



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE VÉGÉTALISONS NOS ASSIETTES LIVRET ANIMATEUR.RICE



Atelier de cuisine végétalisons nos assiettes

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Interroger les représentations et habitudes (manger de la viande tous les jours...)
- Informer et sensibiliser à la réduction de la consommation de viande
- Mettre en avant les connaissances et techniques pour remplacer la viande (notamment les légumineuses)
- Partager des astuces pour conserver un maximum de vitamines dans les fruits et légumes

ACTIVITES

- Composer et inventer un plat traditionnel et sans viande
- Intervention d'un.e chef.fe pour montrer des techniques de dressage et donner envie de cuisiner des végétaux

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support papier atelier participant.e.s
- Infographie [Légumes secs aux petits oignons](#) de l'ADEME

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de la végétalisation de l'alimentation et ses bénéfices
- 2) des idées d'activités autour de la thématiques

DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participant.e.s, s'il y a des nouvelles proposer que chacun 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 pour interroger les représentations, les symboliques autour de la viande

Un repas sans viande, ce n'est pas un vrai repas/ un repas complet

D'accord ou pas d'accord?

Chaque participant.e se positionne dans l'espace en fonction de son avis (d'accord ou pas d'accord). Faire se réunir les personnes qui ont la même position vis à vis de l'affirmation afin qu'ielles développent quelques arguments pour défendre leur position.

Laisser place au débat. Chacun.e est libre de changer de position si les arguments du camp adverse les fait changer d'avis

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
 - ↳ *quiz sur les enjeux liés à la consommation de viande*
 - ↳ *échanges autour des légumineuses et autres astuces pour réduire sa consommation de viande, en se basant sur les recettes traditionnelles que connaissent les participant.es*
- Echange sur les astuces et solutions pour conserver les vitamines. **5 min**
- On passe en cuisine - l'idée c'est de faire de revisiter un plat traditionnel, version végétarien, en s'intéressant aux alternatives à la viande dans ce plat

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 DES AVANTAGES DE LA VÉGÉTALISATION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) QUIZ

Quiz sur les enjeux autour de la consommation de viande.

Voici quelques chiffres à mettre en débat, vous pouvez les poser sous forme de questions puis chaque participant.e explique sa réponse. Donner la bonne réponse et laisser réagir les participant.es

1) Dans le monde, on mange de plus en plus de viande. Mais par combien a été multiplié la consommation mondiale de viande depuis les années 70?

↳ Elle a triplé. A l'échelle de la planète, on mange trois fois plus de viande. A l'inverse, la consommation de viande en France a légèrement baissé depuis les années 70. Aujourd'hui, un.e français.e consomme 89 kg en moyenne de viande par an, ce qui représente près d'un tiers de son alimentation totale.

2) La production de viande consomme beaucoup d'eau : quelle est la quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de bœuf : un pack d'eau? un bain? une piscine ?

↳ Il faut l'équivalent d'une petite piscine (15 500 litres d'eau). A titre de comparaison, pour produire un kilos de blé, il faut 1300 litres et il faut 131 litres pour produire un kilo de carottes.

3) Combien de kilos de céréales sont nécessaires pour produire un kilo de bœuf?

↳ Il faut environ 8 kilos de céréales pour produire un kilo de boeuf.

Recommandations

Le Programme national nutrition santé recommande au consommateur des régimes limitant la viande rouge : moins de 500 g/semaine soit l'équivalent de 4 steaks hachés par semaine.

Les produits laitiers peuvent être limités à 2 par jour.

A l'inverse, on peut augmenter notre consommation de végétaux (légumes, féculents...)

2) LES LÉGUMINEUSES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE BONNE POUR LA SANTÉ, POUR LA PLANÈTE ET POUR LE PORTE MONNAIE

Pour parler de légumineuses, l'idée est de partir des connaissances et des alternatives à la viande utilisées par les participant.es dans leur cuisine. Les plats ainsi revisités pourraient être reproduits chez elleux.

Les participant.es sont invité.es à inventer un plat équilibré et sans viande en imaginant qu'ils cuisinerait pour une personne végétarienne.

- Quel plat vous cuisineriez pour une personne que vous appréciez ?
- Si cette personne est végétarienne, par quoi est ce que vous remplacerez la viande (s'il y a de la viande dans le plat cité).
- Discuter ensemble des propositions faites par chacun.e.
L'animateur.rice peut prendre des notes pour garder une trace des recettes ainsi créées par le groupe.

Les légumineuse comme alternative à la viande

Les légumineuses sont riches en fibres et en protéines végétales, en vitamines et minéraux

Il est recommandé d'en manger au moins deux fois par semaine.

Comment les préparer : astuces pour une meilleure assimilation des nutriments

- Est ce que vous avez des techniques particulières quand vous cuisinez des légumineuses?

Il y a des techniques pour faciliter leur digestion et pour augmenter l'assimilation des nutriments qu'elles contiennent :

Pour une meilleure assimilation des nutriment par l'organisme, il faut les associer à des produits céréaliers comme les pates, la semoule, le riz...)

Certaines variétés nécessitent une étape de trempage pour faciliter la cuisson puis la digestion.

Astuce : Si on manque de temps, on peut aussi se tourner vers les légumes secs en conserve

!

3) DES ASTUCES POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE VITAMINES DANS NOS LÉGUMES

Des vitamines fragiles

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines essentielles au bon fonctionnement du corps.

Mais certaines vitamines présentes dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, la lumière et l'air. C'est le cas de la vitamine C, connue pour son action anti-fatigue et son action coup de boost des défenses immunitaire, que l'on retrouve dans les agrumes, les poivrons, le persil frais, le thym frais, le piment, le chou... C'est aussi vrai pour la vitamine B9, essentiel pour le renouvellement cellulaire. On la retrouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles.

→ Quels sont les légumes qui contiennent ces vitamines ?

Les champions de la vitamine C sont :

- poivrons rouge cru
- persils
- poivrons vert et jaune cru
- brocolis et chou-fleur cru
- chou rouge cru
- épinard cru

Les champions de la vitamine B9 sont :

- légumineuses (lentilles, pois chiches...),
- légumes à feuilles vertes (épinards, brocolis, choux de Bruxelles, salade...),

Manger ultrafrais

Plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récolte, plus ils contiennent de vitamines.

PAM vise justement à permettre de manger local et ultra frais à Bondy, en cuisinant la récolte du jardin!

Eviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau

De nombreuses vitamines s'échappent dans l'eau de rinçage

Réduire les temps de cuisson et ne pas couper les légumes trop longtemps à l'avance

Cela permet de mieux conserver les vitamines dans les fruits et légumes préparés.