

Le carnet indispensable
de cuisine écoresponsable,
économique et rapide !

**POURQUOI 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?
ÉTUDIANT·E, COMMENT BIEN SE NOURRIR ?**



Le carnet indispensable
de cuisine écoresponsable,
économique et rapide !



LE CARNET INDISPENSABLE DE CUISINE ÉCORESPONSABLE, ÉCONOMIQUE, RAPIDE !

**POURQUOI 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?
ÉTUDIANT·E, COMMENT BIEN SE NOURRIR ?**

Après une longue journée de cours, le ventre gargouille
mais le repas reste à faire. 😞

Pas de panique, on vous accompagne pour manger
de façon saine 🍰 tout en se rassasiant,
sans grincer des dents.

Faites d'une pierre deux coups : mangez sainement tout en
respectant l'environnement et ce sans se ruiner 💰.

Dilemme parfois difficile 🤔 au regard du contexte
économique, du manque de temps et
de comment s'y prendre.

La collaboration du chercheur Anthony FARDET (INRAE)
qui a développé la règle des **3V** (Vrai, Végétal, Varié)
   vous offre l'opportunité de comprendre les
règles essentielles de l'alimentation à travers ce livret.
De même, les recettes proposées ont été perfectionnées
avec la technicité de Pascal SCARINGELLA
(CROUS Clermont Auvergne)  afin de vous offrir
un accompagnement didactique et simple
lors de leur réalisation.

Nous vous accompagnons à travers différentes recettes
de saisons colorées qui raviront vos palais.

Pas d'inquiétude : les recettes sont accompagnées de
conseils et d'astuces qui vous permettront de concilier
votre portefeuille 💰, votre temps ⌚, l'environnement
 et votre santé 🍷.

Dans cette optique, vous trouverez des recettes par
saison (entrée, plat, dessert) 🍴 et des fiches explicatives
pour une alimentation saine et respectueuse de notre
environnement 🌱.

RECETTES



LE PRINTEMPS

PAGE 8

Entrée : Salade de lentilles
Plat : Hamburger
Dessert : Carotte Cake

[Page 9](#)
[Page 11](#)
[Page 13](#)



L'ÉTÉ

PAGE 16

Entrée : Terrine d'artichaud
Plat : Poké Bowl
Dessert : Flan à la pomme

[Page 17](#)
[Page 19](#)
[Page 21](#)



L'AUTOMNE

PAGE 24

Entrée : Coleslaw
Plat : Dahl de lentilles
Dessert : Tarte à la citrouille

[Page 25](#)
[Page 27](#)
[Page 29](#)



L'HIVER

PAGE 32

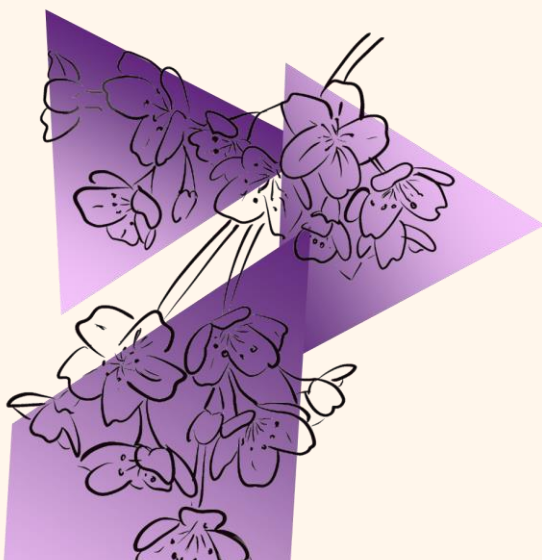
Entrée : Soupe à l'oignon
Plat : Quiche aux légumes
Dessert : Clémentine caramélisée

[Page 33](#)
[Page 35](#)
[Page 37](#)

FICHES DE SENSIBILISATION

- ❖ Les fruits et légumes de saison
- ❖ Les légumineuses
- ❖ Les produits locaux et nationaux
- ❖ One Health
- ❖ Règle des 3 V : Vrai, Végétal, Varié

[Page 39](#)
[Page 41](#)
[Page 43](#)
[Page 45](#)
[Page 47](#)



LE PRINTEMPS



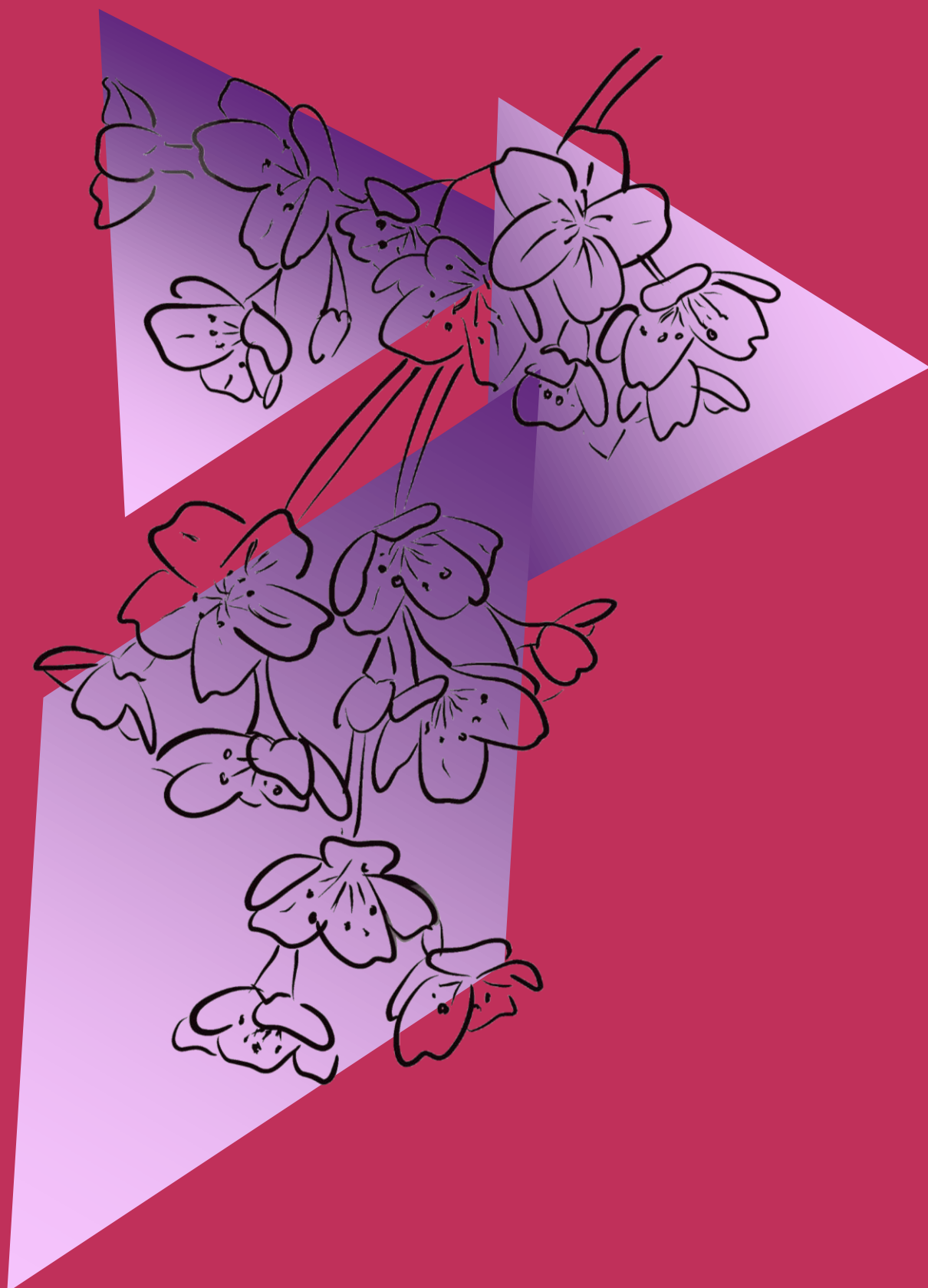
L'ÉTÉ



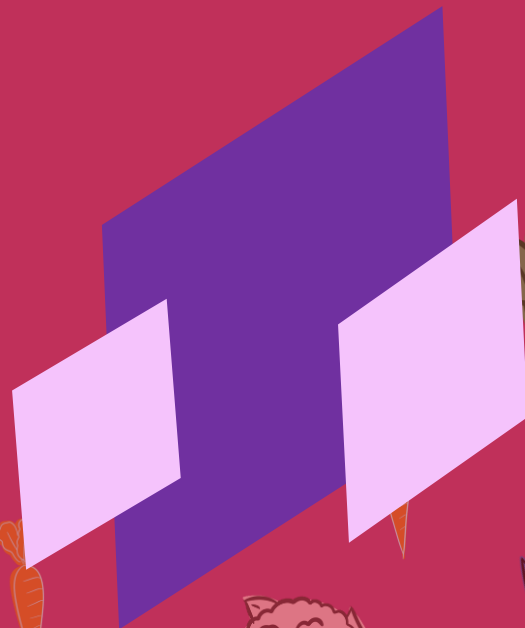
L'AUTOMNE



L'HIVER



LE PRINTEMPS



ENTRÉE

Salade de lentilles

Ingrédients :

- 150 g de lentilles vertes
- Quelques pousses d'épinards
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 bulbe de fenouil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Quelques feuilles de basilic
- Sel
- Poivre du moulin



DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 25 MIN

1. Émincer l'oignon.
2. Faire chauffer un filet d'huile au fond d'une casserole et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajouter les lentilles et 2,5 fois leur volume en eau.
4. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes environ.
5. Pendant ce temps, laver les feuilles d'épinards et en enlever les tiges si elles sont trop épaisses. Les couper en chiffonnade (lanières).
6. À la fin de la cuisson, égoutter l'eau restante et ajouter l'oignon rouge. Laisser refroidir.
7. Couper le fenouil et le basilic en petits morceaux.
8. Dans un grand saladier, mélanger les lentilles tièdes ou froides avec tous les autres ingrédients.
9. Arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Saler et poivrer selon besoin.

BON À SAVOIR

Toujours saler les lentilles à mi-cuisson pour éviter qu'elles durcissent !

Pour plus d'information sur les lentilles, rendez-vous à la page 42 : Les légumineuses.

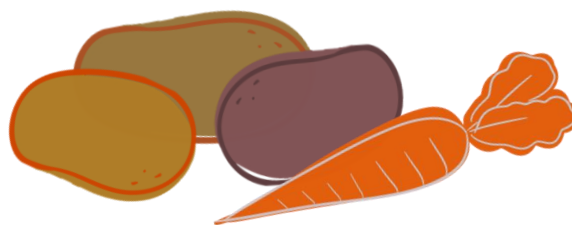
Ingrédients :

- 1 pain entier à burger complet / aux céréales
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 tranches de fromage local
- 2 feuilles de salade
- 1/2 échalote
- 1/2 tomate



Pour les galettes :

- 60g de pomme de terre
- Légumineuse pois chiche (en option)
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 petite gousse d'ail



Pour la sauce :

- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de fromage blanc

DIFFICULTÉ : MOYENNE
POUR : 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

Pour les galettes

1. Éplucher l'oignon, l'ail, les pommes de terre et les carottes avant de les couper en morceaux. Démarrer la cuisson des pommes de terre à eau froide puis à ébullition rajouter les carottes, l'oignon et l'ail. Vérifier la cuisson en piquant les légumes avec une pointe de couteau. La cuisson est terminée lorsque le couteau s'enfonce facilement.
2. Écraser l'ensemble des légumes et assaisonner les à votre goût.
3. Former des galettes à partir de cette préparation.
4. Les faire dorer à feu moyen dans de l'huile d'olive. Les retourner quand une croûte épaisse s'est formée.

Pour la sauce :

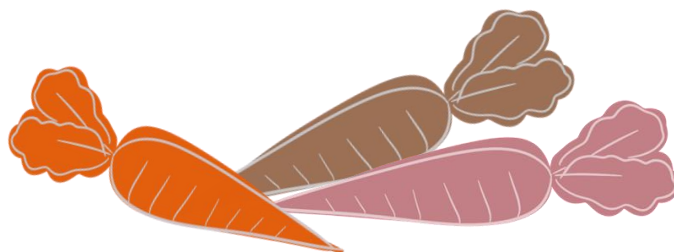
1. Mélanger la moutarde et le fromage blanc.

Montage du burger :

1. Couper en deux part égale le pain et le faire toaster à l'huile d'olive dans une poêle chaude. Puis tartiner les deux faces intérieures des pains avec la sauce.
2. Couper la tomate et l'échalote en rondelles, et le fromage en tranches fines
3. Disposer les légumes, le fromage et la galette suivant l'ordre de votre convenance.

Ingrédients :

- 150 g de carottes râpées (3 à 4 grosses carottes)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café rase de Cumin
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 175 g de farine
- 100 g de sucre
- 70 g d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- Quelques noix (facultatif)



DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 40 MIN

1. Mélanger au fouet les 2 œufs et le sucre.
2. Incorporer l'extrait de vanille, le cumin, la cannelle et l'huile, toujours à l'aide du fouet.
3. Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Incorporer les carottes râpées et les noix concassées.
5. Huiler et fariner légèrement le moule et verser la préparation.
6. Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit. Si la lame ressort propre, la cuisson est terminée.
7. Sortir du four et attendre 10 minutes avant de démouler.



L'ÉTÉ



Ingédients :

- 400 g de fromage frais
- 40 g de fromage local, privilégier à pâte dure
- 150 g de tomate confite à l'huile
- 1 courgette de taille moyenne
- 300 g fond d'artichaut en conserve
- 3 œufs bio
- 1/2 bouquet de basilic
- Poivre noir



DIFFICULTÉ : MOYENNE
POUR : 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 40 MIN

1. Dans un saladier, écraser le fromage frais à la fourchette puis le mélanger avec les œufs et le fromage préalablement râpé.
2. Mixer la moitié des fonds d'artichaut et incorporer la purée obtenue au mélange précédent. Poivrer à votre convenance
3. Effeuille le basilic, l'émincer (réserver quelques feuilles pour la déco) et l'incorporer à la préparation.
4. Peler la courgette une bande sur deux, la couper en deux dans la longueur puis en demi-rondelles. La blanchir à l'eau bouillante salée pendant 1 min, bien égoutter et laisser refroidir.
5. Recouvrir le fond d'un moule à cake en silicone (ou un moule à cake métallique tapissé de papier cuisson) avec la moitié des courgettes.
6. Verser ensuite la moitié de la préparation au fromage frais, puis les tomates égouttées, les fonds d'artichaut restant coupés en dés, puis le reste de la préparation au fromage frais. Recouvrir de rondelles de courgettes.
7. Enfourner la terrine d'artichaut 35 à 40 min à 180°C.
8. Laisser refroidir puis entreposer quelques heures au réfrigérateur avant de démouler et déguster.

Ingrédients :

La base :

- 75 g de riz complet
- 1 carotte
- 1/2 poivron
- 4 ou 5 fleurettes de choux romanesco
- 70 g de maïs
- 1 tranche de melon
- Des graines à la convenance (sésame, tournesol, pignon de pain, chia...)



Sauce :

- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 3 à 4 brins de feuilles de basilic, persil, menthe, ou coriandre
- Jus d'1/4 de citron jaune ou vert
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre



DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

1. Rincer et faire cuire le riz le temps indiqué sur le paquet puis faire refroidir rapidement (ou le faire la veille).
2. Éplucher et couper la carotte en fines lamelles.
3. Enlever la peau du melon et coupez le en morceau.
4. Couper le poivron en fines lamelles.
5. Dans un bol, faire un tapis de riz et recouvrir l'ensemble des fruits et légumes.

Pour la sauce :

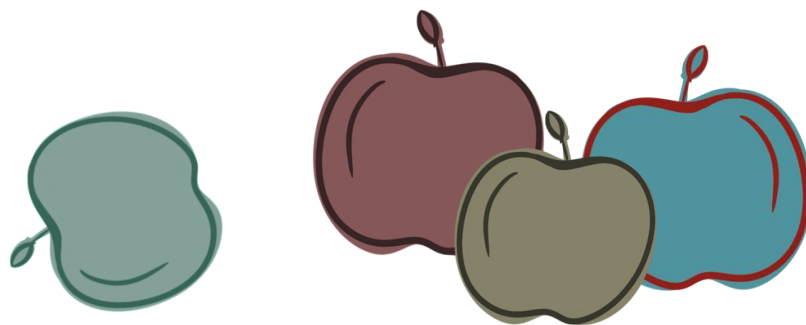
1. Mélanger l'ensemble des ingrédients avant de verser la sauce dans le Poke bowl.

DESSERT

Flan à la pomme

Ingrédients :

- 50 g de sucre
- 80 g de farine
- 50 g de beurre
- 4 pommes
- 4 œufs bio
- 25 cl de lait



DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 45 MIN

1. Éplucher les pommes et les couper en quartiers.
2. Faire dorer les pommes dans du beurre pendant 5 à 10 minutes dans une casserole.
3. Verser la farine tamisée dans un saladier avec les 4 œufs, le sucre et le sucre vanillé. Bien mélanger jusqu'à la disparition des grumeaux puis ajouter petit à petit le lait.
4. Dans un moule beurré, verser la préparation et ensuite les pommes légèrement dorées.
5. Mettre au four pendant 40 minutes environ à 180 °C. À la fin de la cuisson, le flan doit être légèrement caramélisé.



L'AUTOMNE

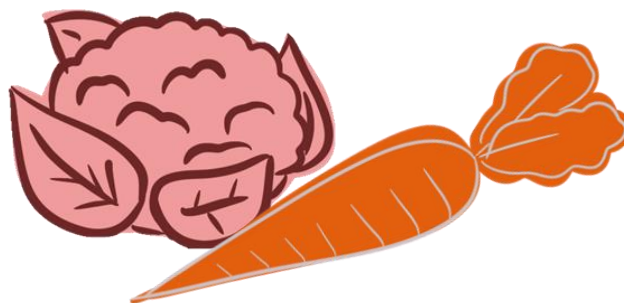


ENTRÉE

Coleslaw

Ingédients :

- 1 carotte
- 200 g de chou blanc
- 50 g de fromage blanc
- 50 g de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- Sel, poivre



DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : - MIN

1. Râper la carotte avec le chou blanc.
2. Mélanger le fromage blanc avec la mayonnaise.
3. Y ajouter le vinaigre de cidre, une pincée de sel, et la ciboulette.
4. Mélanger aux légumes et déguster frais.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- 2 pincées de cumin
- 1 oignon jaune
- 100 g de patate douce
- 200 g lentilles corail
- 50 cl de lait de coco
- Sel et poivre

DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 3 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN

1. Dans une grande casserole, faire revenir avec un filet d'huile d'olive l'oignon jaune haché pendant 2 min.
2. Y ajouter le curcuma, le cumin et le poivre à mi-cuisson.
3. Éplucher et couper les patates douces en dés.
4. Les faire revenir dans la casserole pendant 5 min en remuant régulièrement.
5. Ajouter les lentilles corail dans la casserole et recouvrir d'eau.
6. Ajouter 50 cl de lait de coco et porter à une légère ébullition.
7. Assaisonner de sel et poivre et laisser ensuite mijoter à couvert en remuant de temps à temps environ 15 min à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

DESSERT

Tarte à la citrouille

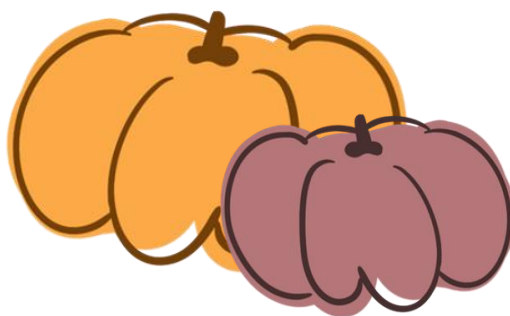
Ingrédients :

Pour la pâte :

- 120 g de beurre
- 45 g d'huile
- 65 g d'eau
- 220 g de farine
- 1 pincée de sel

Pour l'appareil :

- 800 g de citrouille
- 20 cl de crème liquide
- 2 œufs + 2 jaunes bio
- 150 g de sucre
- Sel
- Noix de muscade



DIFFICULTÉ : DIFFICILE
POUR : 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 50 MIN

Pour la pâte :

1. Mettre la farine, le sel, et l'huile dans un saladier.
2. Ajouter le beurre coupé en petit morceau.
3. Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une texture similaire au sable puis ajouter petit à petit l'eau jusqu'à obtention d'une boule.
4. Mettre de la farine sur la table et étaler la pâte dessus doucement à l'aide d'un rouleau.
5. La disposer dans le fond du moule et le placer 15 min au réfrigérateur pour que la pâte durcisse (cela évitera que les bords de la tarte rétrécissent lors de la cuisson).

Pour l'appareil :

1. Éplucher et couper la citrouille en morceaux avant de les plonger dans l'eau bouillante salée.
2. Laisser cuire la citrouille 20 min. Vérifier la cuisson en piquant les légumes avec une pointe de couteau. La cuisson est terminée lorsque le couteau s'enfonce facilement.
3. Égoutter puis réduire en purée la citrouille.
4. Ajouter la crème liquide, les œufs entiers et 2 autres jaunes, le sucre, une pincée de sel et une pincée de noix de muscade.
5. Verser le mélange liquide froid dans le moule contenant la pâte et enfourner 30 à 40 min à 180 °C.



L'HIVER



Ingrédients :

- 2 oignons jaunes
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- 1 litre d'eau
- 3 tranches de pain complet
- 50 g de fromage local à râper
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN

1. Hacher les oignons et les faire fondre dans le beurre pendant 15 min.
2. Saupoudrer de farine puis ajouter une gousse d'ail écrasée.
3. Une fois que la farine a pris légèrement de la couleur, verser l'eau en remuant avec un fouet.
4. Ajouter 1 feuille de laurier, saler, poivrer puis laisser cuire 15 minutes.
5. Optionnel : répartir de fromage sur 2 tranches de pain et les faire gratiner au four.
6. Les poser sur la soupe et servir bien chaud.

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 120 g de beurre
- 45 g d'huile
- 65 g d'eau
- 220 g de farine
- 1 pincée de sel



Pour l'appareil :

- 120 g de courgettes
- 120 g de carottes
- 2 grosses poignées d'épinards
- 2 oignons
- 50 g de beurre
- 60 g de fromage local à râper
- 4 brins de coriandre
- 1 cuillère à café rase de cumin
- 3 œufs bio
- 30 cl de lait
- Sel et poivre

DIFFICULTÉ : DIFFICILE
POUR : 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 50 MIN

Pour la pâte :

1. Mettre la farine, le sel, et l'huile dans un saladier.
2. Ajouter le beurre coupé en petit morceau.
3. Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une texture similaire au sable puis ajouter petit à petit l'eau jusqu'à obtention d'une boule.
4. Mettre de la farine sur la table et étaler la pâte dessus doucement à l'aide d'un rouleau.
5. La disposer dans le fond du moule et le placer 15 min au réfrigérateur pour que la pâte durcisse (cela évitera que les bords de la tarte rétrécissent lors de la cuisson).

Pour l'appareil :

1. Peler les carottes, la courgette et l'oignon puis couper les en petits morceaux.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter les légumes.
3. Ajouter de l'eau à hauteur des ingrédients, saler et recouvrir d'un couvercle pendant 10 à 15 min.
4. Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, le fromage le cumin et la coriandre ciselée, salée et poivrer.
5. Égoutter et incorporer les légumes dans l'appareil.
6. Verser délicatement la préparation dans le moule.
7. Enfourner environ 45 min à 200 °C .

DESSERT

Clémentine caramélisée

Ingrédients :

- 1 clémentine
- Une pique pour chaque quartier de clémentine
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 pincée de cannelle

DIFFICULTÉ : FACILE
POUR : 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 5 MIN

1. Éplucher la clémentine, et enlever le maximum de peaux blanches.
2. Dans une casserole mettre le sucre et l'eau. Faire bouillir. Dès que le caramel se colore, retirer du feu et ajoutez la cannelle.
3. Incliner la casserole verticalement et tremper chaque morceau de clémentine piqué au préalable sur une pique.
4. Disposer les quartiers de clémentines sur une feuille de papier sulfurisé pour laisser refroidir.

❖ La saisonnalité des fruits et légumes

BON À SAVOIR

FAIRE SES COURSES AVEC LES SAISONS

On a toutes et tous en tête “les 5 fruits et légumes par jour” et la saisonnalité en est la clé ! Les fruits et légumes de saisons sont plus savoureux en ayant pleinement mûri sur le pied et au soleil.

Mais ils sont aussi moins chers ! Ceci est dû au fait qu'ils ne poussent pas sous serres chauffées et peuvent être cultivés proche de chez vous. Respecter la saisonnalité contribue à réduire son impact écologique ! Selon Santé publique France, “une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 4 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison”.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



JANVIER



Épinard
Potimarron
Salsifis
Navet
Carotte
Céleri
Courge
Cresson
Fenouil
Endive
Clémentine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Grenade
Kaki
Kiwi
Citron



FÉVRIER

Panais
Topinambour
Chou-fleur
Patate
Patate douce
Poireau
Betterave
Champignon
Endive
Clémentine
Orange
Poire
Pomme
Grenade
Kaki
Kiwi
Citron
Pamplemousse



MARS

Artichaut
Asperge
Chou
Céleri rave
Brocoli
Carotte
Oignon
Patate
Poireau
Endive
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



AVRIL

Artichaut
Asperge
Brocoli
Champignon
Chou vert
Chou-fleur
Concombre
Endive
Petit pois
Radis
Kiwi
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe



MAI

Artichaut
Asperge
Betterave
Aubergine
Courgette
Concombre
Epinard
Petit pois
Fenouil
Fève
Cerise
Fraise
Kiwi
Rhubarbe



JUIN



Tomate
Asperge
Radis
Aubergine
Courgette
Concombre
Poivron
Petit pois
Haricot vert
Blette
Cerise
Abricot
Figue
Framboise
Fraise
Pastèque
Pêche
Citron
Nectarine
Groseille



JUILLET

Tomate
Asperge
Radis
Aubergine
Courgette
Concombre
Poivron
Petit pois
Haricot vert
Blette
Myrtille
Mûre
Prune
Melon
Abricot
Fraise
Pastèque
Pêche
Nectarine
Quetsch



AOÛT

Tomate
Cèpe
Radis
Aubergine
Courgette
Fenouille
Poivron
Petit pois
Haricot vert
Maïs
Cassis
Mûre
Prune
Melon
Abricot
Fraise
Pastèque
Pêche
Nectarine



SEPTEMBRE

Ail
Champignon
Chou-fleur
Aubergine
Courgette
Poivron
Poireau
Haricot vert
Maïs
Raisin
Poire
Pomme
Mirabelle
Figue
Fraise
Cassis
Mûre
Myrtille



OCTOBRE



Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Potiron
Céleri
Chou
Pomme de terre
Raisin
Châtaigne
Coing
Noix
Pomme
Poire



NOVEMBRE

Topinambour
Betterave
Epinard
Brocoli
Carotte
Potiron
Fenouil
Panais
Chou
Navet
Clémentine
Châtaigne
Coing
Noisette
Kiwi
Pomme
Poire



DÉCEMBRE

Topinambour
Endive
Épinard
Brocoli
Carotte
Panais
Courge
Potiron
Chou
Navet
Clémentine
Châtaigne
Coing
Noisette
Kiwi
Orange
Pomme
Poire



❖ Des graines sèches pleines de potentiel

Les légumineuses ou légumes secs sont des graines séchées, c'est-à-dire les fruits comestibles contenus dans les gousses des plantes.

Seules les légumineuses à graines sont comestibles pour l'Homme.

Elles représentent une grande variété d'espèces cultivées dans le monde au rang desquels se trouvent notamment le soja, l'arachide, le haricot, les pois, les fèves et les lentilles.



La France dispose de sigle de qualité pour la production de certaines légumineuses.

Ainsi les lentilles vertes du Puy-en-Velay et le Coco Paimpol sont des appellations protégées.

Le haricot Tarbais, la lentille verte du Berry, le lingot du Nord et la moquette de Vendée possèdent quant à eux une Indication Géographique Protégée (sigle européen attestant d'un lieu d'origine).

QUELS SONT LES INTÉRÊTS DES LÉGUMINEUSES ?

POUR LA SANTÉ, ELLES REPRÉSENTENT DE NOMBREUX AVANTAGES



- ❖ Riches en protéine complétée par les céréales, elles permettent de remplacer la viande
- ❖ Source de fibre : elles régulent le transit intestinal, emprisonnent le cholestérol, captent le glucose en évitant ainsi les variations de la glycémie
- ❖ Riche en vitamine et minéraux : fer, potassium, zinc et vitamine B9

ÉCONOMIE ET LÉGUMINEUSES FONT BON MÉNAGE



- ❖ Longue durée de conservation sans perte de la valeur nutritionnelle
- ❖ Prix abordable pour des protéines de bonne qualité en comparaison avec la viande

LES LÉGUMINEUSES ONT DES BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT



- ❖ Améliore la fertilité des sols grâce à la fixation de l'azote présent dans l'atmosphère ce qui permet une utilisation moindre d'engrais.
- ❖ Peu d'eau nécessaire à leur culture
- ❖ Permet de lutter contre le réchauffement climatique à travers une agriculture durable

BON À SAVOIR

COMMENT LES CONSOMMER ?

Les légumineuses peuvent s'acheter cuites (en conserve) ou crues, au quel cas il faudra les faire tremper et les cuire.

Elles peuvent se manger seules ou accompagnées de céréales (blé, riz, maïs...) pour un bon équilibre en acide aminé constituant des protéines. Par exemple, vous pouvez faire un curry de pois chiche aux épinards, riz ou un dahl de lentilles (cf. plat d'automne) ou encore une salade de lentilles (cf. entrée du printemps).

COMMENT LES CUISINER ?

Le trempage d'1 volume de légumineuses pour 3 volumes d'eau s'effectue classiquement pendant 12 heures. Ainsi il est préférable de les mettre à tremper la veille pour le lendemain.

Le temps de cuisson varie suivant le type de légumineuse mais se démarre toujours à eau froide non salée avec 1 volume de légumineuses pour 3 d'eau. La durée de cuisson est divisée par 3 si elle s'effectue sous pression, en cocotte minute. Il est important de les cuire suffisamment, jusqu'à qu'elles soient molles, pour être digestes.

⚠ Le volume des légumineuses secs est multiplié par 2 ou 3 après trempage et cuisson.

⚠ Pour les personnes consommant peu de légumineuses, il convient d'augmenter progressivement la quantité et la fréquence de légumineuses afin d'éviter un inconfort digestif.

❖ Les produits locaux et nationaux

BON À SAVOIR

POURQUOI ACHETER LOCAL OU FRANÇAIS ?

Favoriser les produits locaux ou les circuits courts c'est consommer de saison en contribuant à l'emploi local mais surtout c'est un gage de qualité et de transparence.

La production française respecte les règles de production les plus strictes en Europe dont les divers labels vous assurent la qualité. À ce titre se trouve les lentilles vertes du Puy-en-Velay ou encore les noix de Grenoble.

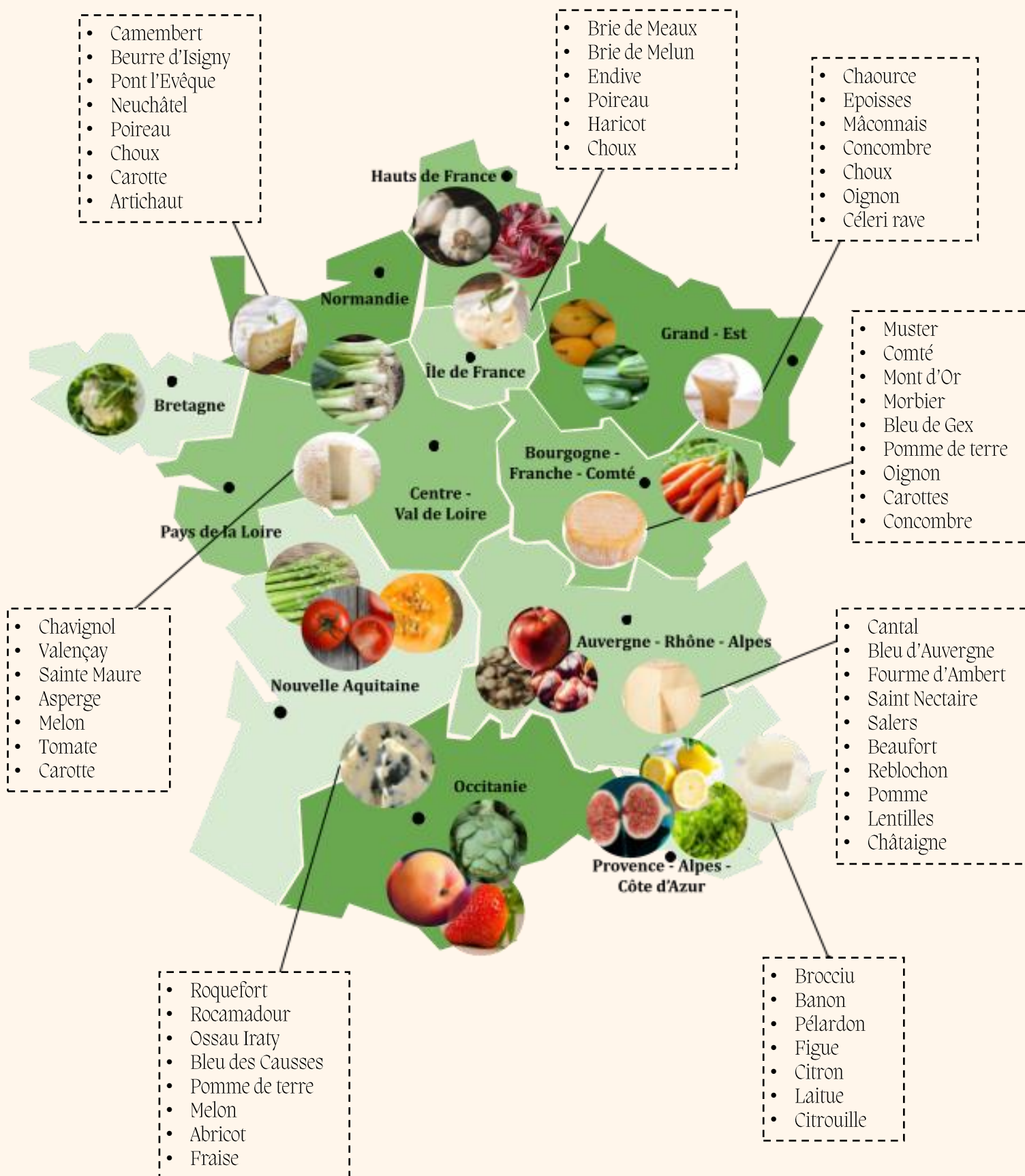


Acheter local c'est aussi un pas de plus en faveur de l'environnement. Les fruits et légumes sont cueillis à maturité et n'effectuent pas des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre assiette. Vous pouvez les retrouver facilement dans les marchés, les halles ou encore trouver les points de vente sur internet.

Pour l'Auvergne rendez-vous sur le site :

<https://circuitscourts63.gogocarto.fr/map#/carte/@45.782,3.084,12z?cat=all>

CARTE DES PRODUITS LOCAUX ET NATIONAUX



❖ L'approche « One health »

UNE SEULE SANTÉ : HUMAIN, ANIMAUX, ENVIRONNEMENT

L'Homme ne peut espérer être en bonne santé en étant dans un environnement pollué où, suivant l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 60% des maladies infectieuses émergentes dans le monde proviennent des animaux. Le virus SARS-Cov2 en est un parfait exemple.

Le concept "One health" ou santé globale met en lumière l'interconnexion de la santé humaine, animale et celle des écosystèmes.

La vision holistique proposée par l'approche "One health" démontre l'importance des liens entre la santé, la qualité de l'environnement (eau, air...), climat, alimentation, agriculture et biodiversité pour résoudre les enjeux de santé publique.

L'interdépendance de ces 3 secteurs, soulève plusieurs points selon INRAE. Le diagramme "Une seule santé" à droite les illustre.

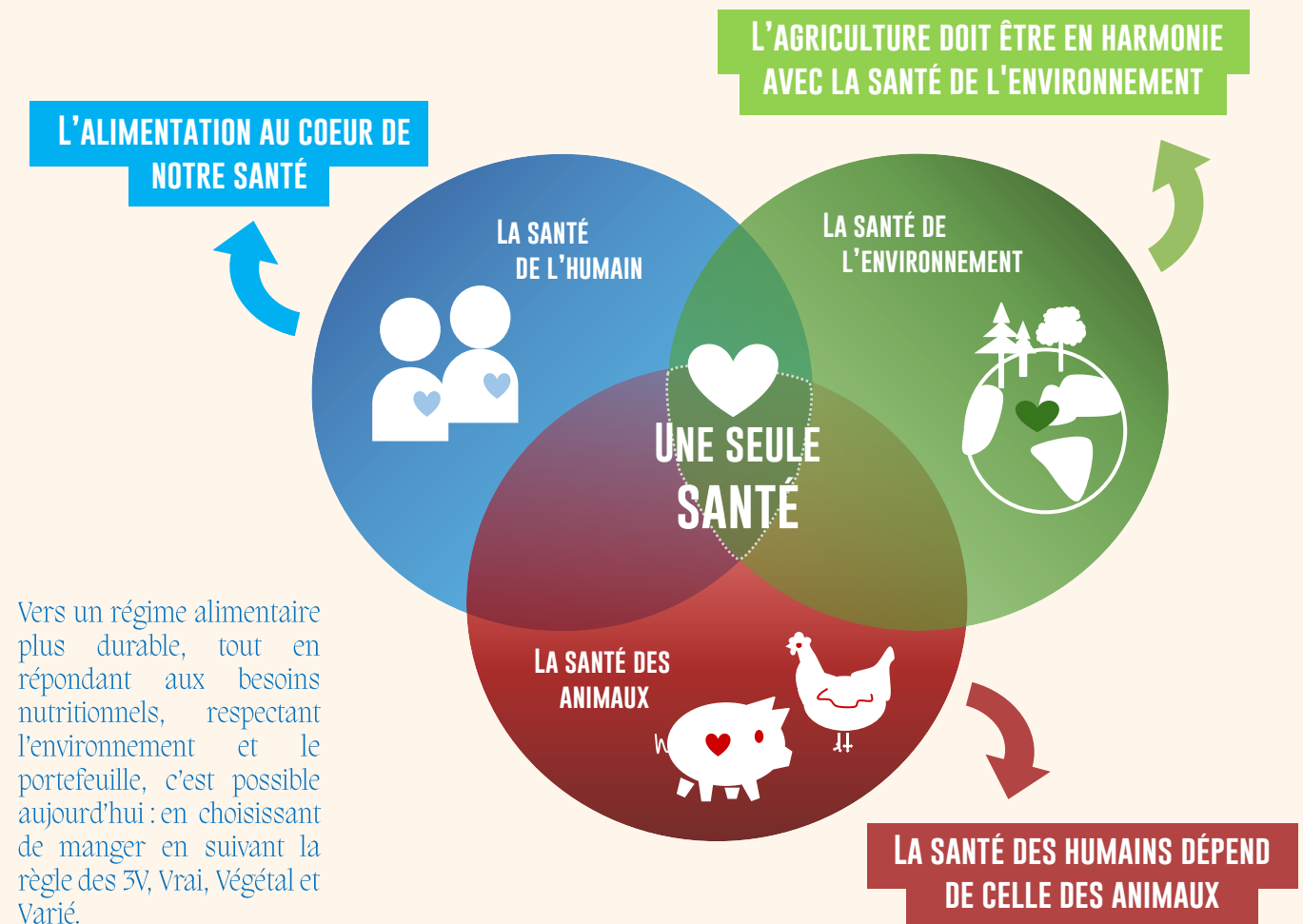
**DIAGRAMME :
UNE SEULE SANTÉ**



La déforestation, outre la perte en réservoir de carbone qu'elle engendre, détruit la biodiversité et favorise l'apparition de nouvelles maladies infectieuses par la confrontation d'écosystèmes distincts.

L'emploi des pesticides a démontré leurs impacts sur l'environnement. De surcroît, l'étude de INRAE de 2018 sur les effets des pesticides confirme que "l'exposition à un mélange de pesticides provoque des perturbations métaboliques chez les mammifères".

La richesse des sols doit être conservée par une agriculture de conservation, herbant toute l'année les terres et en limitant le travail sur celles-ci. Par exemple, en labourant la terre, les macrostructures, habitats des micro-organismes, sont détruites. Ces mêmes micro-organismes disparaissent et avec eux la capacité de dégrader les polluants, laissant le champ libre aux bactéries pathogènes de coloniser les environnements perturbés qu'il faudra combattre à l'aide d'intrants chimiques.



Vers un régime alimentaire plus durable, tout en répondant aux besoins nutritionnels, respectant l'environnement et le portefeuille, c'est possible aujourd'hui : en choisissant de manger en suivant la règle des 3V, Vrai, Végétal et Varié.

Le mode de production a un impact certain sur le produit final consommé. Il existe bel et bien un « effet pâturage », souligné par les nombreux travaux de INRAE Auvergne-Rhône-Alpes, surtout sur la qualité nutritionnelle du lait, fromage, beurre et de la viande. En effet, le pâturage, notamment sur des prairies diversifiées, pour le lait et la viande permet une forte diminution des acides gras saturés, augmentation des acides gras polyinsaturés comme les oméga 3, une hausse de la teneur en antioxydants et certaines vitamines.

La zoonose, ou transmission des maladies des animaux à l'Homme, traduit parfaitement l'interdépendance entre l'Homme et l'animal. Elle se voit amplifiée avec l'antibiorésistance. L'optimisation de l'utilisation des antibiotiques et le déploiement de solutions alternatives permettrait de limiter l'apparition de bactéries résistantes transmissibles à l'Homme.

L'usage intensif des antibiotiques dans les élevages développe des bactéries résistantes qui n'ont ensuite aucune difficulté à se transmettre à l'Homme ou à l'environnement.

❖ Règle des 3 V : Vrai, Végétal, Varié

**VRAI X VÉGÉTAL X VARIÉ =
UNE ALIMENTATION DURABLE**

La relation entre l'alimentation, la santé humaine et environnementale se caractérise par trois dimensions génériques, hiérarchiques et interconnectées⁽¹⁾ et incluant le degré de transformation : le Vrai, le ratio produits végétaux/animaux (le Végétal) et la diversité alimentaire (le Varié)⁽²⁾.

VRAI

Pour notre santé il convient de consommer en priorité de vrais aliments et de réduire les aliments ultra-transformés (« faux » aliments, maximum 1 ou 2 par jour, soit 15% de calories quotidiennes)⁽³⁾. Ces derniers se caractérisent par la présence d'au moins un marqueur d'ultra-transformation qui se classe en quatre catégories :

- les additifs cosmétiques types colorants, texturants et modificateurs de goûts ;
- les arômes (naturels, de synthèse et extraits) ;
- les glucides (e.g. sirop de glucose-fructose), lipides (e.g. graisses hydrogénées trans), protéines (e.g. isolats) et fibres ultra-transformées (e.g. isolats) ;
- des procédés technologiques très dénaturants comme la cuisson-extrusion ou le soufflage.

Les trois premières catégories de marqueurs sont généralement issues du cracking alimentaire et/ou de la synthèse enzymatique et/ou chimique. Ce sont des composés purifiés extraits de leur matrice d'origine. Ces aliments ultra-transformés sont en outre associés à des systèmes alimentaires non durables⁽⁵⁾.

VÉGÉTAL

Pour protéger la planète et réduire les émissions de gaz à effet de serre il convient également de réduire notre consommation de produits animaux (maximum 3 portions par jour, soit 15% de calories quotidiennes) et d'aller vers des produits animaux de qualité, issus d'élevages extensifs. On peut remplacer ces produits animaux en excès par des céréales complètes, légumineuses et fruits à coque, sous-consommés en France et bons pour la santé et la planète.

VARIÉ

... et si possible bio, local et/ou de saison.

Varier ses aliments à la fois dans les groupes alimentaires et au sein d'un même groupe (soit environ 35 aliments différents/semaine) permet d'apporter le maximum de nutriments à notre organisme.

Cet apport peut-être optimisé par des aliments bio, locaux et/ou de saison, qui réduisent également l'empreinte environnementale.

Tandis que le Vrai s'adresse au potentiel santé global d'un aliment (qualité matricielle), le Végétal et le Varié s'adressent à l'équilibre nutritionnel à l'échelle du régime alimentaire⁽³⁾. Transposée en régime, cette règle est donc flexitarienne.

LES 3V_{BLS} SE RETROUVENT DANS LA CHAÎNE AGRO-ALIMENTAIRE

Tandis que le producteur s'adresse au Végétal et au Varié, le transformateur s'adresse au Vrai. Ce dernier doit donc proposer de vrais aliments afin que les effets sur la santé des nutriments (produits en amont) soient les meilleurs possibles. Son rôle est crucial.

En terme agronomique, le système de production le plus adapté aux 3V_{BLS} est le système de polyculture-élevage extensif de taille moyenne, si possible en agroécologie.

BIEN MANGER POUR SOI ET POUR LA PLANÈTE EST DONC SUR LE PRINCIPE TRÈS SIMPLE. DANS LA RÉALITÉ, ON PEUT MÊME ACHETER UN CADDIE 3V POUR UN PRIX SIMILAIRE À UN CADDIE RICHE EN PRODUITS ANIMAUX ET ULTRA-TRANSFORMÉS⁽⁶⁾.

1. Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking, *Advances in Nutrition* 9, 655–670.
2. Fardet A, Rock E (2020) How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr* 23, 5028–5044.
3. Fardet A, Rock E (2022) Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. *Eur J Nutr* 62, 2259–2255.
4. Fardet A, Rock E (2020) Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability* 12, 6280.
5. Fardet A, Desquilbet M, Rock E (2021) The compliance of French purchasing behaviors with a healthy and sustainable diet: a 1-yr follow-up of regular customers in hypermarkets. *Renewable Agriculture and Food Systems* 37, 49–59.



Rédaction : Anthony FARDET / Parution 2023

L'association GREFFE (Groupe scientifique de réflexion et d'information pour un développement durable) est composée de scientifiques issus de différentes institutions nationales et internationales (CNRS, INRAE, Universités, IRD, ANSES, FAO).



LE TEXTE DE CETTE FICHE DE SENSIBILISATION A ÉTÉ INTÉGRALEMENT RÉDIGÉ PAR ANTHONY FARDET ET L'ASSOCIATION GREFFE. MERCI À EUX.

Une alimentation équilibrée 🍰 est la clé pour se sentir bien physiquement 🏃 et mentalement 🧠.

Avec ce carnet 📖🔍, nous vous aidons à savoir bien manger ce qui signifie avoir une alimentation qui nous fasse plaisir tout en préservant notre santé.

Manger des légumes 🥬 des légumineuses 🌱 des aliments non transformés 🍌 : rien de tel pour avoir la pêche et protéger notre capital santé !

REMERCIEMENTS

Dans la volonté de construire un carnet de cuisine écoresponsable accompagnant les étudiant·e·s dans leur alimentation, nous tenons à remercier l'ensemble des acteur·rice·s ayant permis sa réalisation dont **Bettina ABOAB**, responsable du secteur arts et sciences du Service Université Culture (SUC) et **Flore-Anne PELLOQUET** responsable de l'atelier Cuisine Ecoresponsable (SUC) et médiatrice scientifique. Nous remercions également l'accompagnement fructueux du chercheur en alimentation préventive et durable **Anthony FARDET** (Unité de Nutrition Humaine : INRAE/UCA) et le soutien technique du CROUS, au rang desquels le directeur du restaurant des Cézeaux **Guillaume DAVOUS** et du coordonnateur technique restauration **Pascal SCARINGELLA**.

Merci à chacun et chacune de vous pour votre précieuse collaboration et votre soutien indéfectible ! ✨📖

Les étudiantes de l'atelier Cuisine Ecoresponsable du SUC :
Boncane-Cheibou TOURE, Odessa-Salommbô GENAY-GOSNAT,
Aloïse VALLE, Alix SALMON (illustration) et Marion GARCIA (illustration).

Que cette première édition du carnet de recettes écoresponsables UCA puisse se compléter chaque année par de nouvelles recettes écoresponsables illustrées et réalisées par les étudiant·e·s de l'atelier SUC !!

