



# DU POTAGER À LA MARMITE



## ATELIER CUISINE MANGER EQUILIBRÉ À PETIT PRIX LIVRET ANIMATEUR.RICE



# Atelier de cuisine manger équilibré à petit prix

## PUBLIC

Adultes & famille

## OBJECTIFS

- Connaitre les aliments bon rapport qualité nutritionnelle / prix et leurs apports nutritionnels
- Penser aux astuces pour ne pas gaspiller (fruits et légumes congelés ou en conserve)
- Partager quelques recettes de plats équilibré et économiques

## ACTIVITES

- Composer un plat équilibré et petit budget (mettre en application le thème du jour)
- Déconstruire les représentations sur l'alimentation équilibrée
- Comprendre les choix de consommations alimentaires à l'aide de l'étoile des pratiques (santé, prix, gout)
- Intervention d'une diététicienne

## MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support papier atelier participant.e.s, et le feuillet présentant les aliments ayant un bon rapport qualité nutritionnelles/ prix
- L'étoile des pratiques alimentaires en A4
- Fiche Technique

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de l'alimentation équilibrée et petit budget
- 2) des idées d'activités,
- 3) des astuces



## DEROULÉ ATELIER PETIT BUDGET

- Accueillir les participant.es, s'il y a des nouvelle.au proposer que chacun.e se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un débat mouvant

### Débat mouvant

L'alimentation variée et qualité, comme "manger cinq fruits et légumes par jour", n'est accessible qu'aux riches.

D'accord ou pas d'accord ?

Le débat mouvant permet de faire émerger les représentations, connaissances et stratégies des bénévoles pour manger sainement avec un budget restreint.

- A l'énoncer de la vérité générale, les participant.e.s doivent se positionner dans l'espace selon s'ils et elles sont d'accords ou pas d'accords.
- Faire se réunir les personnes dans le groupe d'accord/pas d'accord pour qu'ils développent leurs arguments
- Laisser la possibilité de changer de point de vue pendant le débat et donc de se déplacer d'un groupe à l'autre

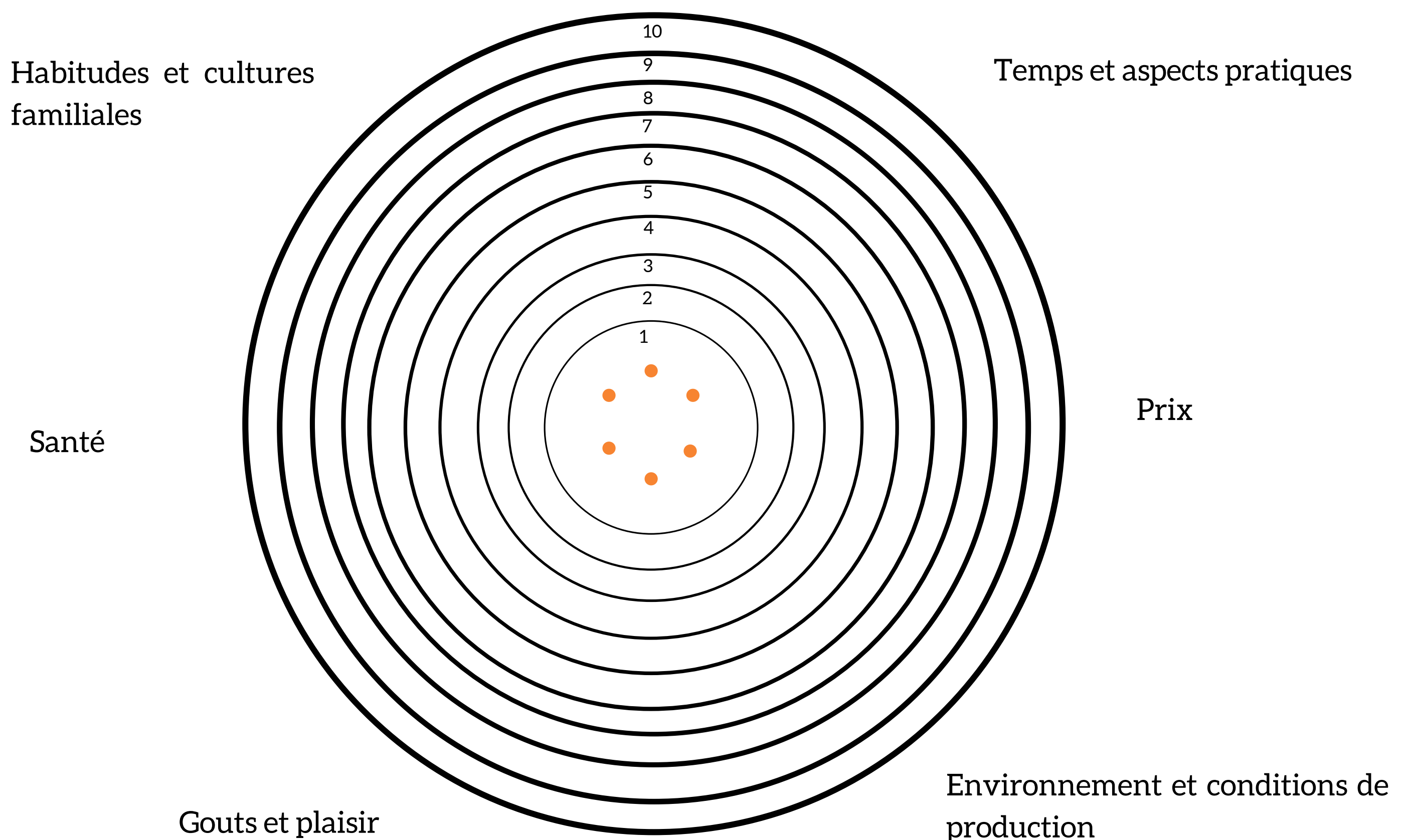
- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
  - ↳ *Discuter pour comprendre les facteurs qui influencent les choix alimentaires*
  - ↳ *Vrai/faux autour de la question du prix d'une alimentation "saine"*
  - ↳ *Imaginer des recettes composées d'aliments au meilleur rapport qualité nutritionnel / prix*
- Echange sur les astuces et solutions. **5 min**
- On passe en cuisine - idée de recette anti-gaspi pour cuisinier ce qu'il reste du panier du jardin

**Nota bene** : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

# ACTIVITÉS POUR PARLER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À PETIT PRIX

## 1) DISCUTER DE CE QUI INFLUENCE LES CHOIX ALIMENTAIRES

- Qu'est ce que vous regarder en premier quand vous faites vos courses? Qu'est ce qui vous fait choisir tel ou tel produit? Remplir l'étoile de manière collective en associant une couleur par participant.e



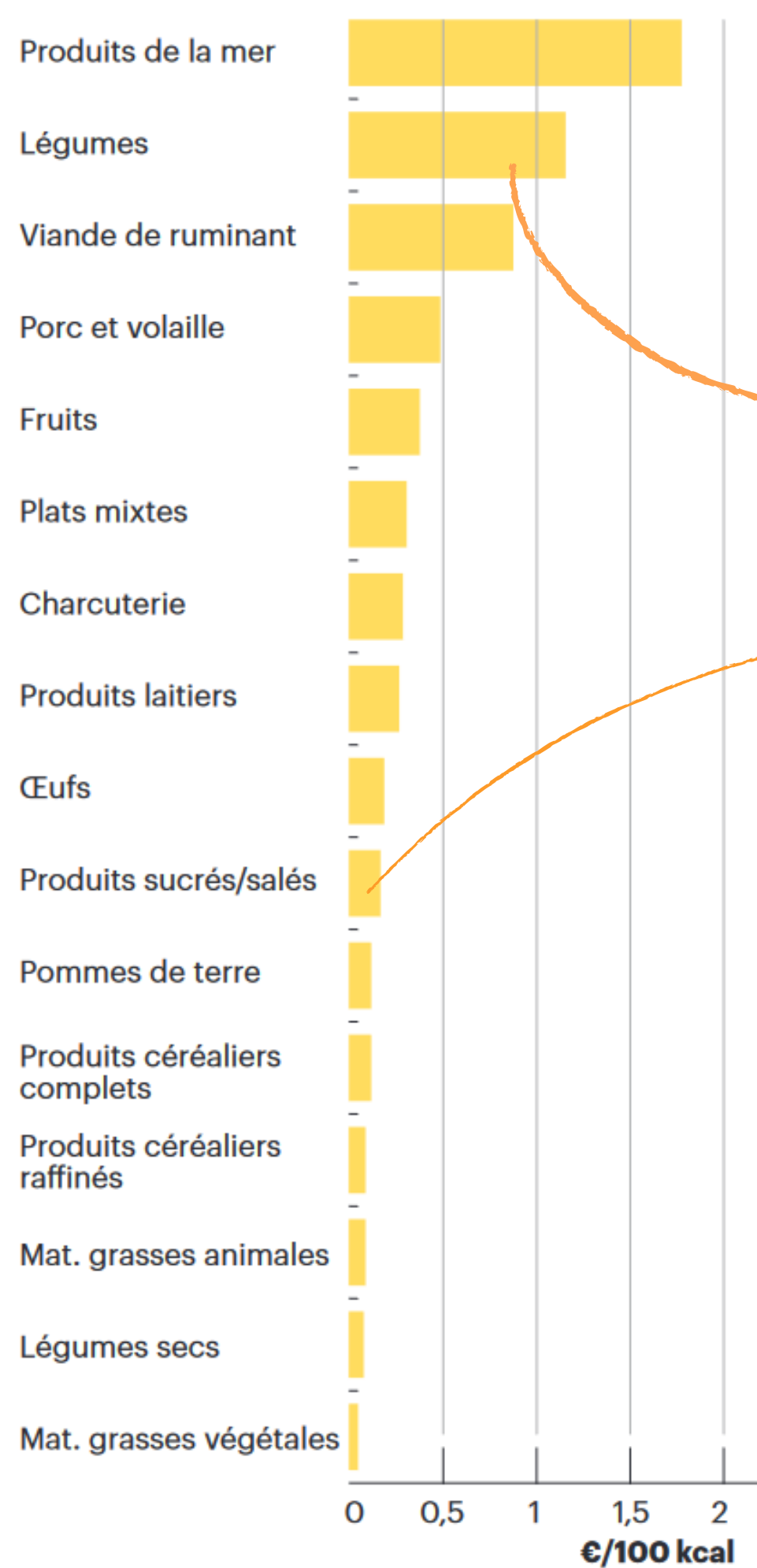
## 2) VRAI/FAUX : MANGER ÉQUILIBRÉ COUTE-IL-PLUS CHER?

1) Vrai ou Faux : Pour un apport calorique équivalent, une alimentation grasse et sucrée coûte moins cher qu'une alimentation saine, composée d'une diversité de nutriments ?

↳ Vrai: S'appuyer sur le diagramme proposé à la page suivante.

Les études ont montré que, rapportés au nombre de calories qu'ils apportent, les aliments riches en calories, en gras et en sucres, ont tendance à coûter moins cher que les aliments riches qui ont un bon apport nutritionnel comme les fruits et légumes.

Les fruits et légumes sont des aliments globalement chers alors qu'il est nécessaire d'en consommer des quantités importantes (de l'ordre de 400 à 500 g/j) pour préserver sa santé (d'où l'intérêt de pouvoir les cultiver dans un jardin partagé)



Regarder et commenter le graphique : expliquer qu'il s'agit du prix de revient pour 100 calories en fonction du type d'aliment.

Pour manger 100 calories de légumes, on doit dépenser en moyenne environ 1 euro

Alors que pour manger 100 calories de produits sucrés et salés, cela nous coute 20 centimes en moyenne. C'est donc 5 fois moins cher que les légumes.

Quelles sont vos réactions ?

Coût des calories procurée par les différentes catégories d'aliments

2) Vrai ou Faux : C'est toujours moins cher de cuisiner des plats maison ?

↪ Vrai et Faux : Si on prend en compte le coût des aliments et celui de l'énergie utilisée pour cuisiner, alors de manière générale, cuisiner maison revient un petit peu moins cher qu'acheter des plats industriels (en moyenne 0,60 centimes pour 4 portions) Mais si on prend en compte le temps passer à cuisiner, alors manger des plats maison coute plus cher

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés.



### 3) QUELQUES ASTUCES AU QUOTIDIEN

→ Quelles sont vos astuces pour faire des économies? Est ce que vous faites des économies sur les courses alimentaires?

#### Pour faire ses courses

- Regarder le prix au kilo et non pas le prix affiché.
- Repérer les produits avec des dates courtes, qui sont souvent en promotion.
- Faire une liste pour acheter seulement les produits nécessaires, anticiper les menus de la semaine. C'est d'ailleurs ce qu'on fait dans le cadre de PAM.
- Acheter des produits frais de saison car hors saison ils coutent souvent plus chers. Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont une bonne alternative pour consommer toute l'année des fruits et légumes.

#### A la maison

- Penser aux protéines végétales et aux œufs pour remplacer la viande.
- Éviter de jeter les restes : recettes anti gaspi
- Réduire sa consommation de boissons : l'eau est la seule boisson vitale et en plus c'est la moins chere

#### Quizz

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| o Savez vous quel est le prix d'un verre d'eau du robinet? | 0,02 centimes environ |
| o Quel est celui d'un verre de soda?                       | 10 centimes environ   |

### 4) ACTIVITÉ : COMPOSER UN REPAS COMPOSÉ D'ALIMENTS AYANT UN BON RAPPORT QUALITÉ NUTRITIONNELLE/PRIX

Voir dépliant fourni. L'idée est de réfléchir aux aliments qui permettent de manger équilibré à prix doux.

Cette activité présente des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix en considérant qu'ils sont achetés à un prix proche du prix moyen national (indiquer que les prix d'un même produit alimentaire peut être très variable (suivant la saison, le lieu d'achat, la marque, le conditionnement...))

Faire émerger les idées reçues et les appréhensions en questionnant les participant·e·s :

- Quelles recettes pourrait-on faire à partir de ces aliments ?
- Parmi ces aliments, y en a-t-il que vous avez l'habitude de consommer ?
- Y en a-t-il que vous n'achetez jamais ? pourquoi... ?

Habitudes et cultures  
familiales

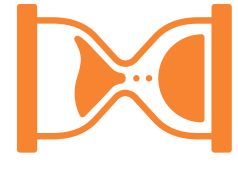


Santé

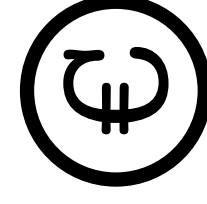


Gouts et plaisir

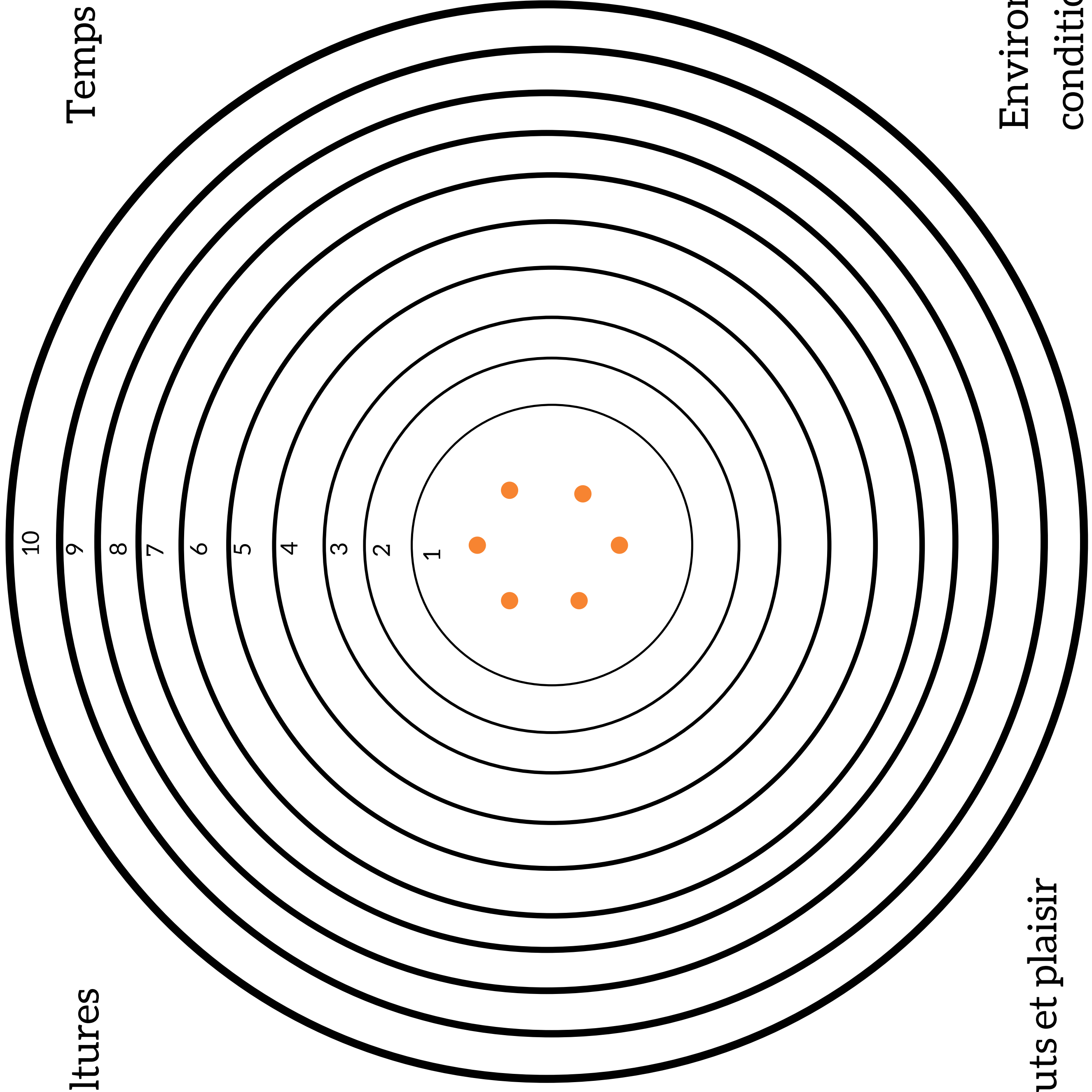
Temps et aspects pratiques



Prix

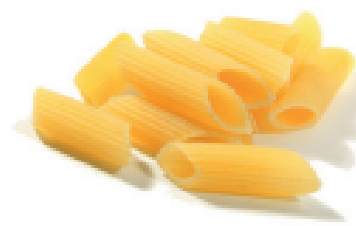


Environnement et  
conditions de production



## Produits céréaliers et autres féculents

- > Pâtes
- > Riz
- > Graine de couscous (semoule de blé)
- > Pommes de terre (en flocons ou fraîches)
- > Pain (seigle, froment, aux céréales)
- > Biscottes ou pain grillé (complet ou aux céréales)
- > Blé à cuire
- > Semoule de maïs



## Légumes secs



- > Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois cassés (à cuire ou en conserve)

## Produits laitiers

- > **Laitages** : Lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisses
- > **Fromages** : Emmental, camembert, ricotta, mozzarella, edam, gouda, hollandaise



## Fruits, légumes et fruits à coque

- > **Légumes frais de saison** : Carottes, navets, choux (rouge, blanc et vert), oignons, endive, maïs doux, concombres, céleris
- > **Légumes en conserve ou surgelés** : Tomates pelées, maïs doux, haricots verts, épinards
- > **Fruits frais** : Orange, banane, pomme, pamplemousse, pastèque
- > **Fruits en conserve** : Ananas, poire
- > **Fruits secs** : Abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins
- > **Fruits à coque non salés** : Cacahuètes ou arachides, noix, araines de sésame et autres. araines de tournesol



## Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

### Viandes

- > Viande de poulet ou de dinde
- > Viande de porc (rôti)
- > Viande de boeuf (morceau à braiser, pour pot au feu, pour bourguignon)
- > Abats (foie de volaille, rognon de boeuf, rognon de porc)
- > Boudin noir



### Œufs



### Poissons et produits de la pêche

- > Sardine en conserve
- > Maquereau en conserve
- > Thon au naturel en conserve
- > Foie de morue en conserve
- > Soupe de poisson en conserve ou surgelée
- > Cocktail de fruits de mer surgelés



## Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

- > Huiles végétales (huile de colza, huile de tournesol, mélanges d'huiles)
- > Concentré de tomate
- > Sauce tomate ou bolognaise



## Boissons

- > Eau du robinet
- > Pur jus d'orange

