

Défi Alimentation

2026

CENTRE-VAL DE LOIRE

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

LIVRET COLLABORATIF 2025-2026

CUISINE ANTI-GASPI

CONSERVER SES ALIMENTS

MANGER LOCAL ET DE SAISON

RÉDUCTION DES POLLUANTS EN CUISINE

RENCONTRE AVEC DES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES

ateliers
GRATUITS

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

bioberry.animation@bio-centre.org - 06 08 01 40 08 - grainecentre.org/le-defi-alimentation

ANIMÉ PAR

Bio
Berry



Édito



L'alimentation durable est définie comme « l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible socialement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire ». Si sur le principe, chaque consommatrice ou consommateur souhaiterait avoir accès à une alimentation de qualité et durable, changer ses habitudes alimentaires peut paraître compliqué ou économiquement inabordable. Or, ce choix, individuel et guidé par de multiples critères (économiques, sociaux, culturels, de santé) peut être un levier puissant pour faire évoluer collectivement les pratiques de production/transformation/distribution. La Région Centre-Val de Loire, à l'issue d'une large concertation et de travaux menés en 2025, a adopté en décembre sa nouvelle stratégie régionale pour une alimentation de qualité accessible à toutes et tous et issue de produits locaux. C'est un nouvel engagement pris par la collectivité, afin de renforcer le lien entre ce qui est produit et consommé sur notre territoire, et mobiliser plus fortement les acteurs sur les enjeux sociaux et de santé en lien avec l'alimentation. Parmi les points mis en avant lors des discussions, l'importance de la sensibilisation, de l'accompagnement des différents publics pour permettre une mise en mouvement durable et un changement de pratiques alimentaires a été soulignée. C'est pourquoi la Région poursuit son soutien aux Défis alimentation, outils déployés depuis plus de 10 ans par le Graine Centre-Val de Loire et son réseau d'associations de terrain et qui permettent à chacun, chacune de s'engager, à son rythme, sur la voie de la transition alimentaire. Chaque année, ce sont ainsi plus de 1 500 personnes qui redécouvrent le sens d'une alimentation de qualité et locale. L'un des enjeux réaffirmés dans la stratégie est de s'adresser à un public varié, et nous remercions Graine Centre qui, en développant des formats de défi adaptés, permet d'y répondre. Enfin, nous sommes satisfaits de constater l'engouement des territoires pour ces défis, notamment dans le cadre des projets alimentaires territoriaux.

Temanuata GIRARD

Vice-Présidente du Conseil Régional Centre-Val de Loire Déléguée à l'Agriculture et à l'Alimentation



Bourges Plus soutient l'organisation du Défi Alimentation sur son territoire depuis 2022. Chaque année, la communauté de communes fait profiter des ateliers à une commune ou un binôme de communes afin d'accompagner les habitants de tout le territoire au fil des ans.

Le Défi est allé :

- à Mehun-sur-Yèvre en 2022
- au Subdray et à Morthomiers en 2023
- à Saint-Germain-du-Puy en 2024
- à Plaimpied-Givaudins en 2025
- à Trouy en 2026



Le Défi Alimentation Centre-Val de Loire

UN PROJET RÉGIONAL ANIMÉ LOCALEMENT

L'alimentation impacte notre santé, notre environnement et notre société. Changer nos habitudes alimentaires et nos pratiques de consommation peuvent sembler difficile, mais c'est l'objectif du Défi Alimentation, porté par le Graine Centre-Val de Loire. Depuis 2017, le Défi alimentation accompagne les habitant-es de la région vers une alimentation plus locale, de saison et respectueuse de l'environnement, sans augmenter leur budget. En créant du lien entre consommateur-rices et producteur-rices, le Défi favorise l'autonomie alimentaire et une prise de conscience des impacts de nos choix. A travers des ateliers pratiques, des visites de fermes et des échanges, le Défi permet de découvrir des alternatives accessibles à toutes. Il permet de connaître des recettes simples et économiques, d'apprendre à limiter le gaspillage alimentaire et d'explorer de nouvelles pratiques. Adoptées progressivement, elles deviennent de véritables leviers de transformation des habitudes alimentaires. Chacun-e, à son rythme, peut ainsi trouver des solutions adaptées à son quotidien. En 2025-2026, le Défi s'est déroulé dans 17 territoires. Grâce à ses partenaires engagés – région, collectivités, associations, producteurs – le Défi contribue à faire connaître les circuits courts et sensibilise largement aux enjeux alimentaires territoriaux. Ce livret, créé par les participants et les participantes, réunit recettes, conseils et adresses de producteur-rices. Ensemble, adoptons une alimentation plus responsable et locale !



BIOBERRY

Depuis 2006, l'association BioBerry œuvre pour la promotion et la sensibilisation à l'agriculture biologique et plus largement à l'alimentation durable, dans le Berry auprès du grand public, des scolaires et des collectivités, en lien avec les producteurs, transformateurs et distributeurs. Les objectifs de BioBerry sont de : - Soutenir les acteurs de la bio locale, de la production à la consommation - Éduquer à l'environnement et à la transition alimentaire en sensibilisant tout type de publics à l'agriculture biologique, à l'alimentation et au développement durables Pour cela, les actions mises en place sont variées : organisation d'évènements conviviaux de sensibilisation et de découverte, la participation à des évènements locaux existants, organisation d'ateliers et d'animations autour de l'alimentation et du mieux manger, accompagnement à l'introduction des produits bio et locaux en restauration collective... Ceci touche un public large : adultes, enfants et jeunes (animations scolaires et extrascolaires...). L'association favorise également la diversité du public (âge, catégorie socio-professionnelle etc).



COORDONNÉES

📍 Saint Doulchard

☎ 06 08 01 40 08

✉ bioberry.animation@bio-centre.org

🌐 <https://www.bioberry.fr/>

Crédit photo : @Bioberry



Protéines végétales créatives & gourmandes

Mickaël

INGRÉDIENTS

Cookies aux légumineuses

- 80g de beurre
- 130g de tomates séchées
- 3 œufs
- 80g de gruyère râpé
- 80g de parmesan râpé
- 100g de farine
- 3 c à s de noisettes en poudre
- 3 c à c de levure
- 165g de Légumes Secs crus au choix

Roses des sables au quinoa

- Quinoa soufflé
- Chocolat noir

CUISINER LES LÉGUMINEUSES ET LE QUINOA AUTREMENT

Cookies aux légumineuses

Cuire les légumes secs : anticiper si besoin de trempage et d'une cuisson longue

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger la farine, la poudre de noisettes, la levure et le gruyère râpé. Ajouter les légumes secs, les œufs puis le beurre. Mélanger.

Ajouter enfin les tomates séchées coupées en petits morceaux.

Former les cookies, les disposer sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 minutes.

Roses des sables au quinoa soufflé

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou à feu très doux. Ajouter le quinoa soufflé et mélanger délicatement afin de bien l'enrober. Former de petits tas sur une assiette ou dans des caissettes et laisser durcir au frais.

Le quinoa soufflé apporte du croustillant et permet de varier des céréales habituellement utilisées.



JUSQUE DANS LES DESSERTS

Les légumineuses ne se limitent pas aux plats salés. Leur texture douce et leur goût discret permettent de les intégrer facilement dans des préparations sucrées. Pois chiches, lentilles corail ou haricots rouges peuvent ainsi être utilisés dans des biscuits, brownies ou pâtes à gâteau.

En plus d'être économiques, ils apportent des protéines végétales et rendent les desserts plus nourrissants. Cette approche permet aussi de découvrir de nouvelles façons de cuisiner des aliments souvent associés uniquement aux repas salés.

Le quinoa constitue lui aussi une alternative intéressante aux céréales plus classiques. Il peut remplacer le riz dans un riz au lait. Soufflé, il peut être ajouté dans des barres maison, des granolas ou des desserts chocolatés.



FAIRE SON QUINOA SOUFLÉ MAISON

Rincer soigneusement le quinoa puis bien le sécher dans un torchon propre. Cette étape est importante pour éviter que les grains ne cuisent au lieu de souffler.

Faire chauffer une casserole à fond épais. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite quantité d'huile puis de quinoa en une seule couche. Remuer ou secouer régulièrement la poêle : les grains commencent rapidement à éclater et à devenir croustillants.

Retirer du feu dès que les crépitements diminuent afin d'éviter qu'ils ne brûlent. Répéter l'opération en plusieurs petites fournées.

Le quinoa soufflé peut ensuite être utilisé dans des roses des sables, des granolas, des barres maison ou ajouté sur un yaourt pour apporter du croquant.



Goûters & pancakes revisités

Elise

INGRÉDIENTS

Pancakes aux légumes (pour 4 personnes)

250g Farine

2 Œufs

30cL Lait ou boisson végétale

1 sachet de levure

65g de beurre fondu

Légumes râpés (carotte, courgette...)

Astuce pâte à crêpes

Du beurre noisette

Pâte à crêpes classique

DES RECETTES SIMPLES POUR VARIER

Pancakes aux légumes

Préparer une pâte à pancakes classique puis ajouter des légumes râpés et bien égouttés. Mélanger puis cuire dans une poêle chaude légèrement huilée. Ces pancakes peuvent se déguster accompagnés d'une sauce au yaourt.

Ils permettent d'intégrer facilement des légumes dans un repas rapide ou un goûter salé.

Astuce pâte à crêpes

Ajouter environ 75 g de beurre noisette directement dans la pâte à crêpes permet d'obtenir une pâte plus parfumée et souvent plus facile à cuire, sans avoir besoin de rajouter de matière grasse dans la poêle.



REPENSER LES GOÛTERS DU QUOTIDIEN

Préparer soi-même ses goûters ou petits-déjeuners permet de limiter les produits ultra-transformés et d'adapter les recettes selon ses goûts ou les ingrédients disponibles. Les pancakes maison, par exemple, peuvent accueillir des légumes, des fruits ou différentes farines.

Ces recettes sont aussi l'occasion de cuisiner autrement des produits simples du placard. Une pâte de base peut facilement évoluer selon les saisons ou les envies. Cela permet de varier les textures, les couleurs et les saveurs tout en gardant des préparations accessibles.

Le fait maison favorise également la réduction des emballages et permet de mieux maîtriser les quantités de sucre ou de matières grasses utilisées.

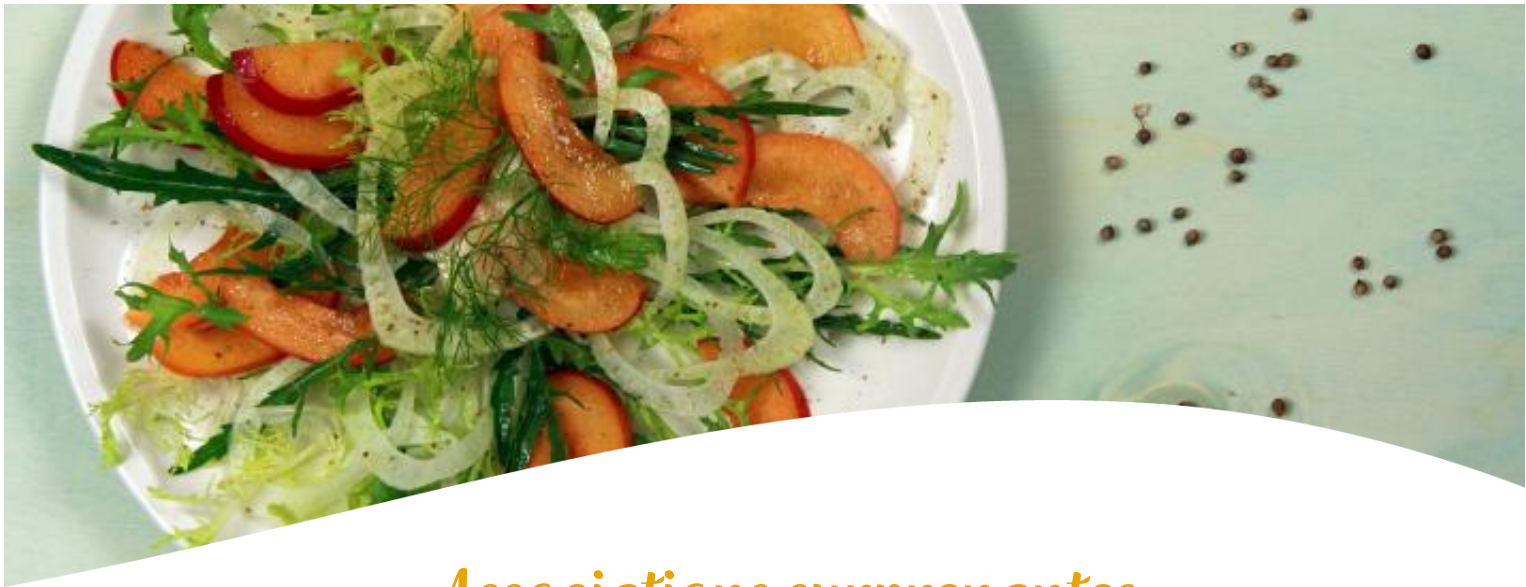


QUELQUES IDÉES GOURMANDES

- Rien de plus sain-ple que de faire son muesli maison en mélangeant flocons d'avoine, fruits à coque, graines de son choix, pépites de chocolat... idéal pour être calé et éviter les mueslis industriels souvent très sucrés
- Ajouter des herbes fraîches dans les pancakes salés.
- Remplacer une partie de la farine par de la farine de légumes secs (pois chiche, lentille...)
- Servir les pancakes avec fromage frais ou houmous.
- Ajouter graines ou fruits secs dans les pâtes à goûter.

FAIRE MAISON DES GÂTEAUX BIEN CONNUS

"La super superette" est un site internet mais aussi plusieurs livres qui donnent des recettes ressemblant à de célèbres gâteaux industriels, mais en version fait maison. De quoi séduire vos enfants et épater votre entourage : <https://www.lasupersuperette.com/>



Associations surprenantes

Nathalie et Anne-Marie

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

Salade fenouil-orange-aneth

1 fenouil
2 oranges
Aneth frais
Huile d'olive

Lactofermentation radis noir-orange

1 radis noir
1 orange
Sel
Bocal hermétique

EXPLORER DE NOUVELLES ASSOCIATIONS

Salade fenouil, orange et aneth

Émincer finement le fenouil. Peler les oranges à vif puis couper les quartiers. Mélanger avec l'aneth ciselé et un filet d'huile d'olive. Servir bien frais.

Le croquant du fenouil et l'acidité de l'orange créent une association fraîche et originale. L'orange fonctionne aussi très bien en salade avec du radis noir et le tout peut s'associer à des goûts plus neutres comme de la mâche ou des épinards.

Lactofermentation de radis noir et orange

Couper finement le radis noir et l'orange. Mélanger avec du sel (20% du poids des fruits et légumes) puis tasser dans un bocal hermétique afin que les légumes rendent leur jus. Ajouter de l'eau décantée si le jus n'est pas suffisant pour tout couvrir. Laisser fermenter 1 semaine à température ambiante puis 3 semaines au frais avant dégustation.

La fermentation transforme progressivement les saveurs et apporte une légère acidité.



OSER LES MÉLANGES INATTENDUS

Associer fruits, légumes, herbes fraîches ou épices permet de découvrir des saveurs nouvelles sans recettes compliquées. L'acidité de l'orange équilibre par exemple l'amertume du radis noir ou les notes anisées du fenouil. Ces contrastes apportent fraîcheur et diversité dans l'assiette.

Les ateliers ont aussi été l'occasion d'expérimenter différentes façons de transformer les aliments : crus, marinés ou lactofermentés. Ces techniques simples modifient les textures et révèlent parfois des goûts totalement différents.

Explorer de nouvelles associations peut également aider à apprécier certains légumes autrement et donner envie de cuisiner davantage de produits de saison.



VARIANTES & INSPIRATIONS

- Ajouter des noix ou noisettes dans la salade.
- Remplacer l'aneth par de la menthe, du persil ou des fanes de légumes.
- Associer des fruits aux légumes : agrumes ou pommes sont assez connus mais d'autres fonctionnent aussi. Pourquoi pas la fraise ou la nectarine en salade ?
- Ajouter des graines torrifiées pour apporter du croquant.
- Être créatif avec les épices et aromates dans les lactofermentations

FRUITS ET AROMATES : DES ACCORDS À EXPLORER

Les fruits s'associent facilement aux herbes aromatiques : fraise ou framboise avec basilic, pêches rôties à la mélisse, abricots et verveine... Quelques feuilles suffisent pour apporter fraîcheur et originalité à des desserts simples, compotes, salades de fruits ou sorbets maison.



Transformer & conserver maison

Anne-Marie, Hélène et Sara

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

- Fruits de saison
- Sucre
- Bocaux propres
- Casseroles
- Four ou déshydrateur

DES ASTUCES SIMPLES POUR MIEUX CONSERVER

Compote en bocaux

Pour conserver une compote maison plus longtemps, la verser encore chaude dans des pots propres puis les refermer immédiatement. Les tremper 15 minutes dans l'eau bouillante.

Confiture peu sucrée

Une participante propose une recette simple :
1 kg de fruits ; 500 g de sucre ; environ 10 minutes de cuisson
Cette méthode permet d'obtenir une confiture plus riche en goût de fruit.

Fruits déshydratés

Prendre des fruits bien frais. Les fruits doivent être lavés et séchés, puis coupés finement. Il faut ensuite les disposer sur un plateau et les sécher au déshydrateur ou au four à la température la + basse possible (dans l'idéal 50 à 70°C). Ils se conservent ensuite plusieurs semaines dans des contenants hermétiques et peuvent être consommés en collation ou ajoutés dans des pâtisseries.



TRANSFORMER LES ALIMENTS POUR ÉVITER LE GASPILLAGE

Transformer les aliments permet de prolonger leur conservation tout en variant les usages en cuisine. Les fruits très mûrs peuvent devenir compotes, confitures ou fruits séchés. Ces pratiques permettent aussi d'acheter ou de récolter en plus grande quantité lorsque les produits sont abondants et de les consommer plus tard. Lorsqu'ils sont frais, les fruits peuvent d'ailleurs être lactofermentés.

Les ateliers ont montré que ces techniques restent accessibles et demandent souvent peu de matériel. Elles permettent également de mieux maîtriser les ingrédients utilisés, notamment les quantités de sucre.



DES IDÉES À TESTER CHEZ SOI

- Ajouter cannelle ou vanille dans les compotes.
- Ajouter fruits à coque dans les confitures.
- Mélanger plusieurs fruits dans une même confiture ou compote.
- Déshydrater des pommes, poires ou agrumes. Les pelures d'agrumes sont particulièrement intéressantes car elles peuvent être conservées broyées et agrémenter beaucoup de recettes.
- Utiliser les fruits séchés dans des mueslis ou gâteaux.
- Tester différentes textures : morceaux, purées, coulis...

RECYCLER LES PEAUX D'AGRUMES

Au-delà de la cuisine, les pelures d'agrumes sont utiles ailleurs dans la maison : désodorisant naturel (en petit sachet dans les placards, ou au fond de la poubelle !), parfum pour rendre le vinaigre blanc plus agréable ...



Ce que le Défi a changé

DES DÉCOUVERTES INATTENDUES

« Nous avons adoré la crème de pois cassés. »

« Je ne pensais pas être autant rassasiée avec des protéines végétales. »

« Je ne m'attendais pas à autant aimer la lactofermentation ni à découvrir des légumes aux saveurs si différentes de la version brute. »

OSER EXPÉRIMENTER EN CUISINE

Au fil des ateliers, les participant-es ont découvert de nouvelles façons de cuisiner et de conserver les aliments. Plusieurs ont souligné que certaines pratiques leur semblaient compliquées avant de les tester, notamment la lactofermentation.

Le fait de réaliser les recettes ensemble a permis de rendre ces techniques plus accessibles et de donner envie d'expérimenter à la maison. Les échanges ont aussi montré qu'il n'existe pas une seule manière de cuisiner : chacun peut adapter selon ses goûts, ses habitudes et ses envies.

LA LACTOFERMENTATION : UNE VRAIE DÉCOUVERTE

« J'ai trouvé cela simple d'intégrer les produits lactofermentés dans des recettes. »

« Je connaissais les recettes où nous avons utilisé les produits lactofermentés mais je n'avais pas osé les faire moi-même. »

Les ateliers ont permis de découvrir des saveurs nouvelles mais aussi de démystifier certaines techniques de conservation.

Plusieurs participant-es ont exprimé l'envie de poursuivre leurs essais à la maison.

« Nous avons envie de continuer à expérimenter sur la lactofermentation :

- moi de la moutarde,
- moi des fruits,
- moi de l'ail,
- moi des escargots. »



NOTES PERSONNELLES





Le Défi Alimentation Centre-Val de Loire

UN PROJET COORDONNÉ PAR LE GRAINE CENTRE-VAL DE LOIRE

Créé en 1997, le Graine Centre-Val de Loire est le réseau régional dédié à l'éducation à l'environnement et au développement durable. Il rassemble des professionnel-les et des bénévoles de l'animation, de l'éducation, des technicien-nes, des élu-es... ainsi que des associations, établissements scolaires, collectivités et entreprises qui ont pour mission d'informer, de sensibiliser et d'éduquer à l'environnement et au développement durable sur le territoire régional. Le Graine a pour objectifs de mutualiser les compétences, de professionnaliser les membres du réseau, de faire connaître et reconnaître le métier d'éducateur et d'éducatrice trice à l'environnement, d'impulser des initiatives et des expérimentations pédagogiques et d'aider au montage de projets collectifs. Cela se traduit par l'organisation de formations, de journées d'échanges de pratiques, et la création ou la diffusion de ressources pédagogiques. Le Graine pilote des initiatives pour le grand public comme le Défi Alimentation, un projet visant à promouvoir une alimentation locale et de saison auprès des habitant-es de la région. Il développe, soutient et accompagne également des projets d'éducation à l'environnement pour le jeune public dans le cadre scolaire à travers un « Dispositif pédagogique », finançant animations et accompagnement par des éducateurs et éducatrices sur une année, ainsi que la mise en place d'« aires éducatives », la renaturation des cours d'écoles, et la pratique de l'école dehors.

EN SAVOIR PLUS SUR LE DÉFI

Sarah VANDERGUCHT

📞 02 54 94 62 80

✉ sarah.vandergucht@grainecentre.org

🌐 grainecentre.org/le-defi-alimentation