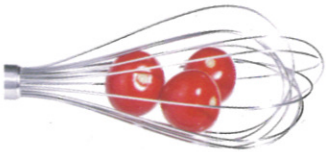
L'énergie dans l'alimentation

à travers les
4 saisons
de Marc et Annie
GEROMIEUX



Sommaire

Introduction	Page 4
Un gaz à effet de serre : c'est quoi ?	Page 5
Automne	Pages 6, 7
Hiver	Pages 8, 9
Printemps	Pages 10, 11
Eté	Pages 12, 13
Les labels alimentaires	Page 14
Qui est ... ?	Page 15

printemps été automne hiver

On en parle beaucoup :

Limiter le réchauffement climatique !
Sauver la planète !

Marc et Annie Geromieux, un couple de ch'tis, parents de 2 enfants sont perplexes ! Maintenant qu'ils ont pris conscience du problème, que faire ?

Changer radicalement d'habitudes de vies, revenir 100 ans en arrière pour vivre à la campagne et se nourrir de son potager, ça semble impossible !

Se culpabiliser ne sert à rien. D'ailleurs les consommateurs ne sont pas responsables des produits mis sur le marché.

Les gouvernements doivent fixer des règles aux agriculteurs et aux dirigeants de l'industrie agro-alimentaire. Par exemple il faut les contraindre à réduire les quantités d'emballages, à ne plus distribuer des publicités en masse.

Les régions s'impliquent fortement et jouent un rôle important pour favoriser les bons comportements des consommateurs.

Familles de France s'engage aussi : en 2009 une commission « Développement durable » s'est mise en place.

Au fil des pages de ce guide, Marc et Annie vont faire le point sur ce que leur coûte leur alimentation dépenses énergétiques, et ce que cela coûte à la planète ; les bons gestes, les moins bons et les mauvais ...

Un Gaz à effet de serre (GES) c'est quoi ?

Une partie de l'énergie solaire est réfléchie vers l'espace

Une partie de la chaleur de la terre est renvoyée vers l'espace

Rayonnement solaire

Energie provenant du soleil qui traverse l'atmosphère

Les gaz à effet de serre retiennent une partie de la chaleur

Rayonnement terrestre

Cultiver
produire
transformer
conserver
emballer
transporter ...

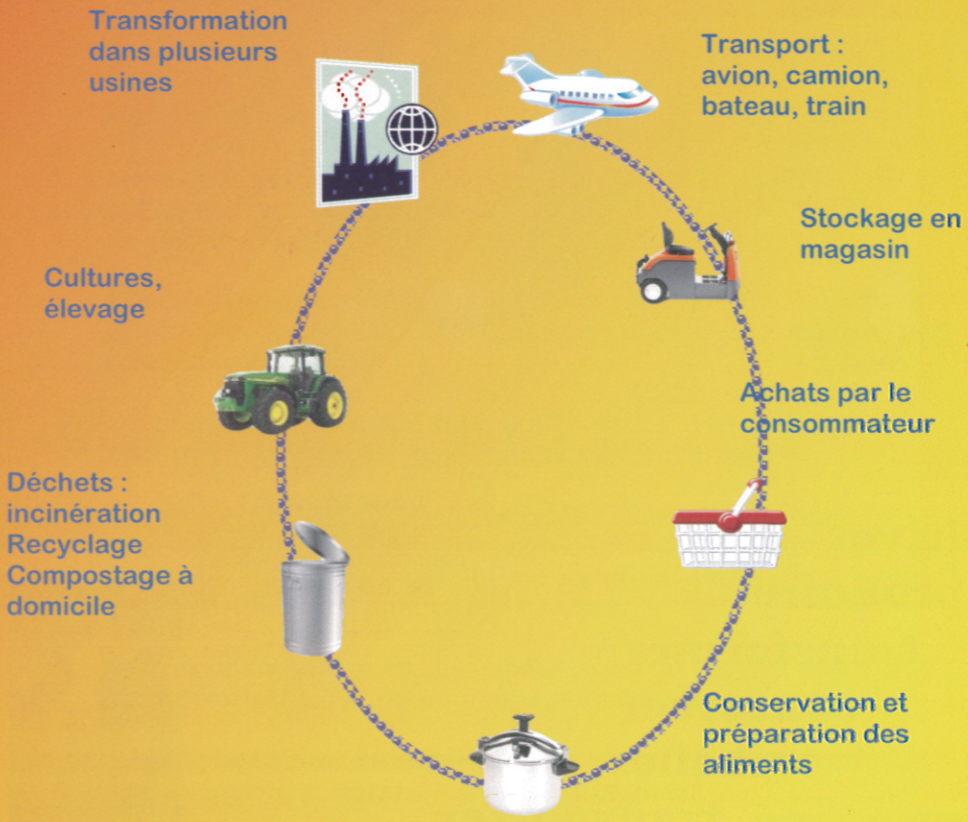
il faut 10 000 Litres d'eau pour produire un KG de ma viande !

un aliment engendre des émissions de G.E.S. :

Automne

De nos jours, on peut acheter au coin de la rue des aliments produits aux 4 coins de la planète.

Ce que nous mangeons parcourt souvent un (trop) long chemin avant d'arriver dans notre assiette :



Solution pour éviter ce gaspillage d'énergie : les circuits courts. Acheter des produits de terroir, élevés ou cultivés près de notre lieu d'habitation.

FRUITS DE SAISON :

Châtaigne, Clémentine, Coing, Mandarine, Mirabelle, Noisette, Noix, Poire, Pomme, Prune, Quetche, Raisin.

LEGUMES DE SAISON :

Ail, Blette, Brocolis, Céleri rave, Cèpe, Carotte, Chicorée, Concombre, Endive, Fenouil, Laitue, Mâche, Poireau, Potiron, Tomate.

Soupe au potiron

Ingrédients

- 800 g de potiron
- carottes
- petits poireaux
- branches de céleri avec le vert
- grosses pommes de terre
- filet d'huile d'olive
- sel

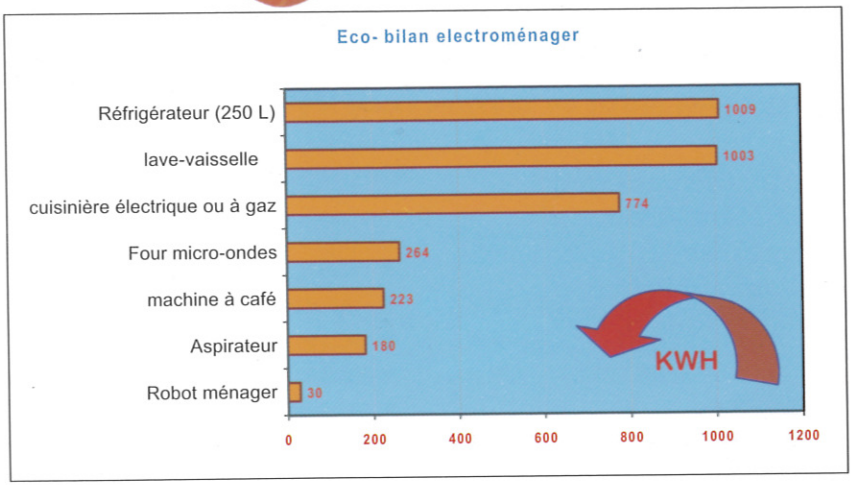
Épluchez tous les légumes et lavez les.
Mettez les dans une cocotte-minute avec 5 cm d'eau au – dessus des légumes, salez.

Laissez cuire 30 mn.

Mixez les légumes, ajoutez un filet d'huile d'olive et le bouillon pour faire une soupe épaisse.

Hiver

La préparation des repas



Marc et Annie font le bilan de leurs appareils ménagers :

Privilégier la cuisson vapeur

Certains sont indispensables : « frigo », plaques de cuisson, mais il faut les choisir en catégorie A (moins gourmand en électricité).

Pour le reste... Marc & Annie ont décidé de ne plus accumuler les gadgets : couteau électrique, robots très sophistiqués...

Et à utiliser les fours avec parcimonie. La vraie économie : c'est la cuisson vapeur, car elle est très rapide. En plus, il n'y a rien de meilleur pour la santé !

A faire aussi : investir dans une **yaourtière...** quelle économie, pour la famille et la planète !
Il existe aussi des cuisinières solaires (à construire soi-même) ou des barbecues munis d'une parabole, qui fonctionnent grâce à l'astre du jour !

Trucs et astuces

- Choisir des appareils ménagers étiquetés A ou B...
- N'installez pas d'appareil de froid à côté d'une source de chaleur.
  Vous vous absentez plus de 3 jours ? : débranchez les appareils.
- Ne mettez jamais d'aliments encore chauds dans le réfrigérateur.
- Le four : le préchauffage est super-flu, sauf pour les pâtisseries.
- Vous pouvez éteindre vos plaques électriques ou votre four 10 min avant la fin de la cuisson.
- N'utilisez pas de casseroles plus petites que la plaque de cuisson vous éviterez les pertes de chaleur. Couvrez les plats et casseroles pendant la cuisson.
- Entretenez bien vos appareils : nettoyage des joints, dégivrage régulier etc...

FRUITS ET LEGUMES DE SAISON :

Avocat, Céleri, carotte, chicorée, chou-fleur, chou pommé, cresson, épinards, endive, mâche, navet, oseille, persil, pissenlit, poireau, pomme, poire

Endives gratinées au jambon

Ingrédients

- 4 belles endives
- 4 tranches de jambon
- Gruyère rapé
- 1 citron Sel,
- poivre

Sauce béchamel

- 1/2 l de lait
- 1/2 oignon
- Branches de persil
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Sel poivre

Faites cuire les endives dans une casserole remplie d'eau accompagnée du jus d'un demi-citron.
Préparez la béchamel : Mettre l'oignon et le persil à macérer pendant 5 mn dans le lait. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Retirez l'oignon et le persil du lait. Faites un roux, puis lorsque le beurre et la farine forment une pâte bien lisse, 1/3 du lait chaud. Tournez jusqu'à ce que le lait soit bien absorbé par le mélange beurre/farine. Ajoutez le reste du lait en battant continuellement la préparation. Laissez la cuisson se poursuivre jusqu'à ce que la farine soit cuite.

Enroulez chaque endive cuite dans une tranche de jambon. Mettre dans un plat à gratin et nappez de sauce béchamel. Parsemez de gruyère rapé.

Faites cuire 1/4 h au four thermostat 7.

Printemps

acheter des produits de saison !

Les plantes poussent selon un cycle naturel qui leur est propre, c'est pourquoi les fruits et les légumes changent avec les saisons. Il faut acheter des fruits et légumes « **de saison** » sur les étals des marchés. Ils ne sont pas importés ou cultivés sous serre. Un gratin de courgettes et une salade de fraises en plein mois de janvier, c'est aujourd'hui possible, mais ça coûte très cher à l'environnement.

Ce menu nécessite des serres surchauffées ou un acheminement de pays lointains, et donc une consommation énergétique très importante, contribuant au réchauffement climatique.

Marc et Annie vont le plus souvent au **marché,** avec un **cabas**.

Ils achètent des produits **en vrac,** (évitant ainsi les barquettes et films plastiques).

Acheter ailleurs ...

(qu'en hypermarché ....)

Bio ou non. L'idée est d'acheter des produits **locaux.**
Voir le site internet de l' Association pour le maintien d'une Agriculture paysanne (page 13). Vente directe à la ferme : fruits, légumes, produits laitiers, volailles ....

Le e-commerce – on peut (presque) tout commander par internet : du panier de primeurs au pâté artisanal ...
les petits producteurs s'y mettent !

Cueillettes : le consommateur cueille directement les fruits sur l'arbre et remplit son panier !

Cabillaud en papillotes

FRUITS DE SAISON :

Abricot, banane, cerise, fraise, kiwi,

LEGUMES DE SAISON :

Artichaut, asperge, céleri, carotte, concombre, fèves, oignon blanc, navet, oseille, persil, petit pois, poireau, radis, tomate ...

Ingrédients :

- 4 filets de cabillauds (saumon ou truite)
- 4 blancs de poireaux 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère a soupe de moutarde
- Sel, poivre, noix de muscade
- Un bouquet de fines herbes

Préparation: 25 min /Cuisson : 20 min

Lavez et émincez les blancs de poireaux. Faites les cuire dans une poêle avec le beurre environ 20 minutes. Salez et poivrez.

Pendant ce temps, mélangez la crème et la moutarde. Ajoutez un peu de noix de muscade.

Découpez quatre rectangles dans du papier d'aluminium. Déposez un lit de poireaux sur chacun d'eux et un filet de cabillaud. Salez et poivrez. Nappez du mélange crème-moutarde. Ajoutez les fines herbes.

Fermer les papillotes. Posez-les dans un plat et faites les cuire 20 mn au four à 200 °.

Été

La quantité de nos déchets augmente sans cesse : elle a doublé en 40 ans !

Petit à petit on apprend à les trier, et à utiliser les déchèteries. Marc et Annie réduisent les déchets ménagers. Pourquoi ? Parce que réduire la quantité des déchets permettra de limiter le nombre d'installations de traitemens, d'économiser des matières premières comme le pétrole ...

Les usines d'incinération arrivent à saturation ...

Quand Annie fait ses courses, elle se munit d'un panier ou d'un cabas

Elle évite les emballages superflus :
Fruits et légumes au détail, fromages et charcuteries à la coupe, légumes en vrac.

Pas de barquette, pas de plastique !

Marc & Annie limitent la consommation de produits surgelés : très gourmands en CO 2 ...

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin : pourquoi ne pas fabriquer du compost avec les déchets ménagers ?
Épluchures, marc de café .....

Sites à visiter :

www.saveurs-npdc.com
le site de la gastronomie Nord Pas-de-Calais

www.pays-du-nord.fr
tourisme, gastronomie, patrimoine

www.reseau-amap.org
Association pour le maintien d'une agriculture paysanne. Pour acheter directement au producteur

www.ademe.fr
l'agence des économies d'énergie

www.agencebio.org
Tout savoir sur l'agriculture biologique

www.nord-nature.org
Association de protection de l'environnement

www.nordpasdecalais.fr
Le site du Conseil Régional 59/62

Clafoutis aux poires

Il vous faut 4 ramequins et un cuit-vapeur.

Ingrédients :

4 personnes :
2 jaunes + 1 œuf entier
150 g de sucre
25 g d'amandes en poudre
25 cl de lait entier
25 cl de crème liquide
50 g de maïzena
2 poires bien mûres

Dans un saladier, cassez les œufs. Ajoutez le sucre, les mandes et la maïzena. Versez le lait et la crème et mélangez bien le tout.
Lavez et éplucher les poires. Coupez les en morceaux et disposez les dans les ramequins.
Versez la crème par-dessus et placez-les dans les deux bols vapeur en déposant dessus une feuille de papier sulfurisé. Laissez cuire à la vapeur pendant 20 mn.

FRUITS DE SAISON :

Abricot, Brugnon, Cerise, Figue, Framboise, Groseille, Melon, Pastèque, Pêche, Prune

LEGUMES DE SAISON

Aubergine, Brocoli, Concombre, Haricot vert, Poivron

Labels alimentaires

Atteste une qualité supérieure à son équivalent sur le marché.

Indique qu'au moins 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Sigle européen de l'agriculture biologique

Désigne un produit dont la production, la transformation et l'élaboration ont lieu sur une aire géographique ou un terroir déterminé, avec un savoir faire reconnu et constaté.

Relation suffisante entre un produit et son origine, lui conférant une caractéristique ou une réputation.

Met en valeur une composition ou un mode de production traditionnel. Cette mention protège un nom, une recette ou un savoir faire traditionnel.

Atteste qu'un produit possède des qualités ou suit des règles de fabrication particulières et strictement contrôlées. C'est la garantie d'une qualité régulière et distincte du produit courant.

Permet de promouvoir les produits et développer leurs images et fait valoir le savoir faire et le sérieux des producteurs et transformateurs de la région.

Qui est « Familles de France » ?

Famille de France, association loi 1901, est un mouvement libre de tout lien politique, confessionnel, syndical et idéologique. Son but : la défense des intérêts matériels et moraux des familles.
Le mouvement représente 100 000 familles adhérentes dans 80 départements et 550 associations locales. La Fédération du Nord est reconnue d'utilité publique et agréée organisme de défense des consommateurs.

Qu'est-ce que le FIPCE ? le Fonds d'Initiatives Pour une Consommation Engagée, Consciente et Responsable

Créé par le Conseil Régional Nord - Pas-de-Calais, le FIPCE a pour mission de faire prendre conscience aux habitants de notre Région l'importance du développement durable. A plus long terme, cette prise de conscience doit apporter des changements de mode de consommation.

www.famillesdefrance59.fr

Familles de France Nord
414, rue Léon Gambetta
59000 Lille
Tél : 03 20 40 07 71

fedenord@free.fr
conso59@free.fr

RÉGION Nord-Pas de Calais

Familles de France

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie