



Le troisième défi (1er-29 Février)

Cuisiner pour le futur

Pour une famille de quatre personnes, 1/3 des émissions de CO₂ du ménage proviennent de la nourriture. Le défi du mois est de réduire votre empreinte de CO₂ en changeant votre manière de choisir, préparer et conserver votre nourriture.

Changer notre comportement lorsqu'il s'agit de nourriture n'est pas simple, mais **vous aurez beaucoup à y gagner** :

- Une nourriture **plus saine**,
- **De nouvelles inspirations** pour cuisiner
- La découverte de nouvelles sensations pour vos **papilles...**



[www.fruits-
legumes.org/](http://www.fruits-legumes.org/)

Votre Défi - Un menu intelligent

Au cours des trois prochaines semaines, vous devriez acquérir les connaissances nécessaires afin d'élaborer votre menu bio prévu pour la quatrième semaine. Le menu contiendra un petit-déjeuner, un déjeuner, un dîner, des encas et des boissons.

Le menu suivra les principes suivants :

- Utiliser des produits locaux et de saison
- Manger une quantité de viande raisonnable
- Ne pas jeter de nourriture
- Faire ses courses sans utiliser sa voiture
- Choisir des produits bio
- Choisir du poisson issu du commerce équitable



Pour les enfants: Fais une photo et dessine ce que tu aimes lorsque tu prends un repas.

Décrivez votre menu et tentez de gagner des cadeaux : ce qui s'est bien passé ou mal passé et, éventuellement, les problèmes rencontrés. Envoyez-nous un e-mail avec votre nom, le nom de votre équipe, en précisant comme objet « le troisième défi » à l'adresse suivante xxx.xxx@xxx.xx, avant le 3 juillet 2012.



Manger durable

Achetez local et mangez durable

Consommer des produits locaux c'est acheter des fruits et légumes frais qui proviennent de votre région selon le cours des saisons. Acheter des produits de saison vous permettra de goûter de nouveaux aliments et de réaliser des recettes de saison. En achetant des fruits et légumes de saison, vous limitez les dégâts environnementaux causés par le transport maritime, compté en milliers de kilomètres. En plus, vous serez surpris du goût !



Le saviez-vous ? Le riz est la deuxième céréale la plus cultivée au monde ? 80% du riz est produit en Asie et doit être par conséquent acheminé jusqu'en Europe. Les cultures de riz irrigué émettent du méthane (CH₄), qui est le deuxième gaz à effet de serre après le CO₂.

Mangez moins de viande.

385 g par semaine, représente, selon des spécialistes, une quantité idéale l'impact sur l'environnement. [Vous pouvez réduire votre consommation de viande de différentes manières](#) : en privilégiant les légumes dans vos assiettes plutôt que la viande, en mangeant végétarien de temps en temps, en commençant par une fois par semaine. N'oubliez pas que le fromage a un grand impact négatif sur l'environnement, donc ne compensez pas votre réduction de consommation de viande en mangeant plus de fromage.



Ne jetez pas votre nourriture ni vos restes

Nous jetons à la poubelle des centaines de kilo de nourritures par an. Afin d'éviter ce phénomène il faut : acheter la bonne quantité de courses, cuisiner la bonne quantité de nourriture/ juste ce qu'il faut, et oser sentir et goûter la meilleur nourriture avant la date d'expiration ?? Vous pouvez également apprendre à cuisiner avec des restes, faire un buffet, une pizza ou une tarte avec la nourriture de la veille.

Laissez votre voiture à la maison

lorsque vous faites un aller-retour au supermarché avec votre voiture, vous doublez l'émission de CO₂ déjà accomplie par la production et le transport de vos aliments achetés. Votre repas ne sera jamais bénéfique pour la planète si vous utilisez votre véhicule pour aller faire vos courses.



Privilégiez les produits bio

La culture biologique n'utilise pas de pesticides azotés. Ces pesticides ont besoin de beaucoup d'énergie pour être produit. Leur utilisation s'associe à celle du protoxyde d'azote qui parfois est considérable. Le protoxyde d'azote est bien plus nocif que le méthane ou le dioxyde de carbone. L'agriculture est l'unique et plus importante source de ce gaz. La culture biologique offre également une plus grande biodiversité.



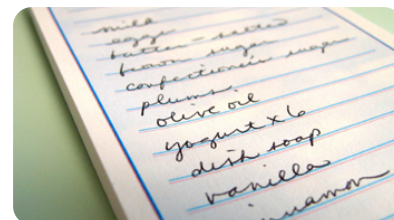
Privilégiez la pêche durable

La pêche intensive pose un grand nombre de problèmes. La flotte de pêche mondiale est deux à trois fois plus importante que ce que les océans peuvent nous fournir en poisson de manière durable. En d'autres termes, nous pêchons beaucoup trop de poissons ; ceux-ci ne pourront être remplacés que par ceux qui subsistent. Essayez de manger des poissons issus d'élevages ou de réserves durables certifiées.

Pour commencer – Avoir un projet

Qu'y a-t-il dans votre réfrigérateur Commencez votre nouvelle vie d'éco-citoyen en regardant ce qu'il y a dans votre réfrigérateur, votre congélateur et vos placards. Vous avez certainement beaucoup de produits dont vous ne vous souvenez plus. Regardez, sentez, goûtez et choisissez ce que vous voulez garder et ce que vous allez en faire. Par exemple vos petits restants de fromage peuvent être utilisés dans une tarte.

Pensez à faire une liste de courses. Prenez l'habitude de le faire lorsque vous n'avez plus de dentifrice, d'œufs ou de lessive. Avant d'aller au supermarché, n'oubliez pas de vérifier qu'il ne vous manque rien. Ainsi vous ne vous retrouverez pas avec un produit que vous avez déjà ni à devoir retourner au supermarché pour acheter ce qu'il vous manque.



Découvrez les environs - Prenez votre vélo pour vous rendre à votre boulangerie, à la poissonnerie ou au marché. Où pouvez-vous acheter des produits locaux près de chez vous ?

Gardez vos recettes préférées - Désormais,

lorsque vous découvrez de nouvelles recettes savoureuses, n'oubliez pas de les garder afin de les retrouver facilement. Idées : triez-les par saison !

Essayer de suivre un menu hebdomadaire/mensuel

Préparer ses plats à l'avance permet d'économiser beaucoup de temps, de tension et d'irritation dans la cuisine. En ayant le temps de décongeler vos aliments dans le réfrigérateur vous économiserez de l'argent, car vous pouvez recycler l'énergie non utilisée pour décongeler la nourriture. N'oubliez pas de garder une place dans votre menu pour les restes, si vous en avez.

Essayez les boissons bio - De nos jours, vous pouvez facilement trouver une grande variété de boissons bio. Pourquoi ne pas essayer le vin ou une bière bio vendredi prochain ? Pour l'eau préférez votre robinet ! Les bouteilles d'eau sont à l'origine de nombreux problèmes (c'est le cas pour toutes les boissons en bouteille, en comparaison avec l'eau du robinet), donc évitez l'eau en bouteille.

Enfin le weekend !... Et les soirées « fast food fait maison » : pizzas, hamburgers, poisson pané... des menus faciles à cuisiner, meilleurs au goût et bien moins mauvais pour la santé que ceux que vous achetez. D'une manière générale, nous dépensons beaucoup d'argent en bonbons, cookies, sodas, etc. Cet argent dépensé en nourriture nécessite beaucoup d'énergie pour être produit et nous donne en retour les mauvais nutriments. Préférez plutôt :

- Des bâtonnets de légumes de saison avec une sauce faite maison (sauce au yaourt, houmous, etc.) plutôt que des chips.
- Des pommes de terre grillées au four plutôt que des frites.

Pourquoi ne pas essayer vos produits locaux préférés pour votre film du vendredi soir ?

Pour les enfants! Gardez vos petits chefs près de vous lorsque vous cuisinez et laissez-les choisir le menu de la semaine avec vous.

- Essayez le cidre bio ou des boissons au citron plutôt que les sodas.
- Avez-vous déjà pensé aux bonbons bio?
- Economisez de l'argent et mangez plus sain en prenant des fruits de saison ou des casse-croûtes maison lorsque vous partez en randonnée.



Qu'est ce qu'on mange ?

Pour éviter la malbouffe,
faites vos courses le
ventre plein ! ❤

Provisions

Autosuffisance – Jardinage.

Vous pouvez cultiver des herbes, des légumes, des baies dans votre jardin, sur votre balcon ou même à la fenêtre de votre cuisine.

Ramassez des baies et des champignons –

Vous n'êtes pas sûr de ce qui est comestible ? Suivez un cours ou demandez à votre pharmacien.



Vos courses – Si vous avez un menu et une liste de courses pour la semaine, vous pourrez éviter des trajets inutiles. Moins vous utilisez votre voiture, mieux la planète se porte. N'oubliez pas d'apporter vos sacs recyclables.

Economisez de l'énergie lorsque vous rangez vos courses : placez tous les produits sur le plan de travail de votre cuisine et triez-les : une pile pour le réfrigérateur, une pour le congélateur et le garde-manger. Ainsi vous n'ouvrirez votre frigidaire et votre congélateur qu'une seule fois.

Bienvenue en cuisine : première étape

Le micro-onde – est un appareil de cuisine parfait pour réchauffer de petites portions de nourriture ou du liquide. Cependant, pour décongeler vos aliments, utilisez votre réfrigérateur.

La bouilloire – tout comme la plaque à induction, la bouilloire est parfaite pour faire bouillir de l'eau. Utilisez-la pour préchauffer l'eau de vos pâtes.

La machine à café –

L'odeur du café est incroyablement bonne, certes... Mais n'oubliez pas

de le verser dans une thermos lorsqu'il est prêt pour le garder au chaud pendant des heures sans consommer d'électricité ou pour éviter de le réchauffer dès que vous en avez besoin.

La cuisinière – Le ❤ de la cuisine ! Prenez-en bien soin. Nettoyez-la avant qu'elle ne soit froide car il est plus facile d'enlever les saletés à ce moment là. Moins elle est sale, moins elle nécessite d'énergie.

La hotte – Faites-en bon usage, car elle laisse beaucoup de chaleur s'échapper, et il vous appartient d'en payer la note.

Economies d'énergies – en utilisant la cuisinière:

- Utiliser un couvercle n'arrangera rien **mais vous pouvez économiser 30% d'énergies!**
- Choisissez la taille de casserole appropriée
- Utilisez des casseroles plates (pas cabossées)
- Utilisez la chaleur restante. Le riz et les brocolis par exemple peuvent être cuits grâce à cette chaleur, il suffit juste de faire bouillir l'eau et de couper votre source de chaleur.

Economies d'énergies – en utilisant le four :

- Si la vitre est propre, vous n'avez pas besoin d'ouvrir votre four pour voir si votre plat est prêt.
- Utilisez la chaleur restante : éteignez votre four avant que votre plat ne soit cuit ou gardez votre plat suivant au chaud ou encore, faites du muesli, par exemple.
- Dans un four Circotherm, vous pouvez faire cuire deux plats à la fois. Economisez du temps et de l'énergie !
- Vous pouvez ouvrir votre four lorsque vous avez terminé pour réchauffer la pièce (si c'est sans danger !)



Avec une plaque à induction vous n'avez pas de perte de chaleur. Son efficacité est telle que vous économisez de l'énergie tout le temps comparée aux autres techniques. ❤

Economies d'énergie et stockage

Ne jetez pas votre nourriture ! En France, chaque personne jette 20 kg de nourriture par an. En Grande Bretagne, ce sont plus de 8 millions de tonnes de nourriture qui sont jetées chaque année. Ainsi, en apprenant à faire attention à la nourriture, une famille peut économiser plus de 750 € par an.

Astuces pour économiser ressources et énergie :

- Goûtez et sentez ! Beaucoup d'aliments sont encore bons après la date de péremption.
- Regarder le contenu de votre réfrigérateur et congélateur de temps en temps et gardez un compartiment pour vos aliments proches de la date de péremption, afin de les trouver facilement.
- Bien ranger votre nourriture vous aidera à en faire bon usage.

Les restes...

- Etre créatif avec ses restes est un bon moyen de les utiliser.
- Les restes du dimanche peuvent être utilisés dans différents plats : poulet au curry, risotto ou sauce bolognaise... autant de mets qui pourront faire une excellente tarte !
- Un soupçon de vin peut être congelé dans un bac à glace, puis être réutilisé en sauce.
- Congelez et emballez : aplatissez votre viande émincée dans le sac de congélation. Ainsi, vos aliments gèleront et dégèleront plus rapidement.
- Préparez votre déjeuner à l'avance.

Si vous jetez de la nourriture, cela représente une perte considérable. Il ne s'agit pas que d'une perte de ressources : pensez également à toute l'énergie gaspillée, à l'eau et aux emballages utilisés pour la production, le transport et le stockage. Toute nourriture jetée est du gaspillage.

A chaque degré en moins programmé sur votre appareil congélateur, votre consommation d'énergie augmente de 5%.

Bienvenue en cuisine: deuxième étape !

Le congélateur — Configurez-le à la bonne température, votre congélateur doit plus ou moins être à -18 °C . Utilisez le mode gel raisonnablement.

Dégivrez le congélateur

Lorsque la couche de glace dépasse les 3 à 5 mm, il est temps de s'en occuper !

Le réfrigérateur — l'endroit idéal pour décongeler votre nourriture.

Configurez-le à la bonne température, votre réfrigérateur doit plus ou moins être à -5 °C. Positionnez un thermomètre au sommet de votre réfrigérateur et un autre en bas pour un contrôle optimal.

A chaque degré en moins dans votre réfrigérateur, l'énergie consommée augmente de 6 à 8%.

Astuces pour effectuer des économies d'énergies.

- Fermez les portes.
- Un moyen simple pour rendre votre réfrigérateur plus efficace est de nettoyer les bobines qui dispersent la chaleur du réfrigérateur. Si elles sont recouvertes de poussière ou de crasse, elles ne peuvent pas fonctionner comme elles le devraient, et votre appareil refroidira les aliments plus longtemps et plus souvent !
- Gardez le joint coupe-froid de votre porte de réfrigérateur propre et en bon état

Manger et apprécier sa nourriture

La préparation est terminée et maintenant vous pouvez déguster ce pour quoi vous vous êtes donné tant de mal ! Vous avez une recette et une liste d'ingrédients à suivre.

Fruits et légumes Dressez quelques fruits et légumes de saison sur votre table. Si quelqu'un a vraiment faim il pourra en grignoter. Les enfants adorent ça !

Cuisiner – Cuisinez à plusieurs, ça n'en sera que meilleur pour tout le monde !

...et n'oubliez-pas la vaisselle

Economisez de l'énergie: utilisez moins d'eau chaude

Il vaut mieux utiliser votre lave-vaisselle plutôt que de faire votre vaisselle à la main. Vous économiserez du temps, de l'argent, de l'énergie et de l'eau. En plus, votre vaisselle sera plus propre ! Mais pour vraiment économiser de l'énergie, il faut :

- ✓ Lancer la machine uniquement lorsqu'elle est pleine
- ✓ Utilisez le programme « économie d'énergie »
- ✓ Entretenez votre machine

- Déposez les restes de nourriture de votre assiette dans la poubelle à compost lorsque c'est possible,
- Si vous devez rincer, utilisez de l'eau froide !

Utilisez moins de produits chimiques – utilisez le moins possible de produits chimiques pour votre vaisselle, vos lessives ou pour votre maison.

Ne laissez pas le gaspillage vous faire gaspiller de l'énergie aussi !

Réduisez vos déchets en recyclant. Les piles et les produits chimiques sont des déchets dangereux et doivent être bien triés. Déposez vos restes de nourriture dans un compost si possible ou utilisez-les pour la production de bio carburant.

- Si vous devez rincer vos plats, **utilisez de l'eau froide ou l'eau utilisée pour votre vaisselle.**
- Ne faites pas de voyage inutile en voiture uniquement pour trier vos déchets, évitez les voyages inutiles au maximum !



