

Manger bio et local sans dépenser plus c'est possible ! La preuve :




Atelier cuisine avec Marco Felez
Défi alimentation positive - Mai 2019

Les quatre équipes, d'une dizaine de foyers chacune, accompagnées par le Centre social Confluence, Le CIAS, la mairie de Guemené-Penfao et REDON Agglomération ont relevé le Défi Alimentation Positive organisé de février à juillet 2019. Après les ateliers diététique, cuisine, les visites de fermes et de 'Biocoop', les résultats des relevés d'achats des foyers ont montré une progression. **Hausse de 24 points d'achats bio et de 17 points de produits bio locaux, pour une économie par repas, par personne, de 25 centimes !** *lancez-vous un défi !*

La prochaine édition débutera fin 2019 !

Infos et pré-inscriptions sur : <https://www.famillesaalimentationpositive.fr>

Des interventions à l'école en faveur d'une alimentation durable



Dix classes, réparties dans dix écoles de REDON Agglomération, bénéficieront, tout au long de l'année, d'interventions de Clim'actions Bretagne Sud et du CPIE Val de Vilaine pour sensibiliser les enfants sur leurs choix alimentaires. Des activités leur permettront de comprendre le rôle des ressources naturelles (eau, sol, biodiversité,...) dans la production alimentaire. L'impact des transports, la saisonnalité, le gaspillage alimentaire ou encore le rôle de l'alimentation pour le corps seront également abordés. Des visites de fermes et de restaurants scolaires compléteront les interventions en classe.

Restauration collective : tous concernés, tous mobilisés

Le réseau des **cuisiniers**, ouvert à tous les cuisiniers de restaurants collectifs, se réunit régulièrement. Lors de la dernière rencontre, les échanges avec le service *Prévention des déchets* de REDON Agglomération, ont permis de faire comprendre l'impact du nouveau système de collecte sur la gestion des restaurants. Des actions pour limiter le gaspillage alimentaire sont envisagées. Le prochain rendez-vous aura lieu le **2 octobre** (de 14h30 à 17h30 - à l'ISSAT). Thomas Barreau, chef formateur en cuisine durable et Anne Beraud de l'association Du Pain sur la Planche accompagneront les cuisiniers dans la conception du buffet de clôture de la semaine de la nutrition. Les plats conçus seront **100 % végétariens, bio** et, autant que possible, **issus de l'agriculture locale**. Cuisiniers de restaurants collectifs inscrivez vous **ICI** et amenez vos tenues professionnelles le jour J !

Le restaurant scolaire ce n'est pas que l'affaire des cuisiniers. **Elus, parents d'élèves, enseignants, personnels de service, directeurs de mairie et enfants** sont également concernés par le **plaisir à la cantine**... Ainsi, REDON Agglomération et la DRAAF Bretagne proposent de réunir tous ces acteurs pour co-construire, dans le cadre d'une formation-action de 10 modules, un projet commun pour la restauration scolaire dans la commune.

Rieux, Saint Vincent-Sur-Oust, Saint-Jean-La-Poterie, Allaire, Plessé, Redon, Les Fougerêts et Avesac participeront à *Plaisir à la Cantine*.

Deux places sont encore disponibles.

(+d'info : c.petetin@redon-agglomeration.bzh
02 99 70 34 56)



Les dernières actus



Des places se sont libérées sur **L'Espace Test Agricole en maraîchage Bio** de Cranhouët. Porteurs de projet, venez tester et développer votre projet. + d'info : CIAP 44 : marion.lebihan@ciap-pdl.fr 06 40 79 73 79



Une **pépinière d'arbres et arbustes fruitiers bio** ouvre ses portes sur la ferme de Cranhouët. + d'infos ou réservation d'arbres : www.lesrameauxgourmands.fr



Sur la Place, **Boutique associative de produits locaux** ouverte à Beganne tous les jeudis de 15h30 à 19h + d'info : [ICI](http://www.ciap-pdl.fr)



La semaine de la nutrition du 30 septembre au 5 octobre propose ateliers, dégustations, animations... + d'info : contact.sante@redon-agglomeration.bzh



Ressources Santé Pays de Vilaine propose une **formation Alimentation Saine et Cuisine** à partir du 11 octobre 2019. + d'infos et inscription : [ICI](http://www.ciap-pdl.fr)



Atelier cuisine avec Marco Felez, Thierry Marion et Thomas Barreau : découvrir et pratiquer tout en concevant les repas des bénévoles et des artistes de la Bogue, les 25, 26 et 27 octobre. + d'infos et inscription : gcbpv@wanadoo.fr



La **Connexion Paysanne** lance sa vente directe : produits locaux de qualité, de saison, fabriqués par des paysans respectueux de la nature, des animaux, de l'humain et de son environnement. Commandes sur <http://www.connexionpaysanne.fr/> les mardis (avant 23h) pour récupérer les produits, le jeudi suivant, au CinéManivel (Redon) de 17h30 à 19h.

L'interview : Les Bio Gourmands, vous êtes une équipe de 8 foyers. Vous êtes 1, 2, 3... ou 6 à la maison, de tous les âges. Votre équipe à été accompagnée par le Centre social Confluence et a remporté la première édition du Défi Alimentation Positive. Pouvez-vous nous dire ce que vous a apporté le défi et ce qui vous a plu ?

«J'ai apprécié la convivialité et la rencontre d'autres personnes qui avaient à cœur de cuisiner bio et local.» «Etre accompagnés et avancer en groupe, sous forme de jeu, dans le changement de nos habitudes alimentaires a vraiment été encourageant et motivant. Cela permet de nous impliquer plus et donc d'avancer plus vite dans la démarche.» «Lors du premier relevé d'achats, j'ai constaté que je ne savais pas d'où venait les aliments que j'achetais. Ca m'a beaucoup marquée et fait réfléchir sur ma façon de consommer.»

D'après les résultats de vos relevés d'achats, la consommation alimentaire de votre équipe a augmenté de 29 points en produits bio locaux avec un coût repas par personne qui a diminué de 0,68 euros. Qu'avez-vous mis en place pour relever le défi et parvenir à ces résultats ?

«J'ai choisi des produits de saison provenant directement des producteurs locaux, sans intermédiaires qui augmentent les prix.» « Nous avons cuisiné des produits bruts grâce aux recettes de Marco Felez, mangé moins de viande suite aux conseils de la diététicienne, cuisiné maison les yaourts, pâtes à tarte,...» «Je fais attention à la provenance, favorise le marché et les producteurs locaux.»

La recette cuisson express des carottes

(ou la petite blague de la rentrée...)

Vous êtes sur l'île aux Pies, île presque déserte, vous avez neuf carottes avec vous.

Comment faites-vous pour les cuire ?



Vous enlevez une carotte (pour la manger crue...) et les carottes sont qu'huit !

Pensez-vous poursuivre dans ce sens ?

«Oui complètement ! Même s'il faut du temps pour mettre en place une nouvelle façon de consommer, avec de la volonté on parvient à de grands changements ! J'irai découvrir d'autres producteurs locaux, leur façon de travailler» « Je réaliserai des recettes avec des légumineuses et des céréales que je consomme encore peu.» «Il faut changer d'habitudes pour que ça ne coûte pas plus cher, je pourrai acheter en vrac par exemple !» J'aimerais participer à d'autres ateliers cuisine en groupe car cela devient un vrai grand plaisir de cuisiner, manger et partager ! »

Le PAT est soutenu par :

