

Défi Alimentation

2025

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

CUISINE ANTI-GASPI

CONSERVER SES ALIMENTS

MANGER LOCAL ET DE SAISON

RÉDUCTION DES POLLUANTS EN CUISINE

RENCONTRE AVEC DES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES

ÉDITION
livret
COLLECTIF

2024-2025

Syndicat Mixte du Pays Sancerre Sologne

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 économiquement 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, par manque de temps, d'envie ou de moyens.

Or, ce choix de l'alimentation, 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.

Les Défis alimentation, dont la Région soutient le déploiement depuis 10 ans auprès du Graine Centre-Val de Loire et son réseau d'associations de terrain, permettent donc 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. Nous sommes satisfaits de constater l'engouement des territoires pour ces défis, qui ont trouvé leur place dans les actions de sensibilisation et tout particulièrement dans le cadre des projets alimentaires territoriaux.

Par 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 (Epiceries sociales)
- 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 une démarche de Projet Alimentaire de Territoire (PAT). L'organisation du Défi Alimentation est une de ses actions.

Il s'agit du 1^{er} sur le territoire du Pays Sancerre Sologne, qui s'est déroulé principalement sur les communes de Boulleret et de Savigny en Sancerre avec le concours de BioBerry pour la programmation et l'animation.

Accompagner les habitant-es à manger plus de produits locaux, de saison, de qualité sans augmenter leur budget alimentaire, un défi qui a été relevé !

Par Laurence RENIER,
Présidente
Syndicat Mixte du Pays Sancerre Sologne





Un projet régional animé localement

LE DÉFI ALIMENTATION

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-trices et producteur-trices, le Défi favorise l'autonomie alimentaire et une prise de conscience des impacts de nos choix. À travers des ateliers pratiques, des visites de fermes et des échanges, le Défi permet de découvrir des alternatives accessibles à tous et 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 2024-2025, le Défi s'est déroulé dans 21 territoires. Grâce à ses partenaires engagés – région, collectivités, associations, producteur-trices – le Défi contribue à faire connaître les circuits courts et sensibilise largement aux enjeux alimentaires territoriaux.

Ce livret, créé par les participant-es, 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, au service des 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 tous types de publics à l'agriculture biologique, à l'alimentation et au développement durables

Pour cela, les actions mises en place sont variées : organisation d'événements conviviaux de sensibilisation et de découverte, la participation à des événements 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... Ces actions touchent 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

2701 Route d'Orléans 18230 Saint-Doulchard

06 08 01 40 08

bioberry.animation@bio-centre.org

www.bioberry.fr



Finie la béchamel en boîte

Par Catherine

INGRÉDIENTS

- 40g de farine de maïs
- 40g de beurre
- 25cl de lait
- 25cl d'eau
- sel, poivre

BÉCHAMEL À BASE DE FARINE DE MAÏS

Grâce à la farine de maïs, il est quasiment impossible de faire des grumeaux. C'est donc une béchamel irratable !

1- Versez le beurre dans une casserole et faites-le fondre.

2- Ajoutez la farine en une fois et mélangez au fouet pendant une minute.

3- Versez petit à petit le lait et l'eau toujours en fouettant.

4- Salez et poivrez.



BÉCHAMEL À BASE DE LÉGUMES SECS

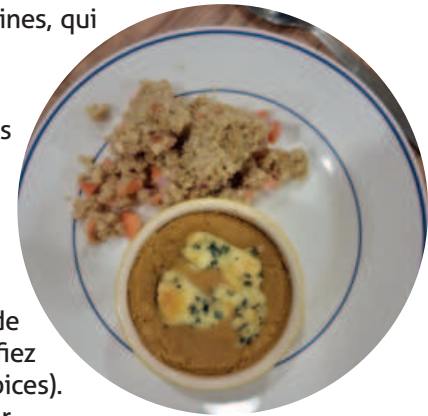
Une autre béchamel irratable et riche en protéines, qui vous réglera et vous rassasiera

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 500 g de pois chiches cuits (ou autres légumes secs : haricots par exemple)
- 10 à 25 cl d'eau
- Sel, poivre

Préparation :

Mixez les ingrédients de la béchamel à l'aide d'un mixeur ou d'un bras à soupe. Vérifiez et rectifiez l'assaisonnement (vous pouvez ajouter des épices). Cette béchamel se conserve 3 jours au réfrigérateur.



GRATIN DE LÉGUMES DE SAISON À LA BÉCHAMEL DE LÉGUMES SECS

4-6 personnes

Légumes de saison :

- Automne-Hiver : chou-fleur, chou romanesco, brocolis, courges...
- Printemps-été : courgette...

Préparation :

Lavez les légumes, les éplucher si nécessaire, les détailler en tronçons et les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur. Préchauffer le four à 180°C.

Disposez les légumes dans le plat à gratin. Verser la béchamel par-dessus. Chauffer quelques minutes au four



L'ASTUCE GAGNE TEMPS DES LÉGUMES BIO

La peau des légumes bio se mange puisqu'elle ne contient pas de produits chimiques et est riche en minéraux. Plus besoin d'éplucher la carotte par exemple, sauf si elle est vieille et abîmée. Attention tout de même, certaines peaux ne se mangent pas comme certaines courges par exemple.



Préparer ses repas à la semaine

EXEMPLE D'INGRÉDIENTS

- Chou-fleur pour les gratins et salade
- Riz pour le chili, salade et boulettes
- Haricots secs pour le chili et pour béchamel (gratin et lasagnes)
- Légumes variés pour tous les jours
- Thon pour les salades et boulettes
- Farine de blé et huile d'olive pour pizza
- Pâtes à lasagne



«BATCHCOOKING»

Préparer ses repas à la semaine, qu'on appelle désormais «batchcooking» permet de bien manger toute la semaine en ayant fait seulement 2h de cuisine le week-end et de ne pas gaspiller.

Exemple de menus pour plusieurs jours :

Lundi : Gratin de chou-fleur

Mardi : Chili sin carne

Mercredi : Lasagnes aux légumes

Jeudi : Salade de betterave, riz, thon, maïs et chou-fleur

Vendredi : Boulettes de riz au thon accompagnées de légumes de saison

Samedi : Pizza aux légumes de saison

Ici on peut faire une béchamel de haricots secs (voir page sur la béchamel) qui servira sur les 3 premiers jours ou congeler un des plats préparés le dimanche et décongèler en fin de semaine. Idem pour la cuisson du riz et des légumes qui peut être faite en grande quantité en une seule fois.

On peut aussi choisir de préparer l'essentiel et de cuire uniquement des produits rapides comme le riz au fur et à mesure de la semaine.

SALADE DE BETTERAVE, RIZ, THON, MAÏS ET DE CHOU-FLEUR RÂPÉ FINEMENT

- 1- Faire cuire du riz, l'égoutter et le laisser refroidir
- 2- Couper une betterave déjà cuite en dés. Égoutter une boîte de thon et une boîte de maïs si ce n'est pas la saison.
- 3- Râper le chou-fleur finement. L'idée est de ne plus voir le chou-fleur ; cela permet de profiter de ses bienfaits tout en ne se rendant pas compte de sa présence : idéal pour les récalcitrants du chou et/ou les enfants.
- 4- Dans un saladier mettre la betterave, le maïs, le thon, le chou-fleur, le riz
- 5- Assaisonner (par exemple avec du paprika et/ou une vinaigrette) et mélanger.



LE MAÏS DOUX

Le maïs doux est consommé principalement en boîte en France. Pourtant il est excellent en épis frais. Sa saison est courte (fin d'été et à consommer vite car les épis ne se gardent pas) et il est vrai que l'on en trouve pas partout mais quelques producteurs locaux en font et vous pouvez aussi vous lancer dans sa culture dans votre jardin. Au four quelques minutes avec une noix de beurre, un régal.

ASTUCE «BATCHCOOKING»

Pour gagner du temps dans la semaine vous pouvez doubler ou tripler les portions des recettes.

Les parts en plus peuvent être congelées.



Des ustensiles sains

INGRÉDIENTS UTILES

- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- Huile d'olive



ENTREtenir SES USTENSILES EN BOIS

Quelques conseils :

- Laver après chaque usage : avec du liquide vaisselle écologique ou du vinaigre (ou du jus de citron).
- Essuyer soigneusement : pour éviter l'humidité qui est un nid à microbes.
- Ne pas faire tremper : ni dans l'évier, ni au lave-vaisselle.
- Désinfecter mensuellement : 20 min dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc.
- Désodoriser régulièrement : faire une pâte avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate pour 1 L d'eau, laisser poser 45 min, rincer et sécher.
- Nourrir le bois : frotter avec un peu d'huile d'olive sur du papier absorbant.
- Éloigner des sources de chaleur : éviter de le placer près des plaques ou grille-pain.

DES ÉPONGES «TAWASHI» EN LAINE LAVABLES

La laine est antibactérienne et on peut laver ce type d'éponge une fois par semaine par exemple (à 40°C max) ; le tout est donc bien plus hygiénique qu'une éponge classique du commerce. Si vous avez besoin d'un côté plus grattant, vous pouvez trouver des grattoirs qui ne servent qu'à ça et/ou des brosses à vaisselle.

Vous pouvez acheter votre éponge tawashi ou la crocheter vous-même avec des restes de laine grâce à des tutoriels.

Par exemple celui de Vanessa Salaun : <https://youtu.be/kp0tZSU8Qc4?si=2ir1pV8r1MtSVopT>



BROSSER SES LÉGUMES

La brosse à légumes permet de manger la peau des fruits et des légumes tout en préservant les fibres, les minéraux et les vitamines. Ces composants sont des micronutriments, très bénéfiques pour la santé. Il suffit de rincer la brosse après chaque usage. La laver au liquide vaisselle ou au vinaigre blanc peut être utile de manière moins régulière. Le principal est de la laisser sécher à l'air.



LES BASIQUES DU MÉNAGE ÉCONOMIQUE

Avec une brosse à légumes, des éponges lavables, des torchons et chiffons, du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon noir, vous avez l'essentiel pour entretenir votre cuisine et le reste de la maison de façon saine (environnement et santé) mais aussi pas chère. Préférez l'achat de gros bidons ou de vrac de produits bruts bien moins chers que les petits produits naturels à la mode.



Le radis en folie

INGRÉDIENTS POUR 1 BOL

- 300g Pois chiches cuits égouttés ou 150g pois chiches crus
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame (ou d'autres purées de fruits secs)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- De quoi assaisonner (1 gousse d'ail, sel, poivre, paprika...)
- 1 Radis noir



HOUMOUS AVEC BÂTONNETS DE RADIS NOIR

1- La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

2- Les mettre dans 2 L d'eau froide porter à ébullition et laisser cuire 1h30 à 2h00.

3- Saler et poivrer à mi-cuisson.

4- Égoutter les pois chiches

Astuce : vous pouvez utiliser des pois chiches en bocaux déjà cuits et les mixer directement

5- Mettre les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, l'assaisonnement et la purée de sésame dans un mixeur. Mixer pour obtenir une pâte homogène, rectifier la texture et l'assaisonnement à votre goût.

6- Découper le radis noir en bâtonnets pour le tremper dans le houmous. Une façon d'adoucir ce légume piquant. Il peut aussi être découpé en rondelles et servir de support pour tartiner le houmous dessus : de quoi épater vos invités à l'apéro !

RADIS NOIR LACTOFERMENTÉ

Le radis noir prend un goût différent quand il est lactofermenté et peut être utilisé en salade, dans des pains pita, des burgers maison... Petit rappel de la méthode :

1- Après avoir bien nettoyé et séché un bocal, remplissez-le de radis (coupés en morceaux ou râpés), en les tassant au maximum et en laissant 2 ou 3 cm de marge en haut du bocal.

2- Remplissez le bocal de saumure = eau non chlorée (laissée à l'air libre quelques heures) avec 30g de gros sel par litre d'eau

3- Tasser le tout avec une feuille de choux et fermer le bocal

4- Laisser le bocal à température ambiante pendant ~1 semaine (pour que les bactéries naturellement présentes fermentent le radis) puis mettre au frais et attendre minimum 3 semaines pour le consommer. Il est conseillé de manger le bocal sous 1 an.



PLEIN DE RADIS AU CHOIX

Les radis d'hiver sont d'une diversité insoupçonnée ! Blancs, roses, violets... certains se confondent avec des navets et d'autres recèlent des cœurs d'une autre couleur. Moins piquants que le radis noir, ils se prêtent à merveille aux salades hivernales, ne sont pas chers et sont les chouchous des maraîchers bio du coin.

L'AMAP : S'ALIMENTER ET SOUTENIR DES PRODUCTEURS

Une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) lie producteurs et consommateurs sans intermédiaire. À Sury-ès-Bois, l'AMAP du Pays Fort propose des paniers de produits locaux chaque vendredi de 18h à 20h. Les amapiens paient à l'avance leurs paniers. C'est un principe de solidarité avec le producteur. Renseignements : amapdupaysfort18@gmail.com



Le Risotto dans tous ses états

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de riz à risotto
- 4 petits poireaux
- 800 g d'épinards
- 60 g de beurre
- 2 cubes de bouillon
- 4 cuil. à soupe de parmesan
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- 4 tranches de jambon cru
- Sel et poivre



RISOTTO

POIREAU, ÉPINARDS, JAMBON CRU

1-Coupez le pied des poireaux, retirez la première feuille, lavez-les et émincez-les. Lavez et essorez les épinards, retirez les queues les plus dures, coupez les plus grandes feuilles en morceaux.

2-Faites fondre le bouillon cube dans 50 cl d'eau bouillante.

3-Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les poireaux et laissez-les étuver 5 min environ, en remuant et sans les laisser colorer.

4-Versez le riz et laissez-le devenir translucide sur feu vif.

5-Versez le bouillon, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé (environ 20 min), en remuant régulièrement.

6-Ajoutez les épinards, qui cuisent très vite.

7-Hors du feu, incorporez le parmesan râpé et la crème fraîche, poivrez, salez si nécessaire (mais le parmesan et le bouillon sont déjà bien salés).

8-Servez bien chaud, avec le jambon cru.

VARIANTE ESTIVALE : RISOTTO AU CHORIZO-GRILLÉ POIVRON ET TOMATE

1- Lavez et coupez le poivron et la tomate épépinée en petits dés. Pelez l'oignon et ciselez-le finement. Faites fondre le bouillon cube dans 70 cl d'eau bouillante.

2- Pelez le chorizo, coupez-le en fines rondelles et faites-le dorer dans une poêle bien chaude, sans ajouter de matière grasse.

3- Retirez-le de la poêle et faites revenir vivement l'oignon et le poivron dans sa graisse, puis ajoutez les dés de tomate.

4- Versez le riz et laissez-le revenir à son tour jusqu'à ce qu'il devienne opaque.

5- Remettez le chorizo, puis ajoutez le bouillon bien chaud par petites quantités.

6- Rectifiez l'assaisonnement (attention, le chorizo et le bouillon sont salés !) et faites partir l'ébullition.

7- Laissez cuire 20 min à feu doux, en remuant régulièrement. Tout le bouillon doit être absorbé.



LA VIANDE N'EST PAS OBLIGATOIRE

Remplacez le chorizo et le jambon cru par des légumineuses : Lentilles, Pois chiches, Haricots rouges (ou autres...), Pois cassés ...

Avec le riz, vous obtiendrez un plat parfaitement équilibré puisque l'association céréales et légumineuses contient toutes les protéines nécessaires.

LÉGUMES DE SAISONS

Ajouter ou remplacer par d'autres légumes de votre choix selon la saison : courgette, brocoli, choux-fleurs... Le risotto est une recette «fourre-tout» qui permet d'écouler bon nombre de restes et qui peut aussi faire aimer des saveurs particulières ; essayez avec le fenouil par exemple !



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.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE DÉFI ALIMENTATION

Sarah VANDERGUCHT • 02 54 94 62 80 • grainecentre.org/le-defi-alimentation



DREAL
Centre-Val de Loire

