

LES INFOS

Foyers
à alimentation
positive



N°3 mars 2022

du défi « Alimentation » ariégeois !

PROCHAINE RENCONTRE :

Atelier Cuisine :

Transformation/conservation des aliments

- ▶ Le **21 mars** de 17h30 à 21h pour « l'équipe Saint-Girons » au centre social de Saint-Girons, 2 rue Joseph Sentenac
- ▶ Le **23 mars** de 17h30 à 21h pour « l'équipe Foix/Pamiers » au centre social de Pamiers, place des Héros de la Résistance

MERCI DE NOUS **CONFIRMER VOTRE VENUE** EN REMPLISSANT LE SONDAGE SUIVANT, et en précisant le nombre d'adultes et d'enfants pour chaque atelier :

<https://framadate.org/zAxLj8fmw6RH3vHB>

10 PARTICIPANTS PAR ATELIER : NE TARDEZ PAS À VOUS INSCRIRE !



Zoom sur le premier atelier cuisine de 2022 :

Sabrina Aouiche est cuisinière, elle sera notre intervenante pour les trois prochains ateliers. Elle a réalisé des ateliers cuisine aux dernières éditions des défis ariégeois, qui ont été fortement appréciés. Pour notre atelier, **vous pouvez amener certains produits que vous transformez** et souhaitez faire goûter, soit pour nous le faire découvrir et expliquer leur process, soit car vous êtes hésitant.es sur la qualité gustative, la stabilité du produit, la texture que vous ne trouvez pas, etc.... et ce sera un beau temps d'échanges pour tous pour illustrer encore plus l'atelier !

MATÉRIEL À RAMENER PAR PERSONNE :

- 2 bocaux de contenance **200 mL** environ, diamètre couvercle **ø82 mm**
- 2 bocaux de **350 mL**, diamètre couvercle **ø82 mm**
Sabrina s'occupe des couvercles à visser !
- 2 bocaux Le Parfait 500mL avec caoutchouc neuf
- **Facultatif** : 2 poids de fermentation qui peuvent rentrer dans les pots Le Parfait



Nous aborderons de façon théorique toutes les façons de conserver des aliments : séchage, déshydratation, au sucre, au sel, au vinaigre et la lactofermentation, et les précautions à prendre pour réussir sa transformation. Nous ferons surtout des recettes salées, dont certaines que nous pourrions déguster ensemble le soir même.

Au menu : Confit d'oignons, pâté de potimarrons, sauce tomate pizza, lactofermentation de chou rouge et betteraves (2 méthodes), pickles de légumes !



SAVE THE DATE : derniers ateliers du défi !



Nous avons les dates de nos derniers ateliers de l'année qui viendront clôturer le défi : **l'atelier reconnaissance et cuisine de plantes sauvages** ET l'atelier **cuisine sans gluten** !

→ Les créneaux réservés sont les **mercredi 6 et 13 avril après-midi de 15h à 18h** pour les **plantes sauvages**, avec une option de repli en cas de mauvais temps le mercredi 27 avril. Dégustation prévue !

→ Les **16 et 17 mai** de 17h30 à 21h30 pour la **cuisine sans gluten et repas convivial**.

Les équipes ne sont pas arrêtées pour ces ateliers, nous préférons voir vos disponibilités pour chaque date ! Pour confirmer votre venue, vous pouvez continuer à **remplir le framadate** des ateliers cuisine : <https://framadate.org/zAxLj8fmw6RH3vHB>

Retour sur les Escape Game Diététique des 8 et 14 décembre !

Nous nous sommes retrouvés les 8 et 14 décembre 2021 pour un atelier diététique sous une forme originale ! Clémence Roublin, diététicienne au CHU de Toulouse, nous a proposé une nouvelle animation : découvrir le monde de la nutrition au travers d'un *escape game*. Enfermé.e.s dans un supermarché, nous avons réussi à trouver la clef pour en sortir, après avoir répondu à des énigmes mettant à l'épreuve nos connaissances sur l'équilibre alimentaire : quels poissons sont les plus riches en oméga 3 ? Quel aliment fait monter notre taux de sucre dans le sang le plus vite ? quels fruits et légumes à quelle saison ? Et bien d'autres ! Clémence a ensuite pris le temps de corriger les réponses et de répondre aux questions supplémentaires que nous avons. La soirée s'est conclue autour d'un buffet préparé par chacun d'entre nous.

Ce qu'on retient de l'atelier :

> Les fibres

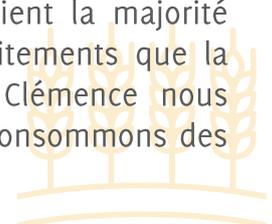
Manger des fibres, c'est **augmenter le temps de digestion de nos aliments**. Cela permet de ne pas avoir



faim trop rapidement après le repas, ce qui peut aider les gourmands qui veulent surveiller leur

ligne. D'autant que la digestion d'un produit riche en fibres consommera plus d'énergie. Clémence nous précise qu'une céréale complète (et donc riche en fibres) contient plus de vitamines et de minéraux qu'une céréale raffinée (pain blanc, pâtes blanches...). Cependant les fibres des céréales sont situées dans l'enveloppe du grain. On appelle cette enveloppe le **son**. C'est sur cette enveloppe que se trouvent la majorité des pesticides et autres traitements que la plante aurait pu recevoir. Clémence nous conseille donc quand nous consommons des

céréales complètes de privilégier des produits issus de l'agriculture biologique.



	Fibres	Indice Glycémique	Vitamine et minéraux	Quantité de gluten
Pain de mie				+++
Baguette blanche				+++
Pain de campagne				++
Pain complet (blé)				+++
Pain complet au levain (blé)				+++
Pain complet au levain (sarrasin)				+
Pain complet au levain (petit épeautre)				+

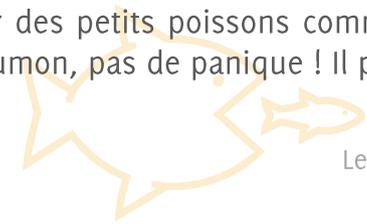
> Les légumineuses

Connues comme étant une source de protéines végétales, les légumineuses peuvent remplacer une partie de notre consommation de produits animaux (viande, laitages, œufs). Pour cela, il est important de les **associer avec une céréale**. La protéine animale ou végétale est constituée d'acides aminés. La protéine animale possède tous les acides aminés dont nous avons besoin. Ce sont les acides aminés dits « essentiels ». Les légumineuses possèdent une partie de ces acides aminés, mais pas tous. Et ceux qui manquent se trouvent justement...dans les céréales.

Et c'est aussi simple que de tartiner son houmous sur une tranche de pain, ou agrémenter ses pâtes avec une sauce dans laquelle on aura mis des lentilles en remplacement du bœuf par exemple. Il y a aussi le couscous avec ses pois chiches et sa semoule ou le chili sin carne avec ses haricots rouges et son riz... les exemples sont nombreux ! Tout comme les produits sur notre territoire : pois chiches, lentilles vertes, lentilles corail, haricots blancs...

> Les Oméga 3

Saviez-vous que **notre organisme ne peut pas fabriquer seul des Oméga 3** ? Ces derniers doivent être apportés par notre alimentation. Le saumon est réputé pour en être riche. Mais il existe beaucoup d'autres poissons gras : la truite, le thon rouge, le maquereau, le hareng... Alors comment s'y retrouver ? Un critère à prendre en compte, c'est la taille du poisson. Plus le poisson sera gros, et plus il aura accumulé de métaux lourds durant sa vie. Clémence nous conseille donc de privilégier des petits poissons comme la truite, le maquereau et le hareng. Si vous pensiez cuisiner du saumon, pas de panique ! Il peut être avantageusement remplacé par de la truite, produite en local !



Légumes secs	Trempage	Cuisson (comptez le temps après ébullition)	Volume d'eau à ajouter pour la cuisson
Azukis	12 h	1 h	
Haricots (coco, lingots...)	12 h	1 à 2 h	
Haricots rouges	12 h	1 h 30 (15 min à ébullition)	
Lentilles corail		8/15 min	
Lentilles vertes	4 h	45 min (30 min si trempage)	
Pois cassés	12 h	30 min	
Pois chiches	12 h	1 h 30	
Soja jaune	12 h	3 h	
Soja vert	12 h	2 h	

Zoom sur les labels

En France et en Europe, des logos officiels permettent d'identifier les produits de qualité. Se faire labelliser, c'est :

- > Une démarche collective et volontaire émanant de producteurs
- > Des conditions de production strictes validées par l'État
- > Des contrôles réguliers réalisés par des certificateurs indépendants.

Ils garantissent aux consommateurs certaines garanties, que ce soit en termes d'origine géographique, de goût, de recette, ou du respect de l'environnement et de l'animal >>>

En dehors de ces appellations, il existe une quantité de signes **non officiels** avec des garanties diverses. Leur contrôle est moins réglementé que les 6 labels officiels français.

Pour aller plus loin, distinguer les labels les uns des autres et comprendre leurs garanties >> [La boussole des labels.](#)

LES SIGNES OFFICIELS DE LA QUALITÉ ET DE L'ORIGINE

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



SOURCE : MAAF & INAO

Une garantie officielle pour les consommateurs

Garantie de l'origine

Garantie du respect de l'environnement et du bien-être animal

Garantie de la qualité supérieure

Garantie d'une recette traditionnelle

Une démarche collective et volontaire de la part des producteurs

Le maintien d'un tissu économique en milieu rural, notamment en montagne

Des conditions de production strictes validées par l'État

Des contrôles réguliers réalisés par des organismes indépendants agréés par l'État

CES SIGNES CONCERNENT PLUS DE 1 000 PRODUITS EN FRANCE, CE QUI REPRÉSENTE :

330 AOP/AOC VINS, CIDRES ET EAU DE VIE	74 IGP VITICOLES	50 AOP LAITIÈRES	45 AOP AGRO-ALIMENTAIRES	119 IGP AGRO-ALIMENTAIRES	427 LABELS ROUGE
--	----------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

L'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO), établissement public placé sous la tutelle du ministère de l'Agriculture, accompagne les producteurs et gère les signes d'identification de l'origine et de la qualité pour les produits fabriqués en France.

Garantie de l'origine



Garantie du respect de l'environnement et du bien-être animal

La carte des bonnes adresses



A enrichir sans retenue !

Le Fil Rouge aimerait vous connaître un peu plus !



Sarah et Adrien, déjà venus nous filmer à plusieurs reprises, aimeraient se rendre chez quelques-uns d'entre nous pour réaliser des portraits de participants. Ils nous en parleront lors du prochain atelier, mais si c'est une idée qui vous plaît, vous pouvez déjà prendre contact avec Sarah, son mail est le suivant : sarah@filrougedoc.com

Pour rappel, il existe un groupe facebook pour échanger entre nos deux équipes les bons plans, lieux d'achats préférés, idées de sorties week-end, recettes ...

N'hésitez pas à nous rejoindre > [Défi Foyer à Alimentation Positive 09](#)

