

FAAP INF

Familles
à alimentation
positive



N°4 JUILLET 2015

Ce qu'ils en disent...

Quel a été le moment que vous avez préféré ?

« Pour moi, le meilleur moment a été le cours de cuisine bio avec le restaurateur de Soline qui est une personne très intéressante avec un parcours atypique. Il nous a fait découvrir des produits et des épices que je n'avais jamais cuisinés. J'ai suivi ce cours avec mon fils, nous avons découvert de nouvelles saveurs et nous sommes ressortis ravis. Je suis très contente que le cadeau du défi soit un repas dans ce restaurant. Et d'ailleurs, avant de savoir que nous avions gagné, nous avions prévu justement d'y aller toutes ensemble à la rentrée. »

Quelle a été la découverte qui vous a surprise ?

« Celle des fruits et légumes bio (et locaux) qui ne sont pas forcément plus chers que ceux des grandes surfaces.. mais surtout, ils ont bien meilleur goût. J'ai découvert le magasin Satoriz et je fréquente davantage les rayons bio des grandes surfaces. J'ai d'ailleurs trouvé une pâte à tartiner délicieuse... et maintenant le Nutella est interdit à la maison ! »

Qu'est-ce que le projet FAAP vous a apporté ?

« Ce défi m'a permis d'ouvrir les yeux sur les produits que j'avais l'habitude d'acheter : très peu de bio, pas très local et pas forcément de saison. Maintenant, beaucoup de mes « produits de base », comme lait, œufs, beurre, farine... sont bio et je prends davantage de fruits bio et/ou locaux. J'ai bien expliqué à mes 2 enfants l'intérêt de ce défi. Le magnet des fruits et légumes de saison est sur le frigo et avant de manger, ils vérifient si ce que j'ai cuisiné est bien de saison ! Avec les filles de l'équipe, on s'est échangé pas mal de tuyaux et de bonnes adresses. »

Quel conseil pourriez-vous donner à quelqu'un voulant essayer de consommer bio ?

De participer au projet ?
« Je recommande fortement ce défi car il permet de faire plus attention à ce que l'on achète : cela m'a permis de privilégier la qualité à la quantité et on jette moins de produits ! »

Bénédicte Cornet, défi du Grand Lyon



En juin, les soirées de clôture des 6 défis rhônalpins ont eu lieu. Au total, près de 230 personnes ont participé à ces derniers temps forts de la saison.



le chiffre

15 points

C'est la moyenne d'évolution de la consommation en produits bio sur les foyers des 6 défis menés en 2014/2015



IDÉE RECETTE Panzanella

Ingrédients : 1 mini concombre ou 1/4 de gros concombre, 1 cuil. à soupe bombée de pesto fait maison, 2 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre, pain rassis, 2 tomates, 1 oignon rouge, sel et poivre du moulin.

Coupez le pain rassis (sans la croûte) en cubes d'environ 2,5 cm et mettez-les dans un saladier. Retirez le pédoncule des tomates, coupez-les en dés de la même taille que les morceaux de pain, ajoutez-les dans le saladier puis mélangez. Pelez puis ciselez l'oignon rouge et ajoutez-le dans le saladier. Retirez les extrémités du concombre, fendez-le en deux, retirez éventuellement les graines, coupez la chair en petits dés et ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez le pesto, l'huile d'olive, le sel, le poivre du moulin, mélangez puis laissez mariner à température ambiante pendant 15 minutes. Juste avant de servir, ajoutez le vinaigre, mélangez, goûtez puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



OÙ TROUVER DES PRODUITS BIO PRÈS DE CHEZ VOUS ?



Les magasins spécialisés

Qu'est-ce qu'un magasin spécialisé bio ?

Un magasin spécialisé bio est un point de vente dont l'ensemble des produits alimentaires vendus (au moins 65 % du total des ventes), est certifié en agriculture biologique. Les magasins spécialisés sont des acteurs historiques de la distribution de produits bio, de par leur offre diversifiée en produits alimentaires, cosmétiques, d'entretien... Les magasins spécialisés sont leader sur la distribution d'épicerie sucrée et salée, de fruits et légumes et de pain. La majorité d'entre eux appartient à un réseau mais ils peuvent également être indépendants. L'approvisionnement est en partie local, selon les enseignes. Ce sont les principaux distributeurs à proposer des produits en vrac, un mode économique et écologique.

Exemples de magasins spécialisés bio

Les principaux réseaux

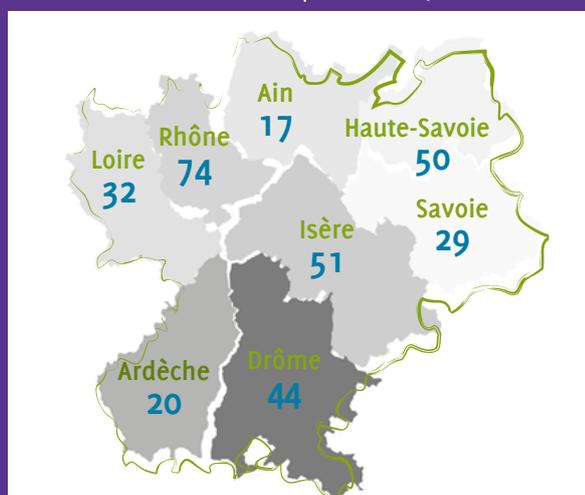
- Biocoop
- Biomonde
- La Vie Claire
- l'Eau Vive
- Les nouveaux Robinson
- Naturalia
- Naturéo
- Satoriz



Chiffres de Rhône-Alpes

En Rhône-Alpes, on comptait **317** magasins bio en 2014 (presque **14 %** du nombre de distributeurs installés en France). Les magasins bio ont une surface de vente de plus en plus importante. Le chiffre d'affaires des magasins bio est de **320 millions** d'euros en 2014.

Nombre de magasins bio par département en Rhône-Alpes fin 2014



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

De nouveaux défis
à partir
d'octobre 2015



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 | www.corabio.org |

Conception graphique : Claire Lecouteux | Rédaction : Antoine Berry - Carole Deschamps - Anne-Lise Lefort
Maïwenn Briand - Maud Roussel

avec le soutien de : Rhône-Alpes

