

FAAP INF

Familles
à alimentation
positive



N°3 Mai 2015



En mars et avril, de nombreuses familles ont participé aux ateliers cuisine !



ce qu'ils en disent

« J'ai participé à l'atelier de cuisine animé par Sophie-Dorothée qui est venue nous présenter plusieurs recettes de l'apéro au dessert, selon nos demandes (une participante souhaitait des recettes sans gluten). Cet atelier m'a apporté une grande ouverture pour cuisiner : de nouveaux aliments, des possibilités de faire certaines choses soi-même de manière simple, des petits idées en plus pour mon quotidien, par exemple :

- Faire griller des graines (tournesol, courges) pour l'apéritif ;
- Comment faire du gomasio (avec graines de sésame et de tournesol) du houmos (de pois chiches et de haricots blancs) ou encore du beurre clarifié, qui ne périmé pas et ne brûle pas à la cuisson ;
- Comment cuire les légumineuses et céréales ;
- Découverte d'une très bonne sauce avec fanes de radis ;
- Faire des galettes avec les restes du frigo ;

Ansique des sauces, des recettes de pâte végétal, une mousse au chocolat sans œuf, etc. Depuis, nous avons élargi notre palette d'aliments avec des produits que nous ne cuisinions pas ou peu, comme les lentilles, le millet, les haricots blancs, les pois cassés, la levure de bière, le radis noir...

Cet atelier m'a permis de tester de nouveaux aliments, ce qui aujourd'hui me pousse à en tester encore d'autres. Il m'a donné confiance car je ne suis pas une grande cuisinière au départ ! C'était donc une très bonne expérience, ainsi que pour toutes les personnes présentes, je pense. À refaire ! »
Julie Delforge, défi Biovallée

le chiffre
87 %

des personnes ayant participé au défi le recommanderaient à leur entourage (enquête sur les 3 premiers défis réalisés entre 2012 et 2014)



IDÉE RECETTE Tarte aux légumes

Recette proposée par Laurence Traversier à l'atelier de Charmes-sur-Rhône : En dehors des épices, tous les ingrédients utilisés étaient produits en Drôme Ardèche !

Ingrédients : 2 poireaux, 2 navets, 3 œufs, 200g de yaourt fermier ou faisselle, fromage bleu du Vercors (ou autre fromage local), sel, poivre, piment d'espelette, gingembre frais (ou autres épices)

Pour la pâte à tarte : 150 g de farine de blé T80 et 100 g de farine de lentilles, 50 ml d'huile, 100 ml d'eau chaude, 1 c à c de sel, curcuma, cumin (ou autres épices)

Rincer et couper les poireaux en tronçons d'un cm. Rincer, peler et couper les navets en cubes de 1 cm. Remplir la casserole à ras bord avec couvercle, assaisonner, ajouter le gingembre émincé et faire cuire à l'étouffée avec une cuillère d'eau. Mélanger les œufs, le yaourt, le fromage et assaisonner.

Astuce : Préparer votre pâte à tarte en mettant tous les ingrédients dans un Tupperware, fermer et secouer énergiquement, puis rouler la pâte sans la malaxer. Piquer. Couvrir des légumes cuits puis du mélange œufs/yaourt et fromage (facultatif). Enfourner à 180°C pendant 20 à 30 min.





OÙ TROUVER DES PRODUITS BIO PRÈS DE CHEZ VOUS ?



Les marchés de plein vent et les marchés à la ferme

Un marché paysan est composé de producteurs agricoles qui se réunissent en un lieu donné pour vendre en direct leurs produits et s'associent pour en assurer la gestion. Il peut être à l'initiative d'un producteur, d'un groupement de producteurs ou bien d'un territoire.

Comme tous les circuits de vente directe, les marchés de producteurs visent à :

- Garantir aux consommateurs que les produits qui leur sont proposés proviennent directement et exclusivement des producteurs eux-mêmes (contrairement à certains marchés accueillant majoritairement des revendeurs),
- Favoriser le développement économique local,
- Valoriser les produits des exploitations et les savoir-faire des agriculteurs,
- Préserver le patrimoine agricole et rural.

On distingue plusieurs types d'organisations de marchés : sédentaires ou itinérants (tournent sur les exploitations qui participent au marché par exemple), hebdomadaires ou mensuels, sur domaine public ou privé,...



zoom sur La ferme des Clarines

Situé à St Maurice sur Dargoire dans le Rhône, le marché des Clarines, marché 100% bio (et conversion) existe depuis mai 2011. Il regroupe une dizaine

de producteurs qui proposent tous les samedis matin légumes, fruits, jus de fruits, confitures, pain, vin, fromages de vache, de chèvre et de brebis, œufs, épicerie. Tous les 15 jours, de la volaille est proposée et tous les mois les consommateurs peuvent retrouver des plantes aromatiques et médicinales, de la viande de bœuf et de porc ainsi qu'un producteur de moutardes, vinaigre et cornichons. Le marché est géré par un collectif regroupant les

producteurs et une association locale (ARPE : Association de Réflexion et Propositions pour l'Environnement) qui propose régulièrement des animations sur le marché : trocs de graines, expos, semaine pour les alternatives aux pesticides, semaine «Bio et local, c'est l'idéal», marché de Noël avec artisans... Les consommateurs sont donc associés à la gestion et à l'animation de ce projet ce qui est un véritable atout. Les autres points forts de ce marché sont liés à l'attractivité de l'environnement de la ferme : approche des animaux dans leur milieu, contact direct avec la production, les enfants aiment venir au marché (un bac à sable leur a été installé). Tous ces aspects permettent une bonne fréquentation du marché (entre 100 et 120 familles présentes).

Pour tout savoir sur les défis FAAP, n'hésitez pas à consulter le blog famillesaalimentationpositive.fr

VOS RENDEZ-VOUS

MAI

Visite de ferme (Grand Lyon)
Jardinage et rencontre de structure relais le 19 mai (Saint-Etienne Métropole)
Atelier pain au levain (Vallée de l'Eyrieux)

JUIN : temps de clôture !

8 juin - soirée clôture défi Grand Lyon
12 juin - soirée clôture défi Saint-Etienne Métropole
13 juin - défi Vallée de l'Eyrieux
19 juin - soirée clôture défi Valence / Romans / Chabeuil
26 juin - soirée clôture défi Biovallée
date à venir - défi CAPI CCVT

