

et si je cuisinais différemment

Recettes de Gilles Daveau

Je cuisine anti-gaspi

GALETTES AVEC UN RESTE DE CÉRÉALES

(4 personnes)

Ingrédients

✓ environ 350 gr d'un reste de céréales cuites

(riz, millet, boulgour, etc...)

✓ 2 œufs

✓ 60 gr de farine

✓ 5 à 10 cl de bouillon de légumes ou de lait de soja

✓ 2 cuillères à soupe de sauce soja (tamari):.....

- Battre les œufs et la farine puis ajouter le liquide et le tamari.
- Incorporer la céréale et bien l'imprégner du mélange.
- Ajouter tous les éléments que l'on souhaite (fromage, reste de légumes, fruits secs, herbes...).
- Saisir des petites galettes 2 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle huilée.



Gilles Daveau - Manuel de cuisine alternative - Actes Sud 2014

FONDANT AU CHOCOLAT AUX LÉGUMES SECS

(4 personnes)

Ingrédients

✓ 250 gr de légumineuses : haricots blancs ou rouges, pois chiches, lentilles...

✓ 150 gr de sucre roux

✓ 4 œufs

✓ 50 gr de cacao

✓ 100 gr de beurre

✓ vanille

✓ rhum

Je cuisine les protéines végétales

- Mixer ensemble les haricots cuits, égouttés et rincés avec le sucre roux, un peu de vanille et de rhum.
- Ajouter à ces 400 g de purée sucrée les 4 jaunes d'œufs, le beurre fondu, le cacao pur.
- Mélanger rapidement puis incorporer les 4 blancs d'œufs montés en neige.
- Verser dans un moule sur papier sulfurisé huilé pour avoir une épaisseur de 2 cm environ et cuire environ 15 min à 150 °C



Gilles Daveau - Savez-vous goûter les légumes secs ? - Presses EHESP 2014

Plus de recettes alternatives sur www.saintsebastien.fr - Rubrique : Mon Restau Responsable

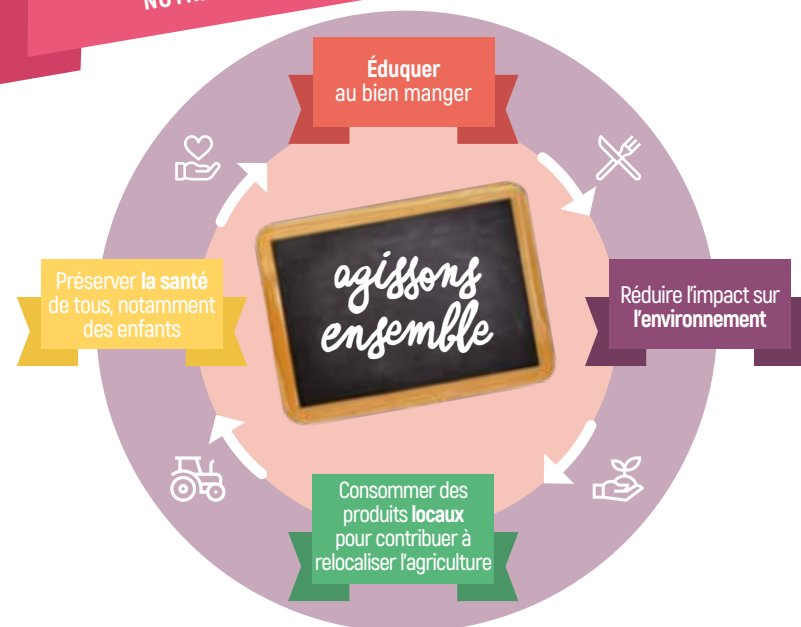
QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Une alimentation saine au restaurant scolaire et à la maison

DES CLÉS POUR AGIR À SAINT-SÉBASTIEN SUR-LOIRE

Retrouvez toutes les fiches sur www.saintsebastien.fr

COLLECTIVEMENT ET INDIVIDUELLEMENT, NOUS POUVONS AGIR SUR NOTRE ALIMENTATION ET PAR NOTRE ALIMENTATION.



Conception : Impression sur papier recyclé, septembre 2020 - Crédits photos/illustrations : ©Getty - ©Shutterstock - ©Freepik



saintsebastien.fr
f i t y v




Saint-Sébastien sur-Loire

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

À l'école


**LA RESTAURATION SCOLAIRE PUBLIQUE
À SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE, C'EST :**



8 ÉCOLIERS /10
déjeunent à la cantine



52
agents de restauration
(production et distribution)


649 000€
de budget pour l'achat de
denrées alimentaires en 2020


270 000
repas servis par an


100%
des biodéchets de la
restauration scolaire
compostés


31,8%
de produits bio
en 2020


36,5%
de produits locaux
6%
de produits labellisés

MON RESTAU RESPONSABLE

La Ville de Saint-Sébastien-sur-Loire est engagée depuis 2018 dans la démarche Mon Restau Responsable portée par la Fondation de la Nature et de l'Homme.

Cette démarche vise à améliorer en continu les conditions d'accueil, l'assiette des convives et les conditions de travail des agents.

LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE




Depuis 2015, la Ville a engagé un travail de lutte contre le gaspillage scolaire ce qui a permis de passer de 51 % de gaspillage en 2015 à 21 % en 2019.

À la maison

**DE NOMBREUSES SOLUTIONS EXISTENT POUR MANGER
LOCAL ET BIO AU QUOTIDIEN À SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE :**


**Je m'approvisionne
en circuit court,**
sur les 2 marchés de la Ville :
Le marché du Centre,
le mardi matin,
Le marché du Douet,
le vendredi matin
ou chez les commerçants en
sélectionnant les produits en
fonction de leur provenance.


Je m'abonne
au panier bio hebdomadaire à l'AMAP Les
Gumes de Saint-Sébastien pour acheter
légumes, pain, œufs, produits laitiers...
<http://amap.saintseb.free.fr/>



Je relève le défi alimentation

20 familles sébastiennaises se sont engagées dans le défi en 2018-2019 avec le centre socio-culturel de l'Allée Verte. Elles ont évolué de manière conviviale vers une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter leur budget !

Plus d'informations
www.metropole.nantes.fr/defis

Je cuisine autrement
www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins

**Je cuisine les
légumineuses**
avec les «Recettes des 4 Saisons»
www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation



Des brochures de l'ADEME sont disponibles à l'accueil de la Mairie.