

Défi Alimentation

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

2025

ÉDITION
livret
COLLECTIF

2024-2025

CUISINE ANTI-GASPI
CONSERVER SES ALIMENTS
MANGER LOCAL ET DE SAISON
RÉDUCTION DES POLLUANTS EN CUISINE
RENCONTRE AVEC DES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES

Communauté d'Agglomération Bourges Plus
Commune de Plaimpied-Givaudins

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*



Une bonne alimentation est la base de notre santé. Bien manger, en quantité comme en qualité peut sembler facile au premier abord.

Cependant, cela peut devenir une notion très complexe quand on cherche à allier équilibre alimentaire, apports nutritifs, matières brutes ou transformées ou encore qu'on ajoute dans l'équation des notions liées à la préservation de l'environnement telles que la lutte contre le gaspillage alimentaire ou l'impact carbone des aliments consommés.

Les ateliers du Défi Alimentation sont là pour apporter quelques réponses pratiques et ludiques aux personnes qui s'interrogent sur ces questions et veulent trouver des clés pour réduire leur impact sur l'environnement.

Par Marc STOQUERT ,
*Membre du Bureau Communautaire, en charge
de la transition Agro-Ecologique
Communauté d'Agglomération Bourges Plus*





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 !



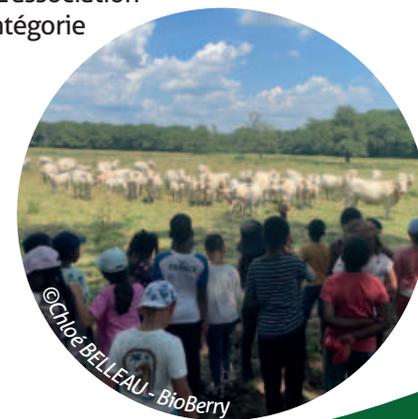
BioBerry

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



Velouté de fenouil et de carotte

Par Adeline

Ingrédients pour 4 portions

- 50g de parmesan
- 350g de fenouil
- 250g de carottes
- 40g de poireau
- 30g d'huile d'olive
- 500g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel

Recette

1. Râper le parmesan à l'aide d'un robot ou d'une râpe manuelle
2. Couper le fenouil, le poireau et les carottes en tronçons de 2 à 3 cm puis les hacher à l'aide d'un robot ou manuellement avec un bon couteau
3. Dans une marmite (ou fait-tout ou cocotte ou grande casserole), faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les légumes hâchés. Faire rissoler pendant 10 minutes à feu doux (moins si ça accroche)
4. Ajouter l'eau et le cube de bouillon puis cuire 15 minutes à feu moyen
5. Ajouter du sel si vous le souhaitez et mixer. Répartir dans des bols et saupoudrer de parmesan. Servir chaud.



Utilisons les fanes de fenouil

Vous pouvez mettre les fanes de fenouil dans la soupe. Sinon, elles peuvent être utilisées d'autres manières, en infusion, ou en sel aromatisé par exemple :

Ingrédients :

- Fleur de sel
- Fanes au choix : fenouil, carotte, radis, navet, betterave, ail, oignon
- Epluchures diverses: carotte, panais, navet, aubergine, betterave, courgette

Allumer le four à 140°C.

Couper finement 40 g de fanes et d'épluchures. Mélanger avec 60 g de fleur de sel dans un plat. Mettre le plat au four en laissant la porte entrouverte pendant 45 minutes.

Passer le tout au mixeur pour obtenir une fine poudre qui servira à saler et rehausser les plats !



Astuces pour atténuer le goût anisé

Le goût anisé du fenouil peut être très fort. Voici quelques astuces pour le faire aimer à votre entourage :

- en mettre quelques morceaux crus dans une salade composée, pourquoi pas avec une sauce un peu sucrée (à base de miel, de vinaigre balsamique, de sauce soja sucrée...)
- en le cuisinant avec de la sauce tomate (en lasagnes, en poêlée...)
- en le préparant «tatin» avec du miel

Un atout pour votre potager et votre maraîcher bio

Nettement moins consommé que les stars des légumes comme la tomate, le fenouil est malgré tout systématiquement présent dans les fermes biologiques. C'est qu'il y joue un rôle important dans la rotation, considéré comme une culture de «rupture», résistante aux maladies et aux ravageurs. Très utile pour garder un sol sain et produire de bons légumes sans traitements chimiques !



Feuilles de chou farcies façon nems



Par Corinne

Ingrédients pour environ 12 «nems»

- 1 chou frisé
- 50 g de champignons (shiitakés de préférence)
- 100 g de vermicelles de soja
- 400 g de filet de poulet
- 50 g de parmesan
- 1 carotte, 1 oignon
- 1 œuf
- Sauce soja
- Poivre
- Huile d'olive



RECETTE

1) Faites cuire les vermicelles selon les indications sur le sachet. Egouttez et réservez.

2) Mélangez les légumes et la viande avec 4 cuillères à soupe de sauce soja et l'œuf. Poivrez et réservez.

3) Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Retirez les premières feuilles du chou, puis détachez et lavez à l'eau froide une douzaine de feuilles. Empilez les feuilles les unes sur les autres et faites-les cuire environ 8 minutes dans l'eau bouillante. Rincez à l'eau froide et égouttez.

4) Préchauffez le four à 180°C et huilez un plat à gratin. Coupez les grandes feuilles en deux et retirez la partie dure. Formez une quenelle de farce dans le creux de votre main, puis déposez-la sur la feuille de chou. Rabattez les côtés puis roulez en serrant bien la farce. Déposez le nem de chou dans le plat, pliure en dessous. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.

5) Arrosez d'un filet d'huile d'olive, et déposez quelques copeaux de parmesan sur les nems. Enfourez 30 minutes

Se fournir localement

Il existe des productions de champignons en région Centre-Val de Loire, et en bio.

Vous pouvez trouver toutes sortes de choux chez le maraîcher bio Thomas Sergent, du Champ de la Maison à Saint-Caprais. Celui-ci fournit l'AMAP de Plaimpied-Givaudins et est également présent sur le marché de Saint-Florent-sur-Cher.

Une AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne : engagement mutuel entre des producteurs locaux et des consommateurs pour leur approvisionnement hebdomadaire en produits locaux de saison, le but étant de faire vivre les paysans tout en assurant une alimentation de qualité pour les consommateurs.



Une recette à adapter

Cette recette peut être réalisée sans viande: par exemple avec de la châtaigne et/ou des pois chiches (à bien assaisonner).

Le poulet peut également être remplacé par du porc ou des crevettes.

N'hésitez pas à l'adapter avec d'autres légumes, tout au long de l'année.

Des astuces anti-gaspillage

C'est une recette idéale pour utiliser un chou, dont on ne parvient parfois pas à bout tant il est gros. Sachez que vous pouvez facilement trouver de plus petits choux ou bien des choux coupés chez les maraîchers locaux et dans les magasins spécialisés. Cette recette fait aussi partie des recettes «fourre-tout» où l'on peut utiliser ses restes d'aliments en garniture.



L'endive pour les personnes qui n'aiment pas l'amer

Par Christine

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'endives
- ½ reblochon
- 200 g de lardons fumés
- 2 oignons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sucre

Recette de l'endiflette

Pour se faire plaisir en hiver avec une version moins lourde et plus riche en nutriments que la traditionnelle tartiflette : remplacez les pommes de terre par des endives !

1) Emincez les oignons. Dans une casserole, mettez à chauffer l'huile et faites suer les oignons.

2) Quand ils commencent à dorer, ajoutez les endives coupées en lanières et faites sauter l'ensemble 10 min. Ajoutez un peu de sucre et en fin de cuisson, salez et poivrez.

3) Mettez les lardons à dorer dans une poêle sans ajouter de matière grasse et mélangez-les aux endives.

4) Beurrez un plat à gratin, versez-y le mélange endives/lardons et recouvrez avec des lamelles de reblochon. Cuire 10 min au four, sous le grill.



Les atouts santé de l'endive

Bien que pauvre en calories, elle regorge de nutriments. C'est une bonne source en vitamines A, B9, C et K qui renforcent le système immunitaire. Elle est riche en magnésium, manganèse, calcium et potassium. De même, elle nous apporte du cuivre et du fer. Elle fait partie des rares légumes qui contiennent un taux élevé de sélénium qui est un oligo-élément essentiel pour le bon équilibre de l'organisme. Les acides organiques (quinique et caféique), présents en fortes concentrations, sont des antioxydants et antimutagènes puissants qui ont de grands pouvoirs antidépresseurs et anxiolytiques. Elle est diurétique et contient plus de 95 % d'eau ce qui permet de bien hydrater l'organisme. En plus, elle joue un rôle sur l'élimination des toxines et sur le transit car elle est riche en fibres.



La salade d'endives revisitée par Emilie

Beaucoup de personnes connaissent et cuisinent la salade d'endive aux noix. Emilie nous en propose une version un peu différente qui permet de mieux atténuer l'amertume à son goût : à la place des noix, elle passe au four (= torrifiée) des amandes puis elle les broie avant de les rajouter aux endives crues.

L'astuce supplémentaire de Corinne

Il existe différentes variétés d'endives avec différentes amertumes. N'hésitez pas à demander conseil à votre maraîcher pour vous orienter selon vos préférences



La salade composée d'hiver qui va vous plaire

Par Petra, Laurence et Myriam

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de quinoa
- quelques feuilles de salade
- des carottes et radis
- 2 œufs
- 4 betteraves petites-moyennes cuites
- pour la sauce : du yaourt (4 cas), vinaigres balsamique (1 cac) et de cidre (3 cac), moutarde (1cac), ail en poudre (1 cac), sel, poivre. cas = cuillère à soupe ; cac = cuillère à café



Recette de salade de quinoa et crudités d'hiver

1. Placez un volume de quinoa pour 2 volumes d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes. Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes.
2. Portez à ébullition de l'eau et faites cuire les œufs pendant 9 minutes pour qu'ils soient durs.
3. Lavez les légumes, épluchez les s'ils ne sont pas bio ou s'ils sont abimés. Râpez les carottes et coupez les autres légumes en dés dans un saladier.
4. Retirez les œufs de l'eau, égalez-les et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les à la salade
5. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Ajustez à votre goût.

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 recellent des cœurs d'une autre couleur. Moins piquant 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.

Aurélien Chartendault, maraîcher de la Ferme des Beaux Regards à Bourges nous parle de la culture des radis d'hiver : «Ils sont semés avec un semoir manuel début août. Ils font partie des cultures qui doivent être protégés par des filets anti-insectes et qui nécessitent une humidité constante pour sa croissance.»



Du quinoa local ? et oui !

Le quinoa est originaire d'Amérique du Sud mais il pousse très bien sous nos latitudes. C'est une pseudo céréale plus proche de la famille de la betterave et des épinards. Il a la particularité d'être riche en protéines et en fer, ce qui en fait un atout pour la santé et pour le porte-monnaie : en y ajoutant quelques légumes, on a déjà un plat complet. De quoi intéresser nos producteurs locaux !



D'autres recettes de quinoa

Le quinoa s'adapte à toutes sortes de plats : risotto, couscous... et même en dessert, avec du quinoa au lait par exemple (à la manière du riz au lait). On peut le trouver fade : comme pour les céréales et les légumes secs, il est important de bien l'assaisonner et de bien l'accompagner.



Muffins moelleux à la carotte

Par Anna et Emilie

Ingrédients pour 9 muffins :

- 4 carottes
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 sachet de levure
- 80g farine
- 50g de sucre
- quelques gouttes de fleur d'oranger

Recette

1. Lavez les carottes, épluchez-les si elles sont abîmées ou pas bio, râpez-les
2. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, sucre
3. Ajoutez les œufs et le fromage blanc en mélangeant bien, puis le miel et la fleur d'oranger. Ajoutez les carottes
4. Beurrez ou huilez puis farinez des moules à muffins (ou des ramequins). Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes.



Une recette économique, surtout en vrac

Savez-vous que vous pouvez acheter du fromage blanc en vrac chez bon nombre de crémiers et magasins spécialisés ?

Il suffit de vous présenter avec un contenant propre. Autres avantages : vous pouvez trouver au même endroit des œufs généralement extra-frais et le fromage blanc pourra également vous servir à des recettes salées (sauce vinaigrette, base de quiche...).

Quasiment tous les autres ingrédients peuvent s'acheter en vrac (farine, sucre...) : un geste économique et écologique.



Osez les légumes en dessert

La carotte n'est pas le seul légume à bien se prêter aux desserts. En dehors de la courgette de plus en plus connue, vous pouvez essayer la courge, la patate douce, la betterave, le panais... et pas seulement avec du chocolat ! La purée de courge est délicieuse avec un peu de sucre, la courgette se marie avec l'amande et le citron 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



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des entreprises



DREAL
Centre-Val de Loire

