (Vallée de l'Eyrieux)

FAAP INFO est éditée par Corabio, la Coordination Rhône-Alpes de l'Agriculture Biologique  
INEED Rovaltain - BP 11150 Alixan - 26 958 Valence Cedex 9 | Tél.: 04 75 61 19 35

CONTACT : [maud.roussel@corabio.org](mailto:maud.roussel@corabio.org) | [www.corabio.org](http://www.corabio.org) |

Conception graphique : Fanny Campas | Rédaction : Antoine Berry - Carole Deschamps - Anne-Lise Lefort

Maiwenn Briand - Maud Roussel

zoom sur



## Mes voisins de panier

Quatorze fermes du nord Isère se sont regroupées pour fonder « mes voisins de panier ». L'idée ? Proposer aux consommateurs une large gamme de produits fermiers qu'ils peuvent commander directement en ligne et récupérer sur les différents points de vente du territoire : pratique, rapide et écologique !

### Pourquoi avoir mis en place ce projet ?

Nous avons la volonté de commercialiser nos produits collectivement, dans un esprit de partenariat tout en gardant l'objectif de développer une économie de proximité, limiter les transports des personnes et des produits et proposer des produits exclusivement de saison aux mêmes prix que ceux de leur ferme d'origine.

### Concrètement comment cela fonctionne-t-il ?

Lorsque vous faites votre commande sur le site, elle s'enregistre sur la ferme relais la plus proche de chez vous. Si besoin la commande peut se faire par téléphone ou en vous rendant dans une ferme relais, au plus tard le samedi avant 20 h. Le retrait du panier s'effectue le jeudi ou vendredi suivant en fin de journée, toujours sur la ferme la plus proche de chez vous. Le jour et l'horaire varient selon la ferme relais. Sur une ferme vous pouvez trouver les produits d'une vingtaine de fermes aux alentours !

### Un dernier petit conseil pour les familles intéressées ?

N'hésitez à venir visiter notre site et si vous commandez des produits frais, pensez à vous munir d'une glacière ou de sacs isotherme et d'un panier pour récupérer vos légumes !



avec le soutien de

