

VOICI LES CRITÈRES DONT LE GT REPAS A ESSAYÉ DE TENIR COMPTE DANS LE CHOIX DES PRODUITS ET DES MENUS :

- LOCAL : AGRICULTEURS, COMMERCES ET FOURNISSEURS DE LA RÉGION
- CIRCUIT COURT : RÉDUIRE LE NOMBRE D'INTERMÉDIAIRES, LIENS DIRECTS ENTRE LES PRODUCTEURS ET LES CONSOMMATEURS
- DE SAISON ET BIODIVERSITÉ DES ALIMENTS : LÉGUMES OUBLIÉS, ANCIENNES VARIÉTÉS
- NATUREL : PRODUITS PEU TRANSFORMÉS
- CONDITIONNEMENT : DIMINUER LES DÉCHETS D'EMBALLAGE ET PRIVILÉGIER LES EMBALLAGES RÉUTILISABLES ET/OU RECYCLABLES
- SOCIAL : RESPECT DES PRODUCTEURS ET DES TRAVAILLEURS LOCAUX, AU SUD ET AU NORD, RESPECT DES CONDITIONS DE TRAVAIL
- SANTÉ : RESPECT DES PYRAMIDES ALIMENTAIRES
- MOINS DE VIANDE
- TYPE D'AGRICULTURE ET D'ÉLEVAGE : BIO, PAYSANNE, INTÉGRÉE
- ÉCONOMIQUE : COÛT ABORDABLE ET PRIX JUSTE
- GOÛT
- CULTUREL : DÉCOUVERTE DES CULTURES ALIMENTAIRES



Repas « super durable » en collectivité : pas si simple

Dans votre assiette, vous goûterez peut-être des neurones un peu cuits, quelques gouttes de sueur, du temps bien égrainé, mais - on l'espère - un max de cohérence.

Est-il possible de proposer des repas « super durables » lors d'un événement ponctuel et décentralisé ? Voici, avec ces Rencontres, l'occasion d'opérer un test grandeur nature. Ils sont ainsi une poignée à avoir relevé le défi, au sein d'un GT repas : Malorie (Début des Haricots), Caroline (Green), Anne-Laurence (CRIE d'Harchies), Damien et François (Réseau lDée).

Tout d'abord, il faut se mettre d'accord sur ce que l'on entend par « alimentation durable ». Un peu de vert, un peu de goût, un peu de sous ? Pas seulement ! Les partenaires ont donc listé les différents critères devant entrer en compte dans le choix des produits : proximité (circuit court), saisonnalité, conditionnement, social (équitable, etc.), santé (selon les types de pyramides alimentaires), moins de viande, type d'agriculture (bio, paysanne, intégrée ?), labellisation, biodiversité des ingrédients (légumes oubliés), le process (artisanal, peu transformé ou industriel), prix raisonnable, goût/plaisir... (voir « critères » p. 4)

Les défis

Évidemment, il est assez difficile, pour un repas, de tenir compte de tous ces éléments à la fois. « On a dû mettre certaines priorités, explique François. Un repas à base de légumes de saison, produit à proximité, et bio : ce serait le nec plus ultra ». « Mais on ne trouve pas toujours de paysans bio localement », enchaîne Caroline. « Et il ne fallait pas dépasser le prix maximum de 5 euros par personne et par repas, hors main d'œuvre », ajoute Damien. « On est aussi limité par le nombre de personnes : un producteur produit en fonction de son nombre de clients, quand tu viens avec 100 personnes en plus sur un WE, pas sûr qu'il pourra te fournir ».

Le plus difficile : trouver un producteur local lorsque l'on n'est pas du coin. Les comparses ont donc refilé la patate chaude à Bouche-à-Oreille, une asbl du pays de Herve qui travaille sur la thématique de l'alimentation et au sein de laquelle on retrouve le Groupement d'Achats Communs « Li Cramignon ». « On a élaboré des menus en fonction des légumes de saison, en tenant compte du fait que certains plats étaient préparés par les participants, puis on a envoyé la liste des courses à Li Cramignon. C'est une facilité que le particulier n'a pas », explique François, de sa voix rocailleuse trempée dans le sirop de Liège..

Reproductibilité ?

Au niveau de la reproductibilité de ce type de projet par une association, il est donc primordial de choisir le lieu du gîte en fonction des relais et des producteurs locaux. Pour Caroline, difficile aussi de maintenir des coûts abordables : « L'exemple du petit-déj avec des produits bio qui est proportionnellement le repas le plus cher ». Explication de Damien : « On a demandé au responsable du domaine des Faves - déjà sensibilisé à l'ErE - de nous proposer un déjeuner durable tenant compte de nos critères, dans l'idée que ses recherches lui permettent ensuite de proposer cette alternative à d'autres groupes ». Résultat : un surcoût de 1,75 euros pour un total de 4,95 euros. Dans ce cas-ci, trop cher pour les écoles.

« Par contre, nous avons la chance de compter sur la main d'œuvre bénévole des partenaires pour plusieurs repas, précise Caroline. Cela ne facilite pas une représentation juste des coûts. Une différence de coût que l'on retrouve aussi entre les écoles professionnelles avec section cuisine - qui cuisinent généralement les repas de midi sans coût de main d'œuvre puisque cela répond à leurs besoins de formation - et celles qui n'ont pas cet avantage ».

Conclusion de François : « Ça montre toute la difficulté de proposer un système accessible à tout le monde. Nous devons nous revoir au sein du GT repas pour évaluer les résultats ». Et vous, que pensez-vous du résultat ?

Bon appétit !



Dîner

Auberge espagnole

Souper

- * Couscous aux petits pois et fèves tendres
- * Couscous au poulet (blanc)
- * Couscous aux 7 légumes



Déjeuner à base de produits bio

- * Pain au levain bio
- * Confitures artisanale bio
- * Fromage blanc bio
- * Fromage de Herve (produit local)
- * Sirop artisanal (produit local)
- * Beurre (produit local)
- * Tisanes et café bio

Dîner

Testons la cantine « *La caravane* » ou la cuisine itinérante de David Delbouille

Souper

Réalisation des 7 ateliers pour le plaisir de vos papilles gustatives :

1. Plantes sauvages :

- * Soupe aux orties
- * Tofu aux herbes sauvages
- * Fromage frais aux herbes sauvages

2. Plantes sauvages d'Eglantine et de Millepertuis

- * Tapenade d'orties
- * Terrine suivant l'humeur du jour
- * Sirop de fleurs de sureau et/ou de pissenlit

3. Légumineuses en tartinades

- * Mousse aux carottes et cumin
- * Tapenade aux tomates séchées



- * Houmous de saison
- * Pâté de courgettes tranchable
- * Dhall aux épinards
- * Salade

4. Céréales et féculents

- * Crumble salé
- * Sushi
- * Gaufres salées
- * Polenta

5. Galettes et croquettes

- * Falafel de pois chiches germés, sauce au sésame, ail et citron
- * Galette de légumes rapés
- * Paillason de betterave rouge

6. Dessert : tartes aux fruits de saison

7. Fromage

Déjeuner à base de produits bio

- * Pain au levain bio
- * Confitures artisanale bio
- * Fromage blanc bio
- * Fromage de Herve (produit local)
- * Sirop artisanal (produit local)
- * Beurre (produit local)
- * Tisanes et café bio

Dîner

Repas concocté et préparé par l'équipe et les bénévoles du GRAC "Li Cramignon".

* **Mise en bouche** (crudités avec deux "sauces" aux légumes proposés)

* **Potage minestrone** => celeris, navets, carotte, oignons, poireau, chou raven petits pois, coulis de tomate, thym, laurier, gingembre, pâtes, huile d'oliven shoyou, copeaux de parmesan et haricots blancs

* **Dessert:** Compote de rhubarbe et de framboise

