

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



Le Pays Sancerre Sologne s'est donné comme mission d'accompagner des projets en lien avec le développement d'une agriculture raisonnée et durable et la promotion d'une alimentation locale et de qualité.

L'agriculture et l'alimentation sont au cœur de ses préoccupations depuis plusieurs années à travers :

- Des aides financières à l'agriculture (développement de l'agriculture biologique, diversification ...) et à l'économie sociale et solidaire (Epicerie sociale)
- La promotion des produits du terroir par des actions de communication et d'animation (livret « Le grand festin, ...)
- L'accompagnement du projet des légumes anciens par IsaGroupe et l'URGC, et de la construction d'une légumerie
- Les actions en faveur de l'environnement et du maintien de la biodiversité (Inventaires de Biodiversité Communale, ...).

C'est dans l'objectif d'aller plus loin sur ces thématiques que le Pays a souhaité s'engager dans un programme en faveur de l'alimentation. L'organisation de défis alimentation est une de ses actions.

Il s'agit du 2e Défi Alimentation sur le territoire du Pays Sancerre Sologne, qui s'est déroulé principalement sur les communes d'Argent sur Sauldre, Aubigny sur Nère et Clémont avec le concours de BioBerry pour la programmation et l'animation.

Accompagner les habitants et les habitantes à manger plus de produits locaux, de saison, de qualité sans augmenter leur budget alimentaire, un défi qui a été relevé !

Dans ce livret, vous retrouverez, des recettes et des astuces données par les participants au Défi 2026. Bonne découverte !

Laurence RENIER

Présidente du Syndicat Mixte du Pays Sancerre Sologne



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

A photograph showing a bowl of green soup, likely made from cauliflower and carrot tops, served with bread and a small jar of dressing. The bowl has a green and white geometric pattern. The background shows a glass jar of dressing, a head of cauliflower, and some bread slices.

Cuisine anti-gaspi et astuces du quotidien

Nicole et Michelle

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- Carottes avec fanes
- Huile, vinaigre, sel, poivre

RÉALISATION

Côtes de chou-fleur façon asperges

Découper les côtes du chou-fleur.

Les cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur (10–15 min).

Laisser refroidir.

Servir froid avec vinaigrette ou sauce au yaourt.

Fanes de carottes comme herbes aromatiques

Laver soigneusement les fanes.

Les hacher finement.

Les utiliser comme du persil : par exemple en salades, omelettes, soupes...



ASTUCES PRATIQUES

- Les fanes peuvent être congelées après lavage et séchage.
- Les épluchures de légumes peuvent servir à faire un bouillon maison.
- Les parties plus dures (comme le vert de poireau) nécessitent juste un peu plus de cuisson (~15 min à l'eau bouillante) pour être ensuite mangées comme le reste du légume. Une idée de recette : le "guacamole de vert de poireau". Une fois le vert cuit, le mixer avec un 1/2 oignon rouge, de la crème fraîche, du poivre et des épices au choix.



CUISINER AUTREMENT POUR MOINS JETER

De nombreuses parties des légumes sont comestibles mais peu utilisées. Les fanes, tiges ou épluchures peuvent enrichir les plats, apporter du goût et limiter les déchets. Cette approche permet aussi de faire des économies et de redonner de la valeur à des produits simples.

TROUVER DES IDÉES

Soyez créatifs ou cherchez des sources d'inspirations autour de vous. Par exemple, le blog de funambuline propose des dizaines de recettes de fanes de légumes : <https://funambuline.blogspot.com/2019/02/recettes-fanes-legumes.html>



Desserts simples & de saison

Maryse et Michelle

INGRÉDIENTS

Pour les pommes au four :

- Pommes
- Miel ou confiture (de fraise par exemple)

Pour le clafoutis :

- Fleurs d'acacia
- 4 oeufs
- 100g de farine
- 60g de sucre
- 40g de beurre fondu

RÉALISATION

Pommes au four gourmandes

Préchauffer le four à 180°C.
Évider les pommes.
Ajouter miel ou confiture au centre.
Cuire 25 à 30 minutes.

Clafoutis aux fleurs d'acacia

Égrainer les fleurs.
Les faire macérer une nuit avec du sucre.
Faire fondre le beurre. Mélanger dans un grand bol la farine et le sucre. Incorporer les oeufs peu à peu puis le lait petit à petit en continuant de mélanger.
Ajouter le beurre fondu.
Ajouter les fleurs.
Mettez au four pendant 35 à 40 mn à 180°C.



VARIANTES ET IDÉES À TESTER

Les desserts maison s'adaptent facilement selon les saisons et ce que l'on a sous la main. Les pommes au four peuvent être garnies de fruits secs (noix, amandes...), d'un peu de cannelle ... Elles peuvent aussi être coupées en deux pour une cuisson plus rapide.

Le clafoutis se décline avec de nombreux fruits : cerises, poires, prunes ou fruits abîmés à utiliser rapidement.

On peut aussi réduire le sucre en profitant du goût naturellement sucré des fruits bien mûrs, ou remplacer une partie du sucre par du miel. Enfin, ajouter des épices (vanille, cannelle) permet de varier les saveurs.



DES DESSERTS ACCESSIBLES ET ÉCONOMIQUES

Les desserts maison permettent d'utiliser des fruits de saison, parfois très mûrs, tout en limitant les produits transformés. Simples à réaliser, ils demandent peu d'ingrédients et peuvent être adaptés selon ce que l'on a chez soi. C'est également l'occasion d'utiliser du pain rassis : en pain perdu, pudding, chapelure... Pour une version plus rustique du clafoutis, vous pouvez remplacer une partie de la farine par du pain rassis trempé dans le lait.

L'ASTUCE DE MAHA ET MARC

Pour rendre votre dessert plus complet et plus intéressant au goût, pensez à varier les textures. Par exemple, sur une simple compote ou un fromage blanc, vous pouvez ajouter du croustillant : fruits secs concassés, flocons d'avoine grillés, biscuits émiettés...



Recettes traditionnelles et locales

Odile

INGRÉDIENTS

Pour le gratin :

- 1 chou-navet d'Aubigny
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 60 cL lait

RÉALISATION

Gratin de chou-navet "de la maman d'Odile"

Éplucher et couper le chou-navet en larges bâtonnets.

Cuire à l'eau salée 15 minutes.

Préparer une béchamel : faire chauffer le lait dans une casserole à feu doux. Dans une autre casserole, faire chauffer le beurre avec la farine. Lorsque le beurre est fondu, le mélanger à la farine puis verser le lait progressivement en remuant sans cesse. La sauce va s'épaissir. L'assaisonner.

Disposer le chou-navet dans un plat, napper de sauce béchamel.

Gratiner 20 minutes à 180°C.



Si le retour d'un légume oublié était attendu, c'est bien celui du chou-navet d'Aubigny à collet vert ! Cette variété a non seulement marqué l'économie de la région d'Aubigny sur Nère, autour des années 60-70, elle a aussi marqué les esprits de jardiniers dans toute la France, qui appréciaient ses qualités gustatives et qui, lors de l'arrêt de sa commercialisation en 2008, ont cherché désespérément à se procurer des semences ! Grâce au travail de l'URGC et de ses producteurs partenaires, la variété a été réinscrite en 2017. Elle demeure encore instable mais les essais sont toujours en cours.



L'URGC

L'Union pour les Ressources Génétiques du Centre-Val de Loire est une association qui cherche à redonner à la biodiversité domestique une place dans le paysage agricole et culinaire de la Région Centre-Val de Loire. A cet effet, elle travaille à la fois à la sauvegarde des races et variétés locales et à leur valorisation agricole et alimentaire.

FAIRE VIVRE CES RECETTES AUJOURD'HUI

Ces recettes ne sont pas figées : elles évoluent avec les pratiques et les goûts. On peut les adapter en fonction de ce que l'on a sous la main, alléger certaines préparations ou modifier les modes de cuisson. C'est aussi l'occasion de se les réapproprier.



Cuisine végétale et plats complets

Maha

INGRÉDIENTS

Kitchari (plat complet végétal indien)

2 verres de riz basmati

1 verre de lentilles corail

500 g de légumes (au choix)

1 oignon

2 gousses d'ail

Gingembre frais

Épices : cumin, coriandre, curcuma, cannelle, clou de girofle, cardamome

Laurier

Beurre ghee (ou huile)*

½ citron

Coriandre fraîche

RECETTE DU KITCHARI

Rincer le riz et les lentilles.

Écraser légèrement les épices (cumin, coriandre).

Faire revenir les épices dans le beurre ghee* à feu doux.

Ajouter oignon, ail et gingembre, cuire quelques minutes.

Ajouter riz, lentilles et légumes.

Couvrir d'eau (environ 4 fois le volume).

Cuire à feu moyen jusqu'à absorption (≈15 min).

Ajuster la texture avec un peu d'eau si besoin.

Ajouter jus de citron et coriandre fraîche avant de servir.

* Le ghee est un beurre clarifié, c'est à dire un beurre dont l'on retire l'eau, le lactose et les protéines (caséines) pour ne garder que la matière grasse. Encore peu connu en France, le Ghee (prononcer Ghi) ou Beurre clarifié est un aliment phare de la cuisine indienne et ayurvédique orientale reconnu pour sa richesse en vitamines, en antioxydants et pour sa grande digestibilité.



UN PLAT VÉGÉTAL COMPLET ET ÉQUILIBRÉ

Le kitchari associe céréales et légumineuses, ce qui permet d'obtenir un apport nutritionnel complet. Facile à digérer et adaptable selon les légumes disponibles, il constitue un repas simple, économique et nourrissant. Les épices apportent goût et chaleur, tout en participant au plaisir de cuisiner. On peut l'adapter selon ses envies :

- Remplacer les légumes selon la saison (courge, carotte, épinards...).
- Ajuster les épices pour un goût plus doux ou plus relevé.
- Remplacer le ghee par une huile végétale.



DES LÉGUMINEUSES LOCALES

Le Berry est riche de légumineuses locales et même de variétés ultra-locales : lentille verte bien sûr mais aussi haricot barangeonnier ou encore haricot Comtesse de Chambord sauront agrémenter vos plats. Pendant le Défi, les participants ont par exemple cuisiné un chili sin carne à base de haricots barangeonniers.

Une astuce pour se faciliter la vie avec les légumes secs : faire tremper puis cuire plusieurs portions en une fois et les congeler, afin d'en avoir toujours prêts sous la main.

À RETENIR

Une base simple (riz + lentilles) = un repas complet.



Boissons maison & naturelles

Elise

INGRÉDIENTS

Kombucha

Eau, thé, sucre
Mère de kombucha

Infusion froide sureau et menthe

2 L d'eau
4 à 5 fleurs de sureau
1 citron
Menthe
Sucre (facultatif)

RÉALISATION

Kombucha maison

Préparer un thé sucré, laisser refroidir.
Ajouter la mère dans un bocal.
Couvrir et laisser fermenter 7 à 10 jours.
Filtrer et mettre en bouteille.

Infusion froide de sureau et menthe

Déposer fleurs, citron et menthe dans l'eau.
Laisser infuser 12 à 24h au frais.
Filtrer avant de boire.



MÈRE DE KOMBUCHA, KEZAKO ?

La mère de kombucha est une colonie de bactéries et de levures qui vivent en symbiose, et que l'on utilise comme culture de démarrage pour faire du thé fermenté. En anglais, on utilise l'acronyme SCOBY, pour «Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast», ou «colonie symbiotique de bactéries et de levures». La mère de kombucha fait référence à la fois au disque gélatineux, d'une couleur allant du blanc crème au brun foncé (selon le type de thé utilisé et son âge), mais aussi au liquide qui l'accompagne. Les deux doivent être ensemble pour faire du kombucha! La mère de kombucha se multiplie par elle-même ; peut-être qu'un de vos proches a un bébé à donner. Vous pouvez aussi vous en procurer en ligne sur des sites spécialisés ou bien essayer d'en faire une vous-même.

INTÉRÊTS ET POINTS DE VIGILANCE

Préparer ses boissons permet de limiter les sucres ajoutés et les emballages. Ces recettes demandent peu de matériel et s'adaptent facilement aux saisons.

Comme toute lactofermentation, le kombucha est source de probiotiques qui améliorent la digestion et renforcent le système immunitaire.

Points de vigilance :

- Bien identifier les fleurs de sureau avant cueillette.
- Respecter l'hygiène pour les boissons fermentées.
- Conserver au frais et consommer rapidement.



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