

MAM



Qu'est-ce qu'on mange ?

Préserver sa santé et la planète sans se ruiner : 12 pages pour mieux se nourrir dans la métropole grenobloise

Vers une alimentation durable

L'alimentation est une problématique centrale dans la lutte contre le dérèglement climatique.

Climat, autonomie, économie, santé : l'alimentation est un sujet transversal, essentiel dans la lutte contre le changement climatique. C'est aussi une problématique vaste et complexe, qui ne peut pas être traitée à la seule échelle métropolitaine. C'est pourquoi Grenoble Alpes Métropole travaille en partenariat avec huit territoires voisins au sein du Projet alimentaire interterritorial (PAIT), qui associe aussi professionnels, associations et citoyens. Avec un but commun : davantage de qualité et de local dans nos assiettes.

LES OBJECTIFS DE LA MÉTROPOLE

En matière d'alimentation, la politique métropolitaine poursuit trois objectifs : davantage de local et de bio, moins de viande mais de la meilleure viande, et une réduction drastique du gaspillage. Cela passe par le soutien et la pérennisation de l'agriculture locale, menacée par la pression foncière et par les dif-

ficultés inhérentes à la profession, que l'on a vu manifester en début d'année partout en France. Outre la préservation des surfaces agricoles (15 % du territoire aujourd'hui), plusieurs dispositifs d'aide à l'installation des jeunes agriculteurs existent, avec l'ambition de tripler la production locale de légumes d'ici 2050.

Des accompagnements pour faire passer les exploitations au bio sont également proposés. Aujourd'hui dans la métropole, 20 % d'entre elles ont franchi le pas, le but est d'arriver à 70 % dans quelques années.

Enfin, pour aider les consommateurs à s'orienter vers le local, la Métropole soutient les associations et entreprises proposant des produits en circuits courts. Elle investit également dans des outils tels que le Marché d'intérêt national dédié aux professionnels, l'abattoir de Grenoble qui s'est recentré sur la viande locale uniquement, et la légumerie, et par des accompagnements aux communes qui souhaitent augmenter la part de bio dans la restauration collective. •



« Une alimentation plus locale, plus végétale, plus durable, avec moins de déchets permet de mieux valoriser notre territoire et de soutenir nos agriculteurs. C'est aussi réduire nos émissions de gaz à effet de serre et notre impact sur la biodiversité. »

Cyrille PLENET, vice-présidente chargée de l'agriculture, de la filière bois et de la montagne, de la condition animale



« L'alimentation est un sujet qui nous concerne toutes et tous. Se nourrir avec des produits de qualité et de proximité est un enjeu majeur pour notre territoire en termes de santé, d'économie, de résilience et d'enjeux écologiques et sociaux. Les métropolitains doivent pouvoir bénéficier d'une telle alimentation, quel que soit leur pouvoir d'achat. »

Salima DJIDEL, vice-présidente chargée de la santé, la stratégie et la sécurité alimentaire



« Les inégalités d'accès à une alimentation saine et de qualité sont fortes sur notre territoire. Cette année, dans le cadre du Fonds d'accompagnement social aux transitions (FAST), la Métropole va soutenir plusieurs projets menés par des acteurs locaux, visant à accompagner les changements de comportement alimentaire dans les quartiers politique de la ville. »

Laëtitia RABIH, conseillère métropolitaine déléguée aux solidarités et à la politique de la Ville

EN CHIFFRES

18%

la part de l'alimentation dans les émissions de gaz à effet de serre des métropolitains

30%

a baisse de la consommation de surface agricole dans la métropole ces cinq dernières années, grâce aux orientations du PLUi

1500

le nombre d'emplois dans le secteur de l'agriculture sur le territoire métropolitain

2%

la part des habitants du territoire que l'agriculture métropolitaine peut suffire à nourrir, contre 40 % sur le secteur du PAIT et plus de 90 % pour l'ensemble de la région Auvergne-Rhône-Alpes

30 kg

le volume d'aliments que chaque Français jette chaque année, dont 7 kg encore emballés (Ademe)

44%

le nombre d'habitants de la Métropole de moins de 25 ans qui se restreignent sur la nourriture pour cause de budget

EN CHIFFRES

Portrait-robot du mangeur métropolitain

Budget alimentaire, consommation de viande, produits locaux et/ou produits bio, hard discount ou petit commerce... Où en sommes-nous dans la métropole grenobloise ?

6490 €

C'est la **dépense annuelle d'alimentation**, en moyenne, d'un habitant de la métropole, soit 51,5 % de son budget global de consommation. Avec des disparités fortes : l'enveloppe est plus importante à Eybens et Jarrie (7514 € par an), beaucoup moins à Grenoble (5801 € par an).

70,5%

C'est la part de marché des **grandes et moyennes surfaces** dans la Métropole, pour l'alimentation. Suivent les « petits commerces » à 19 %, et, loin derrière, les marchés (6,5 %).

80%

Dans la Métropole, 8 personnes sur 10 déclarent acheter de temps à autre des **aliments bio**, et 9 sur 10 des aliments locaux.

4%

C'est le nombre de **végétariens** (pas de viande ni de poisson), alors que les végétaliens (aucun produit d'origine animale, tel que le beurre, le lait, les œufs...) sont 0,4 %.

6h45

C'est le temps que les métropolitains passent à **cuisinier, chaque semaine**, soit un peu moins d'une heure par jour. C'est un peu plus que la moyenne des Français, qui cuisinent 30 à 45 minutes par jour.

11%

C'est la part des métropolitains qui **ne mangent pas de viande rouge**. Cela monte à 14 % si on ajoute la viande de porc. 33,3 % des personnes interrogées indiquent qu'elles seraient prêtes à réduire leur consommation de viande sous différentes conditions ; 17,2 % ne sont absolument pas prêts à réduire.

60%

C'est la part de la **boulangerie** parmi les petits commerces les plus fréquentés : le pain est roi ! Loin devant les boucheries (31,5 %), les primeurs (24 %) et les poissonneries (8,7 %).



*sources : enquête « Pratiques écologiques » du Baromètre des transitions de Grenoble École de Management (2022) et de Grenoble Alpes Métropole ; enquête Consommation des ménages de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Grenoble 2023.

« La base d'une bonne alimentation, c'est la diversification »

Pour manger sain et équilibré, on peut suivre les recommandations du Programme national nutrition santé. Mais rien ne sert d'être trop strict, nuance Laura Albaladejo, diététicienne doctorante à l'Université Grenoble Alpes.

► Quelles sont les bases du bien manger ?

Laura Albaladejo : Édicter des conseils ou des recommandations ne suffit pas à bien manger car l'alimentation est influencée par énormément de facteurs : l'état émotionnel, l'état de santé, le niveau d'activité physique, l'âge, mais aussi le prix des produits... Il ne sert pas à grand-chose d'édicter des règles strictes ou de bannir certains produits, car cela peut entraîner des carences nutritionnelles.

► Que faut-il faire alors pour se nourrir de façon équilibrée et saine ?

Il est nécessaire de suivre et de respecter ses sensations alimentaires : la faim, le rassasiement, etc. Et il faut manger de tout pour avoir tous les nutriments dont on a besoin : des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des minéraux. Tout le monde a besoin de tout, même si on a fait le choix d'un régime particulier, végétarien ou végétalien par exemple. Il faudra, dans ce cas, veiller à compenser la perte des protéines animales par des protéines végétales.

► Quid des recommandations sanitaires ? Faut-il les suivre stricto sensu ?

Il faut certes manger des fruits, des légumes, des féculents, de la viande et du poisson, des œufs, des produits laitiers, des légumineuses et des fruits oléagineux... mais il ne faut pas tomber non plus dans un discours culpabilisant car chacun fait ce qu'il peut, comme il peut. Les légumes surgelés, par exemple, peuvent représenter une bonne alternative aux légumes frais si on n'a pas le temps de faire les courses. Ce qui fera que nous sommes en bonne santé, c'est la diversification de notre alimentation en l'adaptant à ses goûts, à son âge, à ses pathologies éventuelles ou à ses convictions. •



© Marion Bouchardat

Les recommandations officielles

✓ Selon le Programme national nutrition santé, il est conseillé de consommer :

- au moins 5 fruits et légumes par jour (portions de 80 g à 100 g idéalement)
- des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine
- une petite poignée par jour de noix, noisettes, amandes ou pistaches
- du pain complet ou aux céréales, des pâtes, de la semoule ou du riz au moins une fois par jour
- du poisson deux fois par semaine dont un poisson gras (sardines, maquereau...)
- des matières grasses – huile, beurre et margarine – en petites quantités

- des produits laitiers 2 fois par jour pour les adultes, 3 fois par jour pour les enfants

✓ Si vous le pouvez, privilégiez :

- le fait maison
- les aliments de saison et des producteurs locaux
- les aliments bio

✓ Il est préférable de limiter :

- les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés et ultra-transformés
- les produits salés et le sel
- la charcuterie à 150 g par semaine
- la viande rouge à 500 g par semaine



Plus d'infos
sur mangerbouger.fr

DÉCRYPTAGE

Savoir lire les étiquettes pour déjouer les pièges du marketing

Les marques rivalisent de trucs et astuces pour vous faire choisir leur produit plutôt que le concurrent. Pour remplir le caddie en connaissance de cause, il faut prendre le temps de décrypter les étiquettes, labels et autres mentions. Petit mode d'emploi.

■ Les ingrédients, la base

En dehors de quelques exceptions (fruits et légumes, vinaigre, eau, lait, farine, sucre, œufs), la liste des ingrédients doit obligatoirement figurer sur les produits alimentaires. Elle est ordonnée de l'ingrédient le plus présent au moins présent. Plus elle est longue, plus c'est suspect ! Guettez aussi les quantités quand elles sont indiquées. Par exemple, l'association de consommateurs CLCV (Confédération du logement et du cadre de vie) a alerté sur les plats préparés contenant du bœuf; plus de 60 % des produits étudiés contenaient moins de 8 % de viande ! À noter, la boîte de raviolis la plus chère n'était pas celle qui contenait le plus de viande...

■ Tableau nutritionnel et Nutri Score

Le tableau nutritionnel est également une mention obligatoire. Il indique les quantités de matières grasses, glucides, protéines, sel... et la valeur énergétique, pour 100 g ou 100 ml. Comme il reste difficile à lire, la France a mis en place depuis 2017 le Nutri Score, ce système de notation par des lettres en couleurs. Il est facultatif. La note sera meilleure selon la teneur du produit en fibres, légumes, protéines... et moins bonne selon son taux de calories, sucre et sel. Depuis cette année, il intègre aussi les édulcorants, qui remplacent le sucre notamment dans les sodas, et incite à la viande de volaille plutôt qu'à la viande rouge, entre autres. Le Nutri Score est un indicateur intéressant principalement pour comparer deux produits similaires.

■ "Light", "allégé en sucre", "source de..."

On appelle les "allégations nutritionnelles", ces mentions qui vantent la qualité du produit. L'Europe régit l'usage de plus de 4000 d'entre elles. Ainsi, un produit "light" ou "allégé" correspond à une réduction de 30 % par rapport à un produit similaire. Attention, s'il est allégé en matière grasse, il peut en revanche contenir davantage de sucre... et vice versa ! Autre exemple, un produit "source de vitamine A" doit en contenir 120 microgrammes pour 100 g, alors qu'un aliment peut se déclarer "riche en vitamine A" s'il en contient au moins 240 microgrammes pour 100 g. "Favorise le transit intestinal", "actif minceur", "antioxydant", "détox"... Les "allégations de santé" sont particulièrement surveillées. L'Europe a listé près de 2 400 promesses de ce type, dont seulement

261 sont autorisées. En France, la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) effectue des contrôles réguliers.

■ L'origine et les labels

La provenance des produits est facile à lire sur les aliments simples (viande, légumes...). Pour les produits transformés, ça se corse. L'indication de l'origine n'est pas obligatoire, car les ingrédients peuvent provenir de différents pays. Mais il est interdit d'induire le consommateur en erreur, par exemple en apposant un drapeau français sur un produit qui vient d'ailleurs. •



© Marion Bouchard

Produits d'ici disponibles ici

Plusieurs collectivités, dont la Métropole, ont créé avec différents organismes le label Is Here. Il certifie des productions iséroises et éthiques, facilement accessibles dans les points de vente de la métropole.

La carte des marchés près de chez vous, le guide des producteurs locaux et de leurs réseaux de distribution sont en ligne sur : grenoblealpesmetropole.fr/consommerlocal



► Viandes locales

L'association des viandes agro-pastorales est un regroupement d'une vingtaine d'éleveurs ovins isérois. Ils prônent un élevage respectueux tant du bien-être animal que de l'emploi rural et du paysage de montagne. De qualité et non grasse, leur viande d'agneau est vendue dans plusieurs boucheries à Grenoble (Numidie et du Dauphiné), ainsi qu'à Leclerc Échirolles et Intermarché Seyssins. Pour la viande de bœuf, tournez-vous vers l'association Éleveurs de saveurs iséroises, qui commercialise sa viande charolaise et limousine dans certains supermarchés (U, Leclerc, Spar).



► Pommes de Terre d'Isère

L'association Terre d'Isère regroupe des producteurs de pommes de terre de la Bièvre, qui cultivent deux variétés : marabel, parfaite pour les frites, la purée ou les potages, et monalisa, idéale pour les salades, au four, à la vapeur, farcie ou sautée. Elles se trouvent facilement dans plusieurs grandes surfaces de la métropole (Spar, Leclerc, U, Franprix...)



► Glaces de Chartreuse



Éclat des Cimes produit des glaces, sorbets et bâches glacées à toutes sortes de parfums : chocolat poivre, vanille fève tonka, citron gingembre, sapin de nos montagnes, noix du Dauphiné... À partir de 4,80 euros le pot. Le tout fabriqué à Saint-Pierre-de-Chartreuse et vendu sur place, ainsi que dans différents restaurants, glaciers et épiceries de l'agglomération grenobloise, et en livraison pour les commandes en ligne.

► Fruits et légumes



Fraises, courgettes, abricots, pommes... la ferme du Val qui Rit, basée dans le Nord Isère, distribue ses fruits, légumes et jus de fruits dans plusieurs grandes surfaces et magasins spécialisées de notre zone

urbaine. Autre primeur labellisé Is Here, les Jardins de Champagne produit notamment des salades, des tomates, des épinards, des oignons, des pastèques, fraises et melons. Là aussi, les points de distribution dans la métropole ne manquent pas, entre les grandes surfaces et les primeurs ou épiceries. Citons aussi le maraîcher Michel Guillerme, basé à Tullins, Champiloo pour les champignons urbains, les SARL Guedes ou ECL, le Potager du Vergeron... La liste est longue !

► L'œuf du Vercors



Fleur Augrain produit des œufs bio à Corrençon-en-Vercors, à la tête d'une ferme qu'elle a reprise il y a quelques années. Ses œufs sont en vente dans de nombreuses grandes surfaces de la métropole (magasins Spar, U, Carrefour, Intermarché...) et dans plusieurs épiceries spécialisées (Atout fromage à Saint-Égrève, Les Locavores à Sassenage, le verger isérois à Grenoble, la Brasserie du Dauphiné à Saint-Martin-d'Hères...).

Nos produits
IS HERE

Retrouvez tous les produits labellisés Is Here, et leurs points de vente, sur : nosproduits-ishere.fr



ILS NOUS NOURRISENT

Un maraîcher sur les marchés

Installé à Noyarey depuis 2012, le maraîcher Pierre Jamet profite pleinement des avantages d'être situé au cœur d'un bassin de population important.

Après quelques années en tant que chef de rayon fruits et légumes dans la grande distribution et un passage à la charrette bio, association de producteurs grenoblois, Pierre Jamet s'est installé en 2012 comme maraîcher à Noyarey. Il a démarré progressivement avec une parcelle de 3 hectares et a fait tout de suite le choix d'une production biologique pour des raisons éthiques mais également économiques : « *Il y avait à l'époque une forte de demande de petits producteurs bio sur les marchés de l'agglomération* », nous explique-t-il. Rejoint par sa femme en 2015, il est aujourd'hui à la tête d'une exploitation de huit hectares sur laquelle travaillent quatre salariés permanents et deux saisonniers. Avec une quarantaine de légumes cultivés, la diversité de ses

© Alain Doucé / Grenoble Alpes Métropole



200 tonnes de légumes traités à la légumerie

Outil indispensable au bon fonctionnement des restaurations collectives de la Métropole, la légumerie prépare chaque année près de 200 tonnes de légumes (dont 90 % de bio). Elle collabore avec une cinquantaine de maraîchers, dont une dizaine en planification. Les légumes y sont lavés, découpés puis livrés frais aux cuisines centrales. Située actuellement au Fontanil-Cornillon, la légumerie s'installera fin 2024 à Vourey.

cultures lui permet non seulement de produire tout au long de l'année, mais également de faire face aux aléas climatiques qui sont de plus en plus fréquents. Être installé au sein de l'agglomération lui offre l'avantage de travailler en circuit court : il écoule 70 % de sa production sur trois marchés de l'agglomération (Meylan, et Grenoble, place aux Herbes et place Hoche), fournit également plusieurs magasins bio de proximité et revend ponctuellement sa production excédentaire à la légumerie. •

L'élevage a la Côte

L'abattoir, un outil au service du local

Manger moins de viande, mais de meilleure qualité, et surtout locale : voilà un enjeu majeur de l'alimentation de demain. Pour soutenir les éleveurs locaux, la Métropole a modernisé l'abattoir de Grenoble et l'a doté récemment d'une salle de découpe qui permet de préparer la viande sur place, à hauteur de 700 tonnes par an. Plus de 86 % des animaux qui sont abattus ici sont élevés en Isère, et 90 % des carcasses sont écoulées en circuits courts.

À Claix, la ferme de la Côte propose, sur réservation, des colis de viande bovine, ovine et porcine qu'elle vend majoritairement en local aux particuliers et aux professionnels.

Benjamin Mistri s'est installé en 2015 comme éleveur à Claix après avoir racheté une ferme et créé dans la foulée la Société civile d'exploitation agricole (SCEA) de la Côte. Certifiée Haute valeur environnementale (HVE), son exploitation compte aujourd'hui 140 brebis, 55 vaches et une trentaine de porcs. Il travaille avec les abattoirs de la Mure et celui de la Métropole, au Fontanil-Cornillon, qui se chargent de la coupe et de la transformation de la viande. Cela lui permet de la revendre sur réservation, sous forme de colis. Sa clientèle est constituée de particuliers, de restaurateurs ainsi que de quelques grandes et moyennes surfaces de l'agglomération. S'il bénéficie de la proximité d'un bassin de population important pour vendre à la ferme sa viande ainsi

que quelques produits annexes (pâtes, farine, pomme de terre...), Benjamin Mistri déplore un désavantage : certains riverains se plaignent des nuisances inhérentes à ses animaux, et les promeneurs ne sont pas toujours conscients qu'ils traversent un espace de travail. •



© DR

Cuisine facile et savoureuse avec les chefs locaux

Bien manger, c'est plus facile si on cuisine, et cuisiner, ça n'est pas si sorcier.
La preuve avec les conseils de quatre restos locaux.



© Bouillon A

■ L'œuf mayo du Bouillon A

Artisans et producteurs locaux sont mis à l'honneur aux côtés du fait maison au Bouillon A, à Grenoble. « On veut faire des plats qui nous rappellent des souvenirs d'enfance », sourit le chef de cuisine. Pour l'occasion, il nous partage sa recette "emblème" : l'œuf mayo.

Cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 9 minutes puis les plonger dans l'eau froide pour faciliter l'écaillage. En attendant, préparer la mayonnaise à la moutarde ancienne : 30 g de jaune d'œuf, 30 g

de moutarde de Dijon, 10 g de moutarde à l'ancienne, 350 g d'huile de tournesol, 9 g de vinaigre de Xérès, sel et poivre. Émulsionner les jaunes d'œufs avec la moutarde et le vinaigre, verser l'huile en filet, ajouter le sel le poivre puis la moutarde à l'ancienne.

Pour le dressage, il suffit de mettre une cuillère de mayonnaise au milieu de l'assiette, y déposer un œuf et demi, encore un peu de mayonnaise et des pickles de chou rouge pour le côté acide. Pickles fait maison, bien sûr : tailler un chou rouge très fin et le baigner dans du vinaigre bouilli avec du sucre. Attendre que le tout refroidisse avant d'utiliser.



© Zoé Charef

■ La salade aux asperges du Bar radis

Perché à 15 mètres au-dessus de l'éco-quartier Flaubert à Grenoble, le Bar radis est un lieu de transmission culinaire et culturelle, accompagné par la Métropole. Tous les jours, des plats issus du potager urbain sont pensés par l'équipe.

Pour ce printemps, le Bar radis propose une entrée bien fraîche : salade verte assaisonnée à l'huile de colza grillée et asperges blanches. Une mayonnaise et

une sauce de fanes de radis au vinaigre accompagnent le tout. Il faut cuisiner les asperges à la vapeur d'un côté et cuire les fanes de radis avec du sel et du poivre de l'autre, avant d'y ajouter le vinaigre et de les mixer. Et pour utiliser l'entièreté des produits, les radis coupés en tranches apporteront du croquant au plat ! « Le mélange mayonnaise, fane de radis et huile de colza est assez détonnant », promet le cuisinier.

■ Les samossas de poireau aux légumes de L'Arbre fruité

L'Arbre fruité est un restaurant solidaire né à Grenoble il y a 30 ans. Implanté à la Villeneuve, il reçoit toute la semaine des travailleurs et habitants du quartier. C'est un chantier d'insertion qui accompagne les personnes les plus éloignées de l'emploi grâce à la cuisine. Ici, tout est fait maison et est à 80 % issu de produits régionaux et de saison.

Au menu du jour : samossas de poireau aux légumes. Il suffit de couper en petits morceaux des légumes de saison, de les cuire puis d'y ajouter, une fois froids, de la crème, de la ciboulette, un peu de citron et de l'échalote. Mettre ensuite une cuillerée de ce mélange sur une feuille de poireau (sans la partie verte) préalablement cuite à l'eau. Plier le tout en forme de triangle pour obtenir des samossas. À déguster tel quel ou chauffé à la poêle. Ils peuvent être accompagnés d'escalopes de porc découpées en longueur, trempées dans le jaune d'œuf puis la chapelure, et enfin panées.



© Zoé Charef

■ La verrine de betteraves aux noix de Cuisine sans frontières

Association qui favorise la rencontre et l'intégration par la cuisine des personnes exilées, Cuisine sans frontières, soutenue financièrement par Grenoble Alpes Métropole, propose une verrine de betteraves aux noix.

Cette recette d'Arménie se nomme phkali buratchni. Pour 4 à 6 personnes, il faudra 300 g de betteraves cuites, 80 g de noix concassées, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, une gousse d'ail, de la coriandre moulue et fraîche, du sel et du poivre. Râper la betterave, la presser et la mettre dans un bol puis y ajouter tous les ingrédients en mélangeant bien. Placer le tout au frigo une demi-heure avant de remplir les verrines, d'y déposer une feuille de coriandre et de déguster frais !



© Pascale Cholette

CUISINER

Fait maison ou prêt à manger : le match

Le choix est souvent cornélien entre le temps disponible, le coût des ingrédients et la fierté de réaliser quelque chose par soi-même. Nous avons fait le test sur trois recettes faciles, adaptées aux petits comme aux grands, avec des options pour les végétariens. Bon appétit !

► La salade de carottes râpées

Entrée classique mais efficace, la salade de carottes constitue un bon moyen d'intégrer des légumes dans son repas, riches en vitamines. En version préparée, avec un nutri-score A, on trouve une barquette de 300 grammes de carottes râpées, agrémentées de jus de citron et de brins de ciboulette, affichée à 1,58 euro. À la maison, il faudra 5 minutes, le temps d'éplucher et râper trois grosses carottes (0,70 euro), de presser dessus un citron, de préférence non traité (0,40 euro), d'assaisonner l'ensemble avec un peu d'huile d'olive, du sel du poivre et quelques herbes aromatiques en pot de marque distributeur (0,40 euro). Coût total de la salade de carottes râpées faite maison : 1,50 euro !

Verdict : À la maison, on prend 5 minutes et on économise 8 centimes. Et en prenant des carottes bio, on peut réaliser facilement des chips de légumes : garder les épluchures bien lavées, placez-les sur une plaque au four avec papier sulfurisé, badigeonnées d'huile d'olive. Ajoutez du sel, du poivre, du curcuma et du cumin, et laissez cuire 10 à 15 minutes à 200 °C. Parfait pour un apéro light !

► Les spaghettis bolognaise

Les spaghettis bolognaise font souvent le bonheur des petits et des grands. Si faire ses propres pâtes peut s'avérer fastidieux, la question se pose pour la sauce. Comptez 2,74 euros pour une préparation toute faite. La note double lorsqu'on se lance à faire mijoter une dizaine de minutes 2 gousses d'ail et 2 oignons, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, de la viande de bœuf hachée (5,32 euros les 350 grammes) et 3 tomates (0,70 cts) émondées, 1 branche de thym. Optez pour des dates courtes quand vous choisissez la

viande en barquette. C'est un bon moyen de faire des économies et de lutter contre le gaspillage alimentaire. Et de temps à autre, pour le bien de la planète, on peut aussi réduire sa consommation de viande et apprécier le goût de belles tomates !

Verdict : la sauce moyenne gamme choisie en supermarché coûte 2,74 euros. À la maison, le prix est multiplié par deux. Certes, mais la qualité de la sauce, sans conservateurs ni additifs, et son goût valent la différence.

► La tarte aux pommes

5,50 euros, c'est le prix moyen d'une belle tarte aux pommes achetée en grande surface. Pour le même prix, c'est une recette parfaite pour entraîner ses talents de pâtissier : 250 g de farine (20 cts), 125 g de beurre doux (0,90 cts), 5 cl d'eau, 1 cuillère à café de sel suffisent pour

fabriquer, en trois minutes chrono, une pâte brisée que l'on viendra foncer, puis cuire à blanc, au four, pendant 10 min (180°C). Le temps d'user de l'économe pour éplucher 6 pommes (3,91 euros) et de les tailler en lamelles. S'il en reste, on peut faire une compote qui viendra servir de socle aux pommes dans la tarte afin de lui donner un côté fondant et régressif.

Verdict : Toute faite en grande surface ou cuisinée, le prix d'une tarte aux pommes est à peu près équivalent, à 5,50€. On peut réduire un peu le coût du fait maison en choisissant des légumes "moches" ou hors calibre, souvent moins chers. Là aussi, la version maison est garantie sans ingrédients superflus, et la quantité de beurre et de sucre peut être adaptée. Enfin, c'est un dessert idéal pour un moment convivial de cuisine avec les enfants !



© Marion Bouchardat

10 gestes pour faire des économies et réduire le gaspillage alimentaire

► Avant et pendant les courses

1 Planifier ses menus sur la semaine

Prévoir ses menus à l'avance permet de gérer son stock de denrées alimentaires sans gaspiller, de varier les repas et de mieux les équilibrer.

2 Faire une liste de courses

La liste permet d'acheter uniquement les ingrédients nécessaires, d'éviter les oublis et les achats impulsifs qui terminent parfois au fond du frigo ou du placard. C'est aussi un gain de temps dans le magasin.

3 Faire ses courses sans avoir faim

C'est bien connu, faire ses courses le ventre vide pousse naturellement à acheter plus. Donc, si possible, on évite.

4 Acheter en vrac

Le vrac permet de limiter ses achats aux strictes quantités nécessaires, alors que les aliments préemballés obligent à prendre celles prévues par le fabricant. C'est aussi moins de déchets d'emballage dans la poubelle.

► À la maison

5 Bien ranger son frigo

On place à l'avant du frigo les produits dont la date de péremption est la plus proche. On évite de tout entasser pour que le froid circule correctement autour des aliments et on les range dans la bonne zone de froid pour assurer leur conservation.

6 Cuisiner les bonnes quantités

On a parfois tendance à préparer trop et donc, à gaspiller. Voici un petit rappel utile des quantités "moyennes" à prévoir par personne. Pâtes : 80 à 100 g en plat principal – 40 à 50 g en accompagnement / Riz : 60 à 70 g / Légumes : 250 à 300 g / Viande : 150 g (200 à 250 g avec les os) / Fromage : 30 g

7 Préparer ses repas à l'avance

Profiter de son temps libre le week-end pour préparer ses menus à l'avance permet de se libérer l'esprit en semaine, et d'éviter les coups de flemme qui poussent à acheter des produits industriels tout faits ou se faire livrer.

8 Privilégier le fait-maison

Cuisiner "maison" permet de limiter la consommation de produits ultra-transformés, souvent plus chers et moins sains, en choisissant des produits frais et de saison, si possible locaux (de l'Isère, de la région Auvergne-Rhône-Alpes et, si ce n'est pas possible, de France).

9 Cuisiner les restes

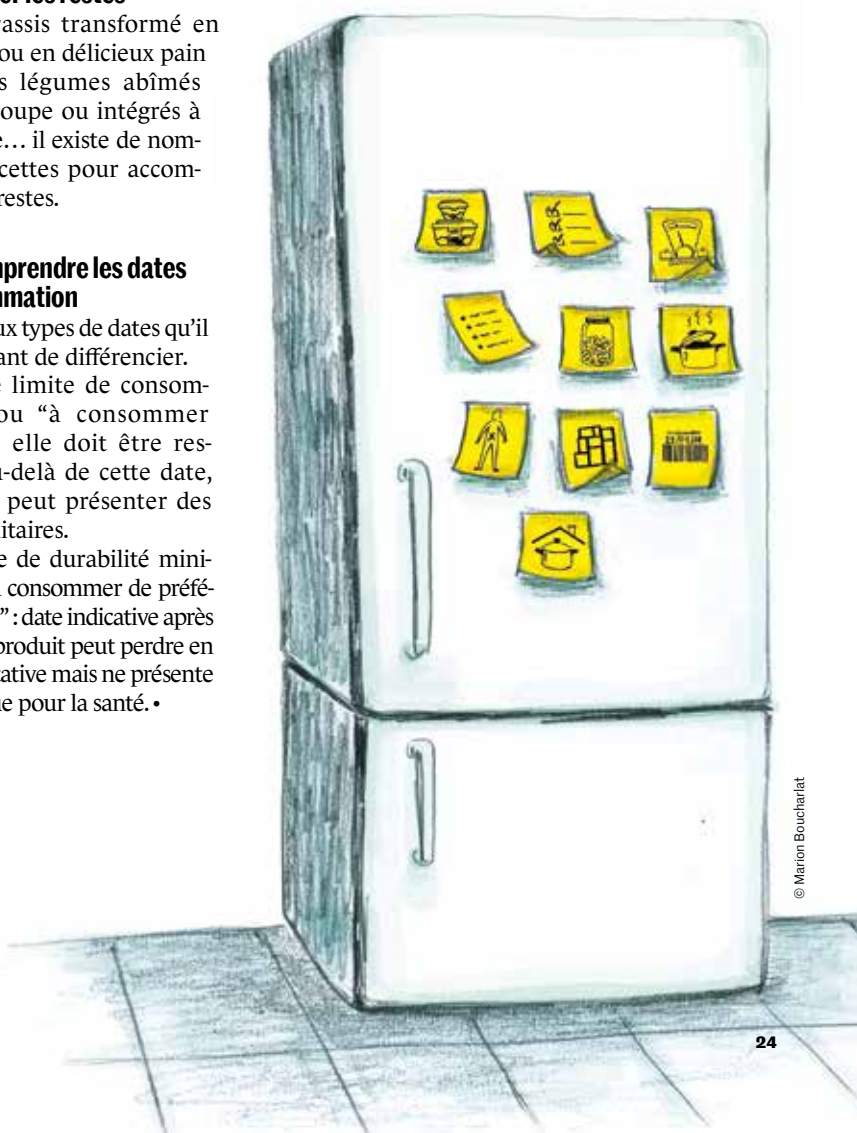
Du pain rassis transformé en chapelure ou en délicieux pain perdu, des légumes abîmés mixés en soupe ou intégrés à une quiche... il existe de nombreuses recettes pour accommoder les restes.

10 Comprendre les dates de consommation

Il existe deux types de dates qu'il est important de différencier. DLC (date limite de consommation) ou "à consommer jusqu'à" : elle doit être respectée. Au-delà de cette date, le produit peut présenter des risques sanitaires. DDM (date de durabilité minimale) ou "à consommer de préférence avant" : date indicative après laquelle le produit peut perdre en qualité gustative mais ne présente aucun risque pour la santé. •

L'astuce en +

Partager sa liste de courses avec son entourage, trouver des recettes anti-gaspi, planifier ses repas, décrypter les étiquettes... Il existe plusieurs applications gratuites pour smartphone qui peuvent vous aider à vous organiser, manger mieux et moins cher.



INITIATIVE

La cantine à l'heure du bio



© AdobeStock

Les cantines scolaires sont un outil indispensable de l'éducation au bien manger. Exemple à Saint-Martin-d'Hères où la commune a mis en place un programme visant à augmenter sensiblement la part de bio dans les cantines.

Depuis quelques années, la Ville de Saint-Martin-d'Hères s'engage fortement en faveur d'une alimentation durable au sein de ses restaurations collectives. Après avoir mené une politique visant à diminuer drastiquement le gaspillage alimentaire en 2018, elle a bénéficié en 2022 d'un accompagnement proposé par la Métropole, qui lui a permis de se donner les moyens de repenser les repas du midi. Avec 2 200 repas préparés quotidiennement (dont 1 900 à destination des scolaires et le reste pour les personnes âgées), ce n'était pas une mince affaire ! Il a fallu une année d'élaboration et un mois d'expérimentation, en juin 2023, pour mettre en place la nouvelle formule.

Ainsi, depuis la rentrée dernière, la cuisine centrale de la commune s'engage à fournir des repas dont les produits sont très

peu transformés, et bio à 50 % ; quant à la viande, elle est labellisée à 100 %. Un projet qui a été rendu possible grâce à l'implication de l'ensemble des professionnels chargés de faire vivre cette pause méridienne : le personnel qui travaille côté cuisine s'est formé à de nouvelles recettes comportant plus de légumineuses et moins de viande, et le personnel éducatif (Atsem et animateurs périscolaires) a été formé à sensibiliser les enfants aux enjeux sanitaires et écologiques liés à l'alimentation. En octobre, à l'occasion du mois de la transition alimentaire, certains parents d'élèves ont même eu l'occasion de venir déjeuner dans les cantines scolaires ! Un projet ambitieux dont la maîtrise des coûts est rendue possible, entre autres, grâce aux économies faites sur le gaspillage alimentaire. Vertueux donc ! •

Serviettes lavables à Quaix-en-Chartreuse

Après concertation avec les professionnels et les parents d'élèves, la mairie de Quaix-en-Chartreuse a fait le choix de supprimer les serviettes jetables de leur cantine. Ainsi, tous les lundis matin, les élèves viennent avec une serviette propre que chacun range dans son casier et récupère le vendredi. Un projet qui permet d'impliquer l'ensemble des acteurs de la communauté éducative et de sensibiliser les élèves à certains enjeux écologiques.

Zéro plastique à Corenc

Depuis 2016, la commune de Corenc, en collaboration avec son prestataire Api Restauration, a fait le choix d'abolir la présence des plastiques dans ses cantines. Les pots individuels ont été intégralement supprimés et les plats sont livrés dans les bacs en inox, ce qui a l'avantage par ailleurs de valoriser leur qualité gustative. Une décision ambitieuse qui a nécessité l'implication de nombreux agents et certains investissements spécifiques, comme des fours adaptés aux plats en question.

Cantine démocratique à Vizille

Depuis la rentrée 2022, après chaque repas, les élèves des cantines de la commune de Vizille sont invités à glisser dans une urne un jeton-smiley qui leur permet d'exprimer leur degré de satisfaction à l'égard du menu. En fonction des résultats des votes, des temps de discussion sont engagés avec les élèves et permettent de sensibiliser à la gastronomie.

GUIDE

À chaque saison ses fruits et légumes

Le premier réflexe quand on cuisine, c'est de respecter la saisonnalité des aliments. Cela garantit de manger des légumes et des fruits au meilleur de leur goût et de leurs bienfaits nutritionnels, et cela limite le recours à des productions qui ne sont pas écologiques (culture sous serres, transports, consommation d'eau, conservation, usage de produits chimiques...).



mars - avril - mai

LÉGUMES : asperge, artichaut, betterave, épinard, fenouil, céleri, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, endive, navet, oignon, panais, petit pois, poireau, radis, salade. **FRUITS :** kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme, rhubarbe, fraise



juin - juillet - août

LÉGUMES : ail, artichaut, asperge, aubergine, blette, betterave, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade. **FRUITS :** abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, rhubarbe



septembre - octobre - novembre

LÉGUMES : ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, champignon de Paris, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, maïs, navet, oignon, panais, poireau, poivron, potiron, salsifis, topinambour. **FRUITS :** châtaigne, coing, citron, clémentine, figue, kaki, mandarine, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin



décembre - janvier - février

LÉGUMES : ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour. **FRUITS :** citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

© Marion Bouchariat