

# 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](mailto:bioberry.animation@bio-centre.org) - 06 08 01 40 08 - [grainecentre.org/le-defi-alimentation](http://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*



La Ville de Bourges soutient l'organisation du Défi Alimentation sur son territoire depuis 2022. Les ateliers sont proposés dans différents quartiers afin de permettre au plus grand nombre d'habitants de découvrir une alimentation plus durable, accessible et conviviale.

Depuis son lancement, le Défi a investi plusieurs secteurs de la ville, notamment les Bigarellles, Asnières, le centre-ville, la Chancellerie ou encore le Val d'Auron.

Les participants ont également eu l'occasion de rencontrer de nombreux acteurs locaux tels que les centres sociaux, la MJC d'Asnières ou Mon Cher Vélo pour ne citer qu'eux. Des visites de professionnels de l'alimentation, de marchés, de vergers partagés et d'Espaces Naturels Sensibles (ENS) ont également été organisées pour découvrir les ressources du territoire et les initiatives locales liées à l'alimentation et à l'environnement.

Ce livret rassemble une sélection des recettes, astuces et découvertes partagées au fil des ateliers.



## *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](mailto:bioberry.animation@bio-centre.org)

🌐 <https://www.bioberry.fr/>

*Crédit photo : @Bioberry*



## Légumineuses créatives et gourmandes

Carole, Noëlline et Élise

### INGRÉDIENTS

#### Curry de pois chiches à la tomate

1 boîte de pois chiches  
Coulis de tomate  
Quelques tomates séchées  
1 échalote  
Curry, curcuma, piment  
Sel, poivre  
Facultatif : lait ou crème de coco  
Riz pour accompagner

### DES LÉGUMINEUSES SOUS UNE AUTRE FORME

#### Curry de pois chiches à la tomate

Faire revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile. Ajouter le coulis de tomate, les tomates séchées coupées en petits morceaux et les épices. Incorporer les pois chiches égouttés puis laisser mijoter une quinzaine de minutes. Ajouter éventuellement un peu de lait ou de crème de coco pour adoucir les saveurs. Servir avec du riz.

#### Tartinade lentilles-carottes

150 g de lentilles vertes cuites ; 1 à 2 carottes ; 1 oignon ; 1 c. à soupe de moutarde ; 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ; Sel, poivre

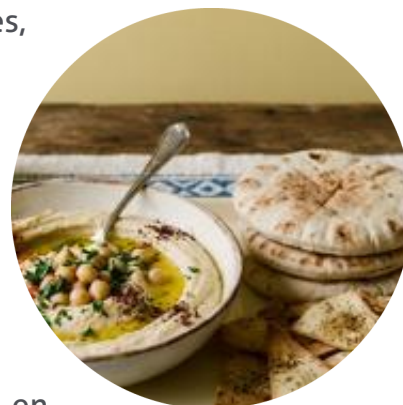
Faire cuire les lentilles avec les carottes coupées en morceaux et l'oignon. En fin de cuisson, égoutter si nécessaire puis mixer avec la moutarde et le vinaigre de cidre. Assaisonner selon les goûts. Cette recette a été imaginée par Carole, Noëlline et Élise à partir d'une recette de tartinade de lentilles revisitée avec des légumes.



## LES LÉGUMINEUSES : ÉCONOMIQUES ET RASSASIANTES

Longtemps considérées comme des aliments du quotidien, les légumineuses retrouvent aujourd'hui une place importante dans l'alimentation. Lentilles, pois chiches ou haricots sont riches en protéines végétales, en fibres et en minéraux. Elles permettent de composer des repas nourrissants tout en restant économiques.

Les ateliers ont montré qu'elles peuvent se cuisiner de multiples façons : en plats mijotés, en tartinades, en galettes ou même dans certaines préparations sucrées. Leur goût relativement neutre leur permet de s'adapter à de nombreuses recettes. Elles constituent également une ressource intéressante pour diversifier son alimentation tout en réduisant sa consommation de produits plus coûteux.



## UNE AUTRE IDÉE POUR L'APÉRITIF

Les légumineuses peuvent aussi être utilisées pour préparer des tartinades rapides et gourmandes. Une recette appréciée consiste à mixer des pois chiches cuits avec un peu de fromage de chèvre frais, d'huile d'olive et quelques cuillères du jus de cuisson ou du liquide de conservation. La préparation obtenue se déguste sur du pain grillé ou des pains croustillants.

Pour apporter davantage de saveur et de texture, il est possible d'ajouter quelques amandes effilées légèrement torréfiées.

## À RETENIR

En salade, en curry ou en tartinade, les légumineuses se prêtent à de nombreuses recettes.



## Saveurs originales & transformations

*Mita, Catherine et Hélène*

### INGRÉDIENTS

#### Beignets de chou-fleur au curry

1 chou-fleur  
2 œufs  
Farine  
Eau  
Curry ou curcuma  
Sel, poivre  
Huile de cuisson

#### Ail fermenté au miel

Gousses d'ail  
Miel liquide  
Bocal propre avec couvercle

### TRANSFORMER LES ALIMENTS POUR RÉVÉLER DE NOUVELLES SAVEURS

#### Beignets de chou-fleur au curry

Couper le chou-fleur en fleurettes puis le précuire environ 10 minutes dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Préparer une pâte à beignets avec les œufs, la farine, un peu d'eau et du curry ou du curcuma. Assaisonner selon les goûts.

Tremper les fleurettes dans la pâte puis les faire cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Cette recette a été imaginée par Mita, Catherine et Hélène lors d'un atelier cuisine à petit budget.

#### Ail fermenté au miel

Déposer les gousses d'ail épluchées dans un bocal propre puis les recouvrir entièrement de miel. Fermer le bocal et le laisser à température ambiante. Pendant les premiers jours, ouvrir régulièrement afin de laisser s'échapper les gaz produits par la fermentation. Après quelques jours, placer le bocal à l'abri de la lumière pendant environ trois semaines avant de goûter.



## QUAND LA CUISINE CHANGE LE GOÛT DES ALIMENTS

La cuisson, les épices ou la fermentation peuvent transformer profondément les saveurs. Un chou-fleur devient croustillant et parfumé lorsqu'il est préparé en beignet. L'ail, souvent associé à un goût puissant, développe au contraire des arômes plus doux et complexes lorsqu'il fermente dans le miel.

Ces transformations permettent parfois de redécouvrir des aliments que l'on pensait connaître. Elles offrent également de nouvelles façons de cuisiner des produits simples sans recourir à des ingrédients coûteux ou difficiles à trouver.

La cuisine devient alors un terrain d'expérimentation où chacun peut adapter les recettes selon ses goûts et sa curiosité.

## D'AUTRES EXPÉRIENCES À TENTER

De nombreux légumes peuvent être préparés en beignets : brocoli, courgette, oignon, potimarron ou carotte râpée. Les épices permettent ensuite de personnaliser les recettes selon les envies.

La fermentation offre également de nombreuses possibilités. Après l'ail au miel, certains participants ont exprimé l'envie d'expérimenter avec des fruits, de la moutarde ou encore d'autres légumes. Ces préparations évoluent avec le temps et permettent de découvrir des saveurs nouvelles.

## RESSOURCE FERMENTATION ET TRANSFORMATION

Le blog [nicrunicuit.com](http://nicrunicuit.com) propose des recettes de fermentation à la fois simples et originales. En version plus locale, les autrices berrichonnes Linda Louis et Christine Légeret proposent des livres sur le sujet.



## Des plats complets à petit budget

### INGRÉDIENTS

#### Ragoût de pois chiches

1 boîte de pois chiches ; Coulis de tomate ; Quelques tomates séchées ; 1 échalote ; Curry, Curcuma, Piment ; Sel, poivre ; Facultatif : lait ou crème de coco ; Riz

#### Poivrons farcis au quinoa

4 poivrons ; 150 g de quinoa ; 1 oignon ; 1 carotte ; 1 courgette ; Tomates concassées ; Herbes aromatiques ; Huile d'olive, Sel, poivre

### DES REPAS NOURRISSANTS ET ÉQUILIBRÉS

#### Ragoût de pois chiches

Faire revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile. Ajouter le coulis de tomate, les tomates séchées coupées en petits morceaux et les épices. Incorporer les pois chiches égouttés puis laisser mijoter une quinzaine de minutes. Pour une texture plus onctueuse, ajouter un peu de lait ou de crème de coco. Servir avec du riz.

#### Poivrons farcis au quinoa

Il faut 2 volumes d'eau pour un volume de quinoa. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et 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. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et les légumes coupés en petits dés dans un peu d'huile. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter quelques minutes. Mélanger avec le quinoa cuit.

Couper le haut des poivrons, les vider puis les garnir de la préparation. Faire cuire environ 35 minutes au four à 180 °C jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



## **BIEN MANGER SANS DÉPENSER DAVANTAGE**

Préparer des plats complets et respectueux de l'environnement ne nécessite pas forcément des ingrédients coûteux. Les légumineuses, les céréales et les légumes constituent une base simple pour composer des repas nourrissants et savoureux.

Les pois chiches, comme toutes légumineuses, apportent des protéines végétales et des fibres qui favorisent la satiété. Pour un bon équilibre nutritionnel, elles doivent être associées à des céréales comme le riz ou le blé au cours de la journée. Le quinoa est quant à lui une pseudo-céréale, de la même famille que les épinards. Contrairement à la plupart des céréales, il apporte à lui seul l'ensemble des protéines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Côté animal, les œufs et la volaille constituent généralement des options plus abordables et dont l'impact environnemental est souvent inférieur à celui de nombreuses viandes rouges.

## **VARIER SELON LES SAISONS**

L'intérêt de ces recettes est leur grande souplesse. Les légumes utilisés peuvent être remplacés selon les saisons ou le contenu du réfrigérateur : courges en automne, poireaux en hiver, courgettes ou aubergines en été.

Les farces des poivrons peuvent également être enrichies avec des lentilles, des haricots ou des herbes fraîches. Quant au ragoût de pois chiches, il peut accueillir différents légumes ou épices pour créer de nouvelles saveurs tout au long de l'année.





## Revisiter les plats conviviaux

### INGRÉDIENTS

#### Raclette ou tartiflette aux légumes

Pommes de terre

Carottes

Brocoli

Céleri-rave

Rutabaga

Fromage à raclette ou reblochon

#### Alternative aux lardons

Champignons de Paris ou autres champignons

Crème fraîche

Paprika fumé

Poivre

### REVISITER LES CLASSIQUES DE L'HIVER

Les plats conviviaux comme la raclette, la tartiflette ou la croziflette peuvent facilement être enrichis avec différents légumes. Carottes, brocoli, rutabaga ou céleri-rave apportent de nouvelles textures et permettent de varier les saveurs tout en augmentant la place des végétaux dans l'assiette.

Une astuce partagée par les participants consiste à remplacer les lardons par des champignons revenus dans un peu de crème fraîche et assaisonnés avec du paprika fumé. Cette épice apporte une note fumée très proche de celle que l'on retrouve dans les charcuteries. Une fois intégrée à la préparation, la différence est souvent difficile à percevoir.



## **FAIRE ÉVOLUER SES RECETTES PRÉFÉRÉES**

Modifier une recette ne signifie pas renoncer à son goût ou à son caractère convivial. Il est souvent possible d'adapter les plats que l'on apprécie déjà en intégrant davantage de légumes ou en testant de nouveaux ingrédients.

Les légumes racines comme le céleri-rave, le rutabaga ou les carottes se prêtent particulièrement bien aux plats d'hiver. Leur cuisson lente développe des saveurs douces qui s'accordent facilement avec le fromage.

Ces adaptations permettent également de valoriser des légumes parfois moins connus ou moins consommés. Elles constituent une façon simple d'augmenter la part des végétaux dans l'alimentation tout en conservant des recettes appréciées de toute la famille.

## **D'AUTRES IDÉES À TESTER**

De nombreux légumes peuvent trouver leur place dans une raclette ou une tartiflette : chou-fleur, panais, courge rôtie ou poireaux fondants. Les champignons au paprika fumé peuvent également être utilisés dans des quiches, des pâtes ou des gratins.

Des carottes coupées en petits dés et glissées dans des lasagnes classiques au boeuf ajouteront une note de légume douce pour les palais récalcitrants au végétal.

Les herbes aromatiques, l'ail ou quelques épices permettent enfin de renouveler facilement les recettes traditionnelles sans modifier leur esprit convivial.





## Desserts et goûters créatifs

*Elise, Florence, Madeleine, Marie-Thérèse*

### INGRÉDIENTS

#### Crêpes aux fruits d'Élise

Pâte à crêpes maison

Fruits de saison coupés en petits morceaux (pommes, poires, bananes, fraises...)

#### Gâteau à la patate douce

2 grosses patates douces (environ 1 kg)

100 g de farine

100 g de sucre

4 œufs

½ sachet de levure chimique

### DES DESSERTS SIMPLES ET SURPRENANTS

#### Crêpes aux fruits d'Élise

Préparer une pâte à crêpes selon votre recette habituelle. Ajouter directement de petits morceaux de fruits dans la pâte avant la cuisson. Les fruits parfument naturellement les crêpes et leur apportent une texture moelleuse. Cette astuce permet de varier les recettes selon les saisons et de limiter l'ajout de garnitures sucrées.

#### Gâteau à la patate douce

Faire cuire les patates douces à la vapeur ou à l'eau puis les réduire en purée. Ajouter la farine, le sucre, les œufs et la levure. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Répartir dans des petits ramequins ou verser dans un moule. Cuire environ 15 à 20 minutes à 180 °C pour des portions individuelles, ou davantage pour un grand moule. Adapter le temps de cuisson selon le four et le contenant utilisé.

Recette imaginée par Madeleine, Florence et Marie-Thérèse lors d'un atelier cuisine à petit budget.



## QUAND LES LÉGUMES S'INVITENT AU DESSERT

Les légumes ne se limitent pas aux entrées et aux plats principaux. Leur texture, leur teneur en eau ou leur goût naturellement doux en font d'excellents ingrédients pour les desserts. Ils permettent souvent d'apporter du moelleux aux préparations tout en réduisant la quantité de matière grasse nécessaire.

La carotte est sans doute le légume le plus connu dans les pâtisseries grâce au carrot cake, mais elle est loin d'être la seule. La courgette râpée apporte une texture fondante aux gâteaux au chocolat sans modifier leur goût. Les courges et les potimarrons se prêtent bien aux cakes, flans ou tartes grâce à leur chair douce et légèrement sucrée. La betterave, quant à elle, contribue à rendre les gâteaux très moelleux.



## D'AUTRES ASSOCIATIONS À TESTER

- Carotte et noix dans un carrot cake.
- Betterave et chocolat dans un fondant.
- Courgette râpée dans un gâteau au chocolat.
- Potimarron et cannelle dans un cake automnal.
- Courge et vanille dans un flan ou une crème dessert.

Les épices comme la cannelle, la muscade, la vanille ou le gingembre s'associent particulièrement bien à ces desserts et permettent de mettre en valeur la douceur naturelle des légumes.

## À RETENIR

Les légumes apportent souvent du moelleux... sans que l'on devine leur présence !



## 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](mailto:sarah.vandergucht@grainecentre.org)

🌐 [grainecentre.org/le-defi-alimentation](http://grainecentre.org/le-defi-alimentation)