



Comment
mieux
manger
et pas
cher



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires et l'investissement des stagiaires qui se sont mobilisés pour mener à bien ce projet pédagogique.

Ce livret sera consultable sur le site internet de l'E2C aussi, n'hésitez pas à nous confier vos « trucs et astuces » pour faire évoluer et enrichir les pages de nouvelles idées ...



avec le Fonds social européen (FSE)

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



PREFACE

Comment mieux manger et pas cher?

Tout cela est bien compliqué pour les jeunes : le manque d'argent, le choix des produits, l'envie de se faire plaisir et la nécessité de bien se nourrir tous les jours.

Par le biais de ses actions et de ses interventions de professionnels, l'E2C sensibilise ses stagiaires sur différents thèmes tels que la santé, la gestion de budget ou encore l'alimentation.

C'est donc tout naturellement que l'appel à projet de la fondation Carrefour a suscité notre intérêt. Sa volonté d'agir contre le gaspillage alimentaire, de lutter contre l'isolement et la précarité, autant de défis à relever. L'idée de créer un guide de ressources a donc pris tout son sens.

Petit et pratique, ce livret pourra se glisser dans leur sac.

Une interrogation sur le repas du soir ? Ils pourront le feuilleter et y trouver leurs réponses : les bonnes adresses, astuces, conseils et recettes. Tout y est !

Bon appétit à tous!

SOMMAIRE

tête
à tête

Alimentation & diététique

HORS-SERIE

Avec Hélène ROUSSEAU,
Diététicienne

RÉSÉDIA



Le top des applications...

Où manger?

Préparer ses repas

Faire ses courses



Important



LES
SOURDILLERIES
DE REMI

Manager magasin
Carrefour Colbert
à Nevers

Je gère mon budget!!

1. Je fais mon budget
2. Je prévois
3. Je liste mes dépenses

BUDGET

à payer
Loyer : -390€
EDF : -25€
Ciné : 8€

Ma liste

Semaine du _____ au _____

BOISSONS	LEGUMES & FRUITS	POISSONS & NOURTURE	CHOLESTÉROL	PROTEINES
☐ Eau	☐ Carottes	☐ Poulet	☐ Œufs	☐ Fromage
☐ Jus d'orange	☐ Pommes	☐ Saumon	☐ Viande	☐ Pain
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Steak	☐ Poulet	☐ Riz
☐ Yaourt	☐ Citrus	☐ Poisson	☐ Poulet	☐ Macaroni
☐ Smoothie	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Citrus	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Avocat	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Pommes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes
☐ Lait	☐ Bananes	☐ Poulet	☐ Poulet	☐ Pâtes

SOMMAIRE

BON DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE EN CAISSE

COMMENT FAIRE
SES COURSES MOINS CHER*

10€

*** A ne pas manquer :**
Des p'tits trucs pour faire
des économies



On ne le répètera jamais assez

Acheter ses fruits et légumes sur le marché permet de faire des économies !

C'est simple : sur les marchés, on ne trouve que des **produits locaux** (qui n'ont pas eu besoin de parcourir des milliers de kilomètres), et de **saison**.



Un numéro

tête
à tête



Hélène Rousseau,
Diététicienne, Résédia

Le diététicien est un professionnel de l'alimentation. Notre rôle est d'accompagner les personnes, soit en prévention (*avant qu'il y ait une pathologie*) ou suivre la pathologie (*conseils autour de l'alimentation*).

Etudes : BAC+2 BTS diététique ou IUT Génie biologique option diététique.

RÉSÉDIA

Réseau nivernais des acteurs du diabète
et de l'obésité



HORS-SERIE Alimentation & diététique

N°1

Magazine
EZC

Equilibre alimentaire ?

C'est un repas dans lequel on retrouve différents groupes d'aliments.

Ex. : repas composé de légumes, de féculents, viande, poisson ou œuf, un produit laitier et de l'eau.

Pourquoi ? C'est l'association des nutriments qui permettra l'équilibre.

UNE PETITE
FAIM ?

La collation doit être un petit apport en énergie et ne pas être un 2^{ème} petit déjeuner.

Il faut l'adapter en fonction de la faim mais aussi de l'effort physique à fournir dans les heures qui suivent.

Elle peut contenir :

- **un laitage** (yaourt, fromage blanc)
- **un produit céréalier** (pain complet, barre de céréales aux fruits)
- **une portion de fruit frais**
- **de l'eau ou du thé**



Manger du pain à tous les repas ?

Tout est question de quantité et de qualité du pain. Privilégiez le pain le plus foncé possible. Plus il a de fibres et plus il rassasie.

1h/jour

Pour l'enfant/ado

30 min/jour

Pour l'adulte

Des programmes alimentaires différents selon le sexe et l'âge ?



Chaque plan alimentaire est adapté en fonction de la personne, selon le sexe, l'âge, le poids, et la pratique d'une activité physique.

Le besoin en énergie va être différent et pris en compte.

Une femme de 50kg et d'1m60, va avoir moins de besoins qu'un sportif de 100 kg et de 1m90.

Il est important de prendre conseil auprès d'un diététicien et non de piocher des astuces qui ne sont pas adaptées et qui peuvent décourager sur internet.



PRATIQUEZ une activité physique au quotidien

L'activité physique permet un équilibre entre alimentation et dépense énergétique.

« Je vous conseille de voir vos trajets quotidiens autrement.

C'est-à-dire, descendre à un arrêt de bus précédent sa destination et finir à pieds, aller à la piscine, faites de la marche le week-end,...»

C'est la régularité qui est important, ça ne sert à rien d'en faire intensément une fois et puis ne plus rien faire.

Manger AVANT de faire du SPORT ?

OUI, pour une séance efficace, sans risques et pour bien récupérer après une activité sportive.



L'idéal est de faire un repas 3h avant ou de prendre une légère collation pour apporter des sucres rapides au corps qui pourra les utiliser immédiatement (fruits secs, boisson sucrée, barres de céréales,..).

Quel repas est le plus important dans la journée ?

Celui du midi représente 45% de notre apport en

(le petit déjeuner : 25% et 30% ;

le dîner : 30 et 35% ; une collation : 10%).

10 000 pas par jour



Je gère mon budget !

Établir un budget n'est pas un exercice aussi difficile qu'il y paraît et le résultat est toujours positif. Cela permet d'atteindre des objectifs financiers précis, de cibler ses priorités, de réduire son stress, de prévoir les imprévus et d'éviter les conséquences du surendettement.

Je fais mon budget!!

Mon budget, c'est la balance entre mes rentrées d'argent (salaires, indemnités, économies), et mes dépenses.

Les unes gonflent mon compte en banque (c'est le "crédit"), les autres le vident, (c'est le "débit"). Mon débit ne doit jamais dépasser mon crédit. Sinon, la banque va me facturer des frais ou m'interdire l'usage de ma carte !

Je prévois mes dépenses

J'établis un budget journalier, hebdomadaire ou mensuel mais surtout **REALISTE**. Même si je ne travaille pas encore, le mois est un bon repère car les charges (loyers, factures) sont à payer chaque mois. Cette anticipation me permet de répartir astucieusement mes dépenses au fil des mois.

Il est sympa de pouvoir faire des cadeaux de Noël, par exemple

Je liste mes dépenses

Les charges fixes sont des dépenses inévitables à payer régulièrement (loyer, eau, gaz, électricité,

assurances, ...). Les dépenses courantes sont des charges variables mais nécessaires (alimentation, logement, santé, transport, téléphone, ...).

Les dépenses occasionnelles sont celles que je peux réduire ou supprimer, dès que je constate que mon budget doit être rééquilibré (sorties, vacances, sports, loisirs...).

Les bons réflexes

- Je tiens mes comptes au jour le jour.
- Je note chaque jour mes achats (je peux choisir de me fixer un montant par jour et je veille à ne pas le dépasser).
- Je contrôle régulièrement mes dépenses et je vérifie à l'aide de mon relevé bancaire du mois, que mes paiements (C.B.) et mes prélèvements sont bien débités. Si ce n'est pas le cas, je les compte comme s'ils avaient été débités : mieux vaut une dépense inscrite en avance qu'un oubli.

Mes revenus

Salaire/rémunération

Remboursements (CPAM,...)

RSA, prime activité

CAF (allocation logement, jeunes enfants,...)

Autre (s)

TOTAL REVENUS :

Mes dépenses

Loyer

Assurance location/maison

Électricité, Gaz/Fuel, Eau

Téléphone, internet

Paiements auto, assurance

Carburant

Transport bus, SNCF (abonnement,...)

Alimentaire

Garderie des enfants

Denrée alimentaire pour animaux

Sorties (restaurants, ciné, sports, ..)

Assurance médicale (mutuelle)

Professionnel de santé (médecin, ...)

Médicaments

Impayés

Autre (s) :

TOTAL DEPENSES :

Total fin de mois (*revenus — dépenses*):

Je contrôle
mes finances

Je boucle mes
fins de mois

Je dépense selon
mes moyens

Je me fixe
des objectifs

Je suis réaliste

Des outils en ligne pour m'aider

Il existe de nombreux outils en ligne pour **créer, suivre et gérer son budget** :

- **des tableaux Excel pour lister ses dépenses et ses revenus** comme les budgets annuels ou quotidiens à télécharger sur le site de la caf.fr, ou le budget Jeunes mensuel proposé par les Clés de la banque.

A télécharger : [Budget jeunes.xls](#)

- Le site Lafinancepourtous.com édité par l'Institut d'éducation financière du public propose des quiz, tests, tableaux Excel et des calculateurs en ligne qui permettent de savoir en un clic si l'on est dans le rouge ou pas ! Voir notamment le calculateur "Budget spécial Jeunes" ou "Budget détaillé".

- L'application mobile Android "Budget 4000" créée par un étudiant pour contrôler ses dépenses. On rentre un budget cible pour la semaine et à chaque dépense, un widget affiche le solde disponible.

A télécharger sur [Google Play](#)



Epicerie solidaire



Venir en aide aux populations en difficulté par la collecte et la distribution de tous produits alimentaires élaborés ou bruts ; information en économie familiale et éducation nutritionnelle ; éviter le gaspillage de produits alimentaires et de consommation courante.

Horaires d'ouverture :
Lundi, mardi, mercredi :
9h-12h/14h-17h
Jeudi :
9h-12h/16h30-18h30
Vendredi :
9h-12h/13h30-16h

JARDIN DE MARIGNY

Coordonnées :

Rue de Marigny

58160 Sauvigny-les-Bois

03 86 68 74 44

<https://www.jardindemarigny.com/>

Horaires d'ouverture :

Lundi, mardi, jeudi, samedi, dimanche : 9h -12h

Mercredi, vendredi : 9h-12h / 16h-19h



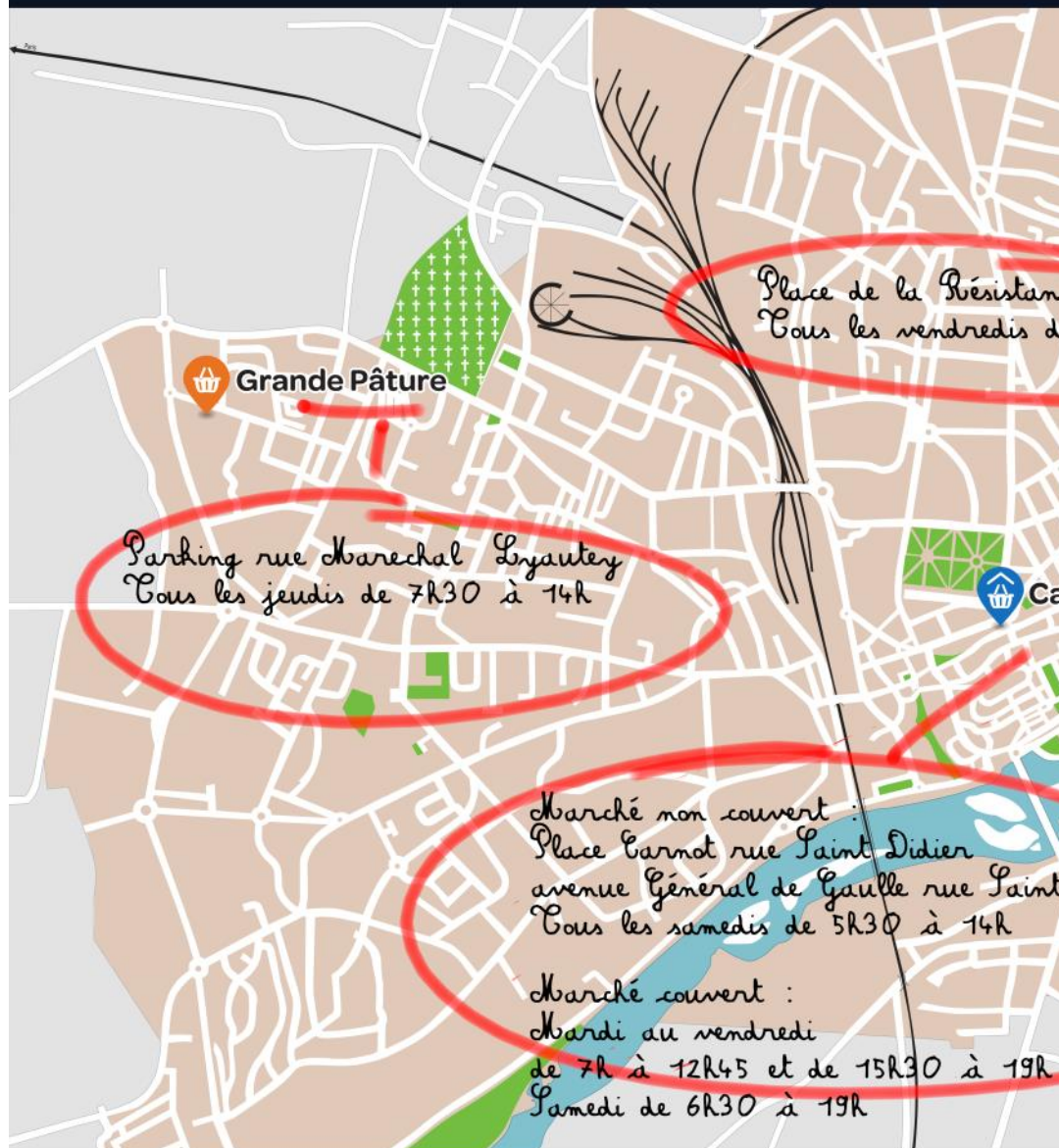
Sur place, vous aurez le plaisir de cueillir vous-mêmes fruits, légumes et fleurs au rythme des saisons.

Vous découvrirez aussi une gamme de produits locaux sélectionnés. Ainsi, chez vous, vous savourerez des produits choisis par vos soins, d'une grande fraîcheur et d'une maturité optimale pour développer leurs saveurs.

Nous cultivons des variétés choisies pour leur qualité gustative. Nous pratiquons une agriculture raisonnée avec des interventions réfléchies, des rotations régulières des cultures et une attention particu-

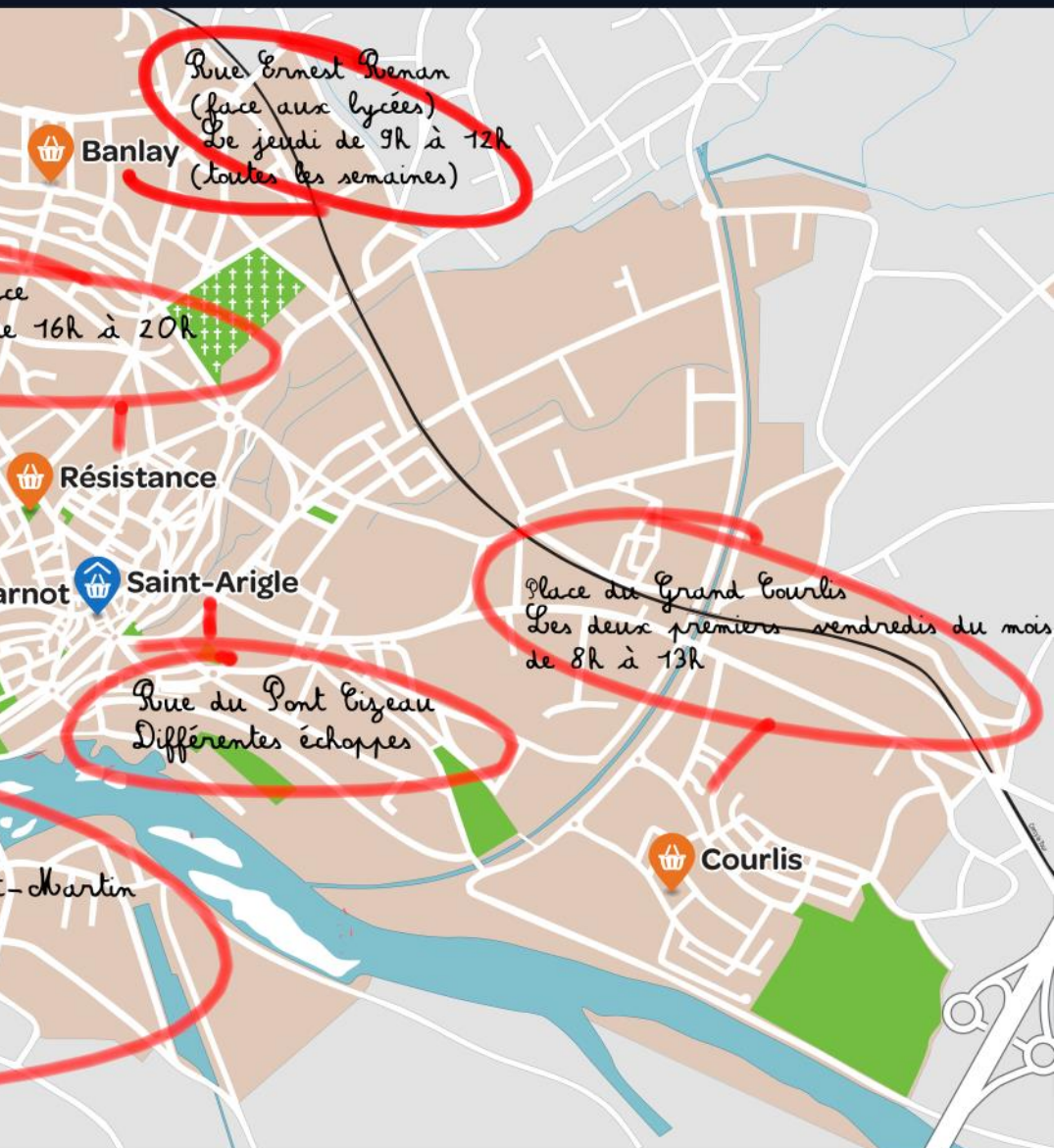


Les marchés



Marchés de plein air

s de Nevers



Marchés couverts

≈ 500m



Nevers les paniers solidaires AMAP



« L'association Solidaires avec les Paysans » a pour objet le maintien d'une agriculture paysanne, socialement équitable et écologiquement saine.

Les producteurs partenaires de l'association « Solidaires avec les paysans » s'engagent à fournir des produits de qualité, de saison, variés, écologiquement sains et socialement équitables.

Les adhérents s'engagent par le biais d'un contrat à acheter des paniers selon un calendrier pré déterminé pour les produits suivants au choix.

Lien : https://www.avenir-bio.fr/fiche_amap,les-paniers-solidaires,457.html

Légumes, volaille, produits laitiers bio et pain (bio)

Le vendredi de 17h à 19h à la ferme de four de vaux
60 rue Daniel Bollon à Varennes-Vauzelles

Légumes uniquement

Le vendredi de 11h45 à 12h30 devant le resto administratifs AGORA
Rue Charles Roy
Saint pierre le moutier AMAP et des Brouettes
Le lundi de 16h à 20h chez Léa - lieu-dit "Jallot".



Protégeons la planète

Raphael REVENU
et
Jean-Marie LAMBERT

5 rue de la Chaume

58000 NEVERS



www.lepotagerdici



Quand avez-vous créé « Le potager d'ici » ? Nous avons commencé notre activité il y a 3 ans et nous sommes indépendants depuis le 01 janvier 2019.

Pourquoi avoir choisi de faire des produits BIO ? Tout simplement parce que nous avons choisi de cultiver nos légumes 100 % naturel.

Vous vendez directement aux consommateurs ? Oui, le mardi soir de 16h à 19h, vous pouvez venir chercher sur place et nous sommes aussi présents sur les marchés de Nevers

Vendredi soir à La Résistance

Samedi matin à la Place Carnot

Quel est la superficie de votre jardin ? Il couvre environ 4 hectares de terrain avec 3600 m² couverts

Quels légumes trouvent t'on au potager d'ici ? Des légumes de saisons comme : pois grands, salades, navets, betteraves, courgettes, haricots blancs et verts, carottes etc...

Quels sont les tarifs que vous proposez sur vos légumes ?

Par exemple, le prix de la salade est 1.30 € la pièce et 2 € les deux, Les haricots jaunes sont à 2€ le kg, etc...

A noter que pour chasser les idées reçues, le bio est moins cher sur ce type de produits

Proposez-vous des paniers ?

Il n'y a pas de panier car les produits peuvent varier selon les goûts.

Que conseillerez-vous aux jeunes pour manger sainement et pour pas cher ?

Cuisez-vous même, les produits coûtent moins cher et on sait ce qu'on mange!



NE PAS OUBLIER !

Faire des économies sur ses courses!



FAIRE UNE LISTE

La première chose qui fait grimper la note, c'est la tentation.

Faire une liste c'est s'assurer de n'acheter que ce qui est nécessaire.

S'en tenir à sa liste!

OBSERVER LES RAYONS

Regardez en bas des rayons,

Les articles semblent sans doute moins beaux, l'emballage est moins coloré mais le produit est souvent tout aussi bon et moins cher.

ACHETER AUTREMENT

Oubliez les marques ou pour se faire de petits plaisirs et foncez sur les marques des distributeurs.

Important

CHOISIR LE DRIVE

Le meilleur moyen de ne pas être tenté, c'est encore de faire ses courses au drive. On est sûr de s'en tenir à sa liste de course et son budget.

Retrait au drive!

ACHETER LOCAL ET DE SAISON

Choisissez les fruits et légumes directement auprès des producteurs locaux, vous éviterez d'acheter des produits qui ont parcouru des milliers de kms.

FAIRE SES COURSES LE VENTRE PLEIN

Faire les courses en ayant faim, c'est le meilleur moyen de craquer pour des extras!

**Dates courtes
Fruits moches
Soldes, promos**

CUISINER

Les plats préparés sont souvent trop gras, trop sucrés ou trop salés et souvent ils reviennent plus chers que si vous aviez cuisiné vous-même.



CHOISIR LES CARTES DE FIDELITE ET LES PROMOTIONS

La carte de fidélité peut vous donner la possibilité d'accumuler un joli pactole qui vous permettra d'obtenir une belle déduction sur votre plein de courses.

Épluchez les prospectus, regardez les promotions sur internet et repérez les étiquettes de réduction immédiate en caisse :

il n'y a pas de petites économies !

Ma liste



Semaine du au



LÉGUMES

- ☐ Avocats
- ☐ Carottes
- ☐ Courgettes
- ☐ Oignons
- ☐ Poireaux
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Radis
- ☐ Salade
- ☐ Tomates
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

FRUITS

- ☐ Bananes
- ☐ Clémentines
- ☐ Oranges
- ☐ Poires
- ☐ Pommes
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOULANGERIE

- ☐ Pain
- ☐ Pain de mie
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BISCUITS & GÂTEAUX

- ☐ Biscuits apéritif
- ☐ Chocolat
- ☐ Farine
- ☐ Gâteaux
- ☐ Sucre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CRÈMERIE

- ☐ Beurre
- ☐ Crème fraîche
- ☐ Fromage
- ☐ Lait
- ☐ Œufs
- ☐ Yaourts
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SURGELÉS

- ☐ Frites
- ☐ Glaces
- ☐ Pizzas
- ☐ Poissons panés
- ☐ Steaks hachés
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

VIANDES & POISSONS

- ☐ Bœuf
- ☐ Jambon
- ☐ Poisson
- ☐ Porc
- ☐ Poulet
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PÂTES & RIZ

- ☐ Coquillettes
- ☐ Riz
- ☐ Spaghettis
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CONDIMENTS

- ☐ Cornichons
- ☐ Huile
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Moutarde
- ☐ Poivre
- ☐ Sauce tomate
- ☐ Sel
- ☐ Vinaigre
- ☐
- ☐

CONSERVES

- ☐ Haricots verts
- ☐ Petits pois
- ☐ Raviolis
- ☐ Sardines
- ☐ Thon
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PETIT DÉJEUNER

- ☐ Café
- ☐ Céréales
- ☐ Chocolat
- ☐ Confiture
- ☐ Filtres à café
- ☐ Thé
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOISSONS

- ☐ Bières
- ☐ Eau gazeuse
- ☐ Eau plate
- ☐ Jus de fruits
- ☐ Sodas
- ☐ Vin
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MAISON

- ☐ Éponges
- ☐ Essuie-tout
- ☐ Film transparent
- ☐ Lessive
- ☐ Liquide vaisselle
- ☐ Papier alu
- ☐ Papier toilette
- ☐ Sacs-poubelle
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

HYGIÈNE

- ☐ Coton
- ☐ Cotons-Tiges
- ☐ Dentifrice
- ☐ Déodorant
- ☐ Gel douche
- ☐ Savon
- ☐ Shampoing
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

To good to go

Jeudi 25/09

Fin de journée, frigo vide, pas le temps de faire les courses et j'ai du monde qui vient ce soir !! 🆘

18:08

T'as pensé à « Too good to go » ?



18:10

C'est quoi ?

18:11

Application contre le gaspillage qui te permet de sauver des paniers (repas ou produits) de qualité à petit prix tout en faisant un geste pour la planète.

18:15

Comment ça marche ?

18:16

Inscription simple et rapide.

Trouve un commerçant partenaire près de chez toi et commande directement via l'application. Il ne te reste plus qu'à récupérer tes produits sur place.

18:20

Vendredi 26/09

Coucou, merci pour ton plan d'hier.

J'ai testé ton appli. J'ai choisi « le panier à sauver » de la restauration rapide : **entrée, plat, dessert**.

Pour **4 personnes**, j'ai seulement eu à payer **5 euros** !

Tu as sauvé ma soirée ! Expérience à reproduire. 🍷

10:35



MARDI 16 juillet	MERCREDI 17 juillet
🍴 Crème de betteraves au chèvre + Steaks hachés de veau + Risotto aux carottes glacées + Fromage + Pêche + Pain	Tomates farcies à la macedoine + Escalopes de volaille + Poireaux-pommes de terre + Ricotta aux abricots et framboises (maison) + Pain

La fabrique à menus est un site internet qui vous donne des idées de repas ainsi que les courses nécessaires pour ceux-ci quand vous n'avez aucune idée. Rapide et facile d'utilisation.

Comment l'utiliser ?

Pour avoir des menus pour une semaine, il faut choisir le nombre de personnes, le nombre de jours pour avoir tous les repas nécessaires, quels types de repas et quels repas il vous faut !

Vous tombez sur un tableau avec une liste de menus pour votre semaine avec un onglet liste de courses pour réaliser les recettes souhaitées.

Pour faciliter les choses et être rapide il existe plusieurs applications qui vous aident à trouver des repas pour votre semaine.

Savoir si les produits sélectionnés sont de qualité...

BOUCHERIE / VOLAILLES	
Escalopes de poulet : 8 (900 g)	☒
Blanc de poulet : 400 g	☒
Lapin : 600 g	☒
Ajouter un ingrédient	+
BOULANGERIE	
Pain de campagne : 200 g	☒
Ajouter un ingrédient	+
CHARCUTERIE	
Lardons : 30 g	☒
Jambon blanc/cuit : 2 tranches (65 g)	☒
Poitrine de porc : 8 tranches (100 g)	☒
Ajouter un ingrédient	+



Frigo Magic



Application pour téléphone qui donne des idées de recettes avec ce qu'on a dans le frigo et les placards.

Ils donnent une liste présélectionnée qu'il faut ajuster avec ce qu'on a. On peut sélectionner un produit que l'on veut cuisiner puis une recette dans une liste proposée.

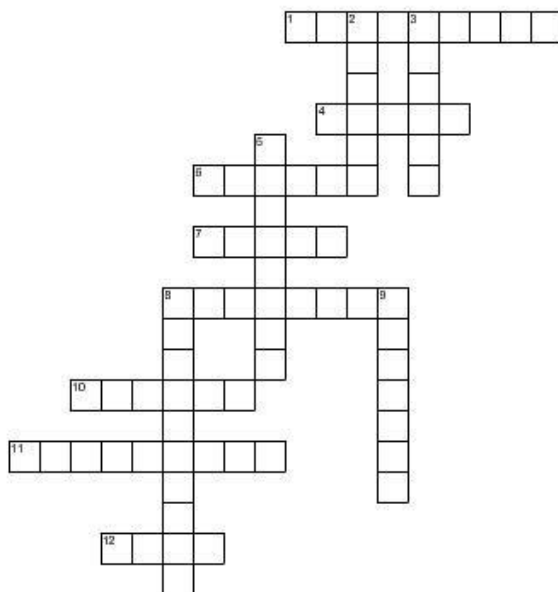
YUKA



Application pour scanner les codes barre des aliments pour savoir leur valeur nutritionnelle avec une note générale sur 100. Il y a un détail du composant avec des pastilles vertes, oranges et rouges pour savoir si c'est bon, moyen ou pas bon pour la santé.

Mots croisés comestibles

Des expressions françaises avec des fruits et légumes !



Horizontal

1. avoir un coeur d'...
4. ne plus avoir un...
6. ramener sa...
7. prendre quelqu'un pour une...
8. les ... sont cuites.
10. être haut comme trois...
11. recevoir une...
12. se prendre le...

Vertical

2. rouge comme une...
3. ... sur le gâteau.
5. la fin des...
8. appuyer sur le...
9. raconter des ...

Solutions :

2. TOMATE
3. CERISE
5. HARICOTS
8. CHAMPIGNON
9. SALADES

Vertical

1. ARTICHAUT
4. RADIS
6. FRAISE
7. POIRE
8. CAROTTES
10. POMMES
11. CHATAIGNE

Horizontal

Tout le monde peut cuisiner
LES RECETTES DE L'E2C

Testées et
approuvées par
les stagiaires
de l'E2C

CUISINE

Super

Facile



RECETTES
INRATABLES
+ ULTRA
BONNES



Menu des Iles

Entrée :

Rougail Concombre

Plat Principal :

Risotto de Volaille au
Curry

Dessert :

Bananes Coco au
Four



ROUGAIL CONCOMBRE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit concombre
- 2 oignons, 1 ail
- 4 piments
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- 1 citron



Préparation de la recette :

Eplucher le concombre, le couper en 2 et l'émincer finement en rondelle fines. Réserver dans un saladier.

Piler les piments avec la pincée de sel puis émincer finement les oignons et l'ail

Mélanger le tout dans un bol, en rajoutant 2 cuillères à soupe d'huile et le jus de citron, mettre au réfrigérateur.

Servez frais !!!!!

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 verre de riz basmati
- 200 g de viande de volaille
- 1 boîte de lait de coco

RISOTTO DE VOLAILLE AU CURRY

Préparation de la recette :

Coupez la viande en petit morceaux, pelez et émincez les échalotes.

Versez une petite quantité d'huile d'olive dans une casserole et faites y revenir le riz avec les échalotes et le curry, jusqu'à ce le riz devienne translucide.

Ajoutez le lait de coco et le verre d'eau, puis le cube de bouillon, couvrir jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.

Ajouter les raisins secs.

Mettez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir jusqu'à coloration. Servez le riz mélangé à la viande.



BANANES COCO AU FOUR



Ingrédients pour 4 personnes :

4 bananes

50g de poudre de noix de coco

10cl de crème

2 cuillères à café de sucre en poudre

Préparation de la recette :

Pelez les bananes en faisant attention d'enlever les filasses.

Découper les bananes en rondelles.

Dans un bol, mettez la crème fraîche liquide avec la noix de coco en poudre, mélangez.

Dans un plat, disposer les rondelles de bananes.

Versez par-dessus votre mélange crème fraîche et noix de coco.

Saupoudrez avec le sucre.

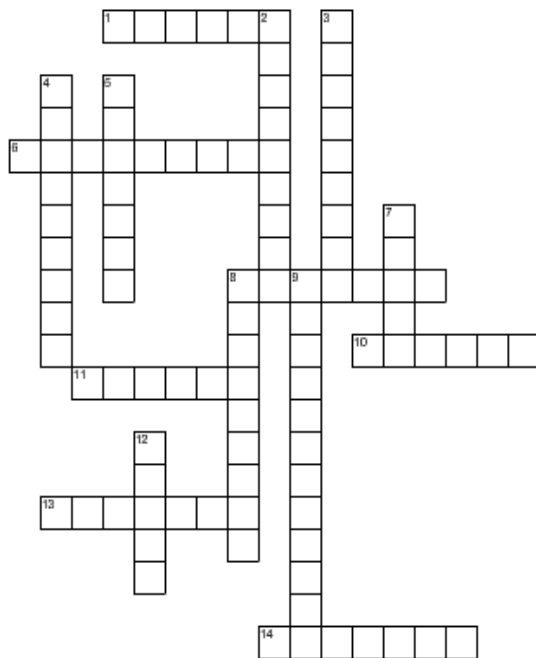
Préchauffez votre four à 200 degrés.

Mettez votre plat au four pendant 20 min.

Servir tiède.



Fruits et légumes



Horizontal

Vertical

1. Il y en a des rouges, des verts et des noirs.
2. Comme l'amande et la noix très énergétique.
3. D'une belle couleur rouge, elle se consomme en salade.
4. Composée à 95 d'eau, c'est un légume peu énergétique.
5. Ce légume est apprécié autant pour ses feuilles que pour ses côtes.
6. Donne saveur et caractère aux ratatouilles et moussakas.
7. Une goutte blanche qui perle à sa base garantit sa fraîcheur.
8. Apprécie tant pour ses feuilles que pour son cœur au goût raffiné.
9. Autant de vitamine C que l'orange mais deux fois moins de sucre.
10. Il décore les plats avec élégance et raffinement.
11. À la croque ou cuit, il parfume agréablement tous vos plats.
12. Fruit fragile, qui une fois à maturité s'abîme très facilement.
13. C'est l'un des légumes phare de l'hiver.
14. Au parfum d'anis, c'est un légume riche en micronutriments.

LASAGNES DE LEGUMES



Ingrédients pour 12 à 15 personnes :

4 aubergines
6 poivrons
4 courgettes
6 oignons
12 gousses d'ail
12 plaques de lasagnes fraîches
2 pots de sauce ou coulis de tomates
du moulin

1 litre de béchamel (1 litre de lait,
70 g de beurre, 70 g de farine)
4 cuillères à soupe de parmesan
4 boules de mozzarella
Huile d'olive
Herbes de Provence
Pesto
Sel et poivre

Préparation de la recette

Eplucher et couper les aubergines en gros dés.

Cuire immédiatement à l'eau frémissante pendant 10 ' égoutter et presser.

Faire suer les oignons et l'ail à l'huile d'olive.

Ajouter les poivrons épluchés en lanières et laisser étuver 10 minutes.

Faire suer les aubergines à l'huile d'olive et ajouter le parmesan.

Poser une première couche de plaques de lasagnes au fond du plat huilé.

Déposer uniformément les aubergines suées et répartir le pesto.

Couvrir avec un peu de béchamel *.

Poser une deuxième plaque de lasagnes et recouvrir avec les rondelles de courgettes crues et le coulis de tomates.

Déposer une dernière plaque de lasagnes.

Recouvrir avec les poivrons étuvés.

Ajouter les tranches de mozzarella et assaisonner avec les herbes de Provence.

Couvrir avec le reste de la béchamel et râper un peu de parmesan.

Mettre au four 45 minutes à 170°C.

Recette de la béchamel

Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais.

Ajouter la farine et remuez avec une cuillère en bois sans colorer. La farine doit juste épaissir.

Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer.

Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.



SALADE TOMATE BASILIC MOZZARELLA

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates
250g de mozzarella
1 boîte de basilic
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation de la recette

Lavez et essuyez les tomates, coupez les en rondelles fines.
Coupez la mozzarella en rondelles
Disposez dans un plat en alternant tomate et mozzarella.
Arrosez d'huile d'olive.
Salez et poivrez au moulin généreusement.
Saupoudrez de basilic ciselé



Ingrédients pour 8 personnes

125g de sucre roux
1,25g sachet de sucre vanillé
312,5 g de mascarpone
30 biscuits à la cuillère
62,5 cl de café noir non sucré
37,5 de cacao amer

Préparation de la recette

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
Ajouter le mascarpone au fouet.
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent.
Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière
Saupoudrer de cacao
Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.

TIRAMISU

RECETTES

Un apéritif équilibré et sans alcool préparé par les stagiaires de l'E2C avec le soutien de Résédia.



Ingrédients

(2 pers.) :

10 feuilles de menthe

1/2 citron vert coupé

en 8 morceaux

6 fraises

200 ml d'eau gazeuse



Préparation :

Répartir les feuilles de menthe dans 2 verres

Ajouter dans chaque verre :

1 c. à café de sirop de fraise,

2 fraises coupées en morceaux et 4 morceaux de citron vert. Piler à l'aide d'un pilon.

Ajouter l'eau pétillante, le restant des fraises coupées en 2 et mélanger.



MOJITO FRAISE

Servir très

frais!

Equivalences :

1/3 portion de fruits

1 morceau de sucre

WRAPS AU FROMAGE ET A LA ROQUETTE

Préparation :

Mélanger la feta avec le fromage blanc, les noix, le persil, le thym et le poivre.

Laver et essorer la roquette. Hacher grossièrement et ajouter au mélange précédent.

Tartiner les tortillas avec ce mélange. Enrouler et découper en 3 tronçons (maintenir avec des piques).

Ingrédients pour 18 wraps:

6 tortillas

200 g de feta

200 g de fromage blanc à 3% MG

2 cuillères à soupe de noix hachées

50 g de roquette (ou mâche)

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à café de thym haché

Poivre



Equivalences :

1/4 de portion de légumes

1/4 de portion de féculents

1/4 de produit laitier

Ingrédients pour 15 personnes

100 g de fromage frais
(type St Moret)



200 g de thon au naturel
1 citron
Poivre, ciboulette
15 tranches de pain aux céréales

Préparation :

Presser le citron. Dans un saladier, émietter le thon, ajouter le fromage, le poivre et le jus de citron.

Tartiner les toasts aux céréales avec ces rillettes et décorer avec de la ciboulette ciselée.

Equivalences :

1/4 de portion de VPO
1/2 produit laitier
1/2 portion de féculent

Bâtonnets de carotte
Radis
Tomates cerises
Bâtonnets de concombre
Lamelles de champignon cru



Ingrédients pour la base de la sauce (pour 1 personne)

1 cuillère à soupe de fromage blanc
1 cuillère à café de jus de citron
1/2 cuillère à café de moutarde
Sel et poivre

Equivalences :

1 portion de légumes
1/4 de portion de
produit laitier



Idées pour varier cette sauce :

Concassé de tomates, poivrons, romarin, 1 jaune d'œuf, ketchup, tabasco, cornichons hachés, câpres, estragon, jus de citron, curry, ciboulette, échalotes, ail.

Oeufs en cocotte de tomate

Ingrédients (2 personnes) :

2 grosses tomates rondes

2 oeufs

Camembert (ou gruyère râpé)

Basilic (ou herbes de Provence)

Sel, poivre

Préparation de la recette :

Couper le chapeau des tomates puis les évider (enlever les pépins et la pulpe) en faisant bien attention de ne pas percer le fond des tomates.

Poser les tomates évidées dans des ramequins afin qu'elles n'éclatent pas lors de la cuisson.

Saler, poivrer et ajouter les herbes au fond des tomates (la pulpe des tomates enlevée n'est pas nécessaire pour la recette, gardez-la pour faire une sauce tomate pour des pâtes par exemple).

Casser un oeuf délicatement dans chaque tomate puis déposer deux fines tranches de camembert sur l'oeuf (le camembert donne vraiment un bon goût mais il peut être remplacé par le gruyère). Assaisonner à nouveau avec un peu de sel, de poivre et d'herbes. Accompagner avec du riz par exemple.

CUISSON AU FOUR : Enfourner 25 min à 200°C. A la fin de la cuisson, rajouter les couvercles des tomates afin qu'ils cuisent un peu.

CUISSON AU MICRO-ONDES : Passer les tomates par tranches de 20 secondes jusqu'à ce que l'oeuf cuise. A la fin de la cuisson, rajouter les couvercles des tomates afin qu'ils cuisent un peu.



Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

RISOTTO DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients (pour 1 personne)

1/2 échalote

10 g de parmesan râpé

15 cl de bouillon de volaille

1/4 c.à.c d'huile d'olive

50 g de blancs de poulet

30 g de champignons de Paris



Préparation

Dans une casserole, mettre à chauffer l'huile d'olive avec les échalotes hachées. Ajouter le riz et le faire suer quelques minutes avec sel et poivre.



Mouiller le riz avec 1/3 du bouillon jusqu'à complète absorption puis encore 1/3 du bouillon en remuant avec une cuillère en bois.

Assaisonner les blancs de poulets et les couper en lanières ou en morceaux et les ajouter à la cuisson du riz.

Enfin, verser le dernier 1/3 du bouillon sur la préparation et faire cuire doucement pendant quelques minutes.



Ajouter, juste avant de terminer, les champignons émincés en remuant doucement, ainsi que le parmesan râpé.

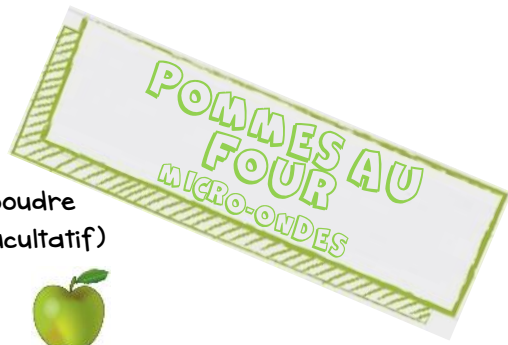


Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 pommes
30 g de beurre
Sucre en poudre



Cannelle en poudre
Confiture (facultatif)



Préparation (5 min / cuisson : 5 min)

Eplucher les pommes, enlever la queue et les pépins. Disposer les dans un plat adapté au micro-ondes.

Saupoudrer de sucre et de cannelle en poudre. Ajouter une noix de beurre sur chaque pomme (de telle sorte que le beurre donne et coule dans la pomme lors de la cuisson).

Mettre le plat au micro-ondes en le couvrant d'une cloche ou d'un papier film. Faire cuire pendant 4 à 5 minutes, selon la taille des pommes.

À la sortie du micro-ondes, vous pouvez ajouter une petite cuillère de confiture au centre de vos pommes ou les accompagner d'une boule de glace à la vanille.



VARIANTE : à la place du sucre et du beurre, vous pouvez mettre deux chamallows à l'intérieur de la pomme.



Ingrédients pour 1 grand mug ou 2 petites tasses :

35 g de beurre
40 g de chocolat noir
1 oeuf
2 cl de lait

20 g de sucre
20 g de farine
Garniture au choix



Recette préparation 8 min / cuisson : 1 min

Dans une tasse, faire fondre le beurre et le chocolat ensemble au micro-ondes (environ 30 secondes).

Ensuite, bien mélanger la préparation. Ajouter le sucre, l'oeuf, le lait puis la farine, en mélangeant bien entre chaque ajout.

Faire cuire 45 secondes à 1 minute à puissance maximale.

À la sortie du micro-ondes, attendre quelques minutes pour laisser refroidir légèrement, puis déguster.

VARIANTE : vous pouvez ajouter une garniture si vous le souhaitez : caramel au beurre salé, noix, amandes, noisettes, rondelles de banane...





LES SOURDILLERIES DE REMI

Manager magasin
Carrefour Market Colbert de NEVERS



Pour les produits de première nécessité, **PREFEREZ** les articles sur le bas des rayons.

50 %

- 2 jours
(dates courtes)



↑ **De HAUT**
en BAS ↓

Les nouveautés,
le saisonnier et
petits articles



Produits connus
ou publicitaires



Marchandises 1er prix,
volumineux et en vrac



PROFITEZ des dates courtes, soldées ou produits remisés



FAVORISEZ les œufs de poules
élevés en plein air.
Pensez à vos protéines!



**PREPAREZ
VOTRE LISTE
DE COURSES**

(éviter les achats d'impulsion)



ET surtout RESPECTEZ-LA!



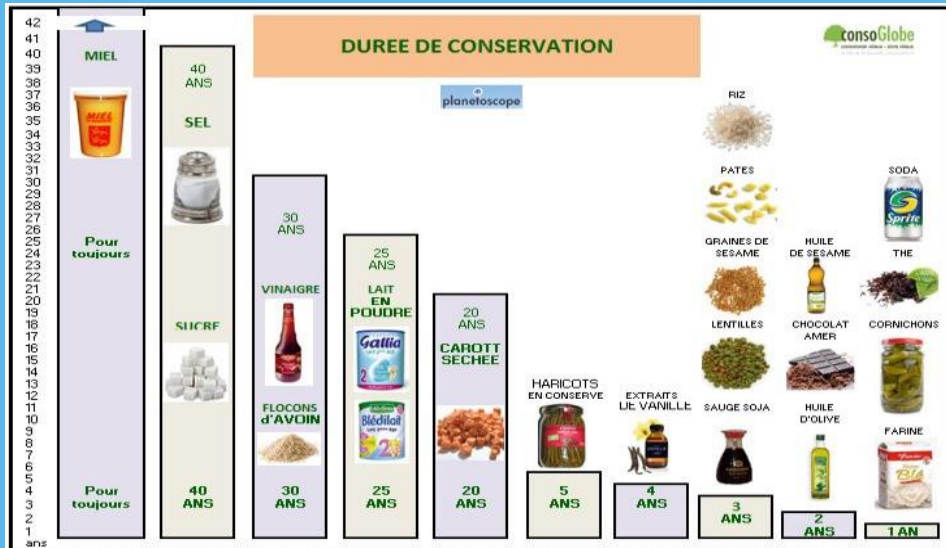
PRIVILEGIEZ les promotions par
rapport à la quantité

Sans être diététicien, intéressez-vous à
ce qui compose vos aliments (glucides, protéines,
lipides...) pour être plus sûr de ce que vous
mangez!

Jusqu'à **34 %**
de remise

Dates limites de , , ,

CONSERVATION



CONSOMMATION



La Date Limite de Consommation (DLC) doit être respectée, il y a plus de marge avec la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

dont le produit peut avoir perdu de ses qualités nutritionnelles mais ne constitue pas de risque pour la santé.

On trouvera les :

- denrées déshydratées-sèches (biscuits, chocolat, ...)
- conserves
- produits UHT (lait)
- produits à forte teneur en sucre (miel, confiture, ...)

Autres durées plus courtes :

- dans les 3 jours : viande crue, jus de fruit et lait pasteurisés ouverts.
- sous 2 jours : pâtisseries fraîches, légumes préparés, plats en sauce, poissons cuits, entremets.
- au plus tard le lendemain : poissons et viandes cuits
- le jour-même : mayonnaise et plats à base de mayonnaise, viande hachée (pas plus de 24 heures, même au réfrigérateur).

TRUCS ET ASTUCES

Une bonne hygiène générale à la maison contribue à mieux conserver les aliments : laver le

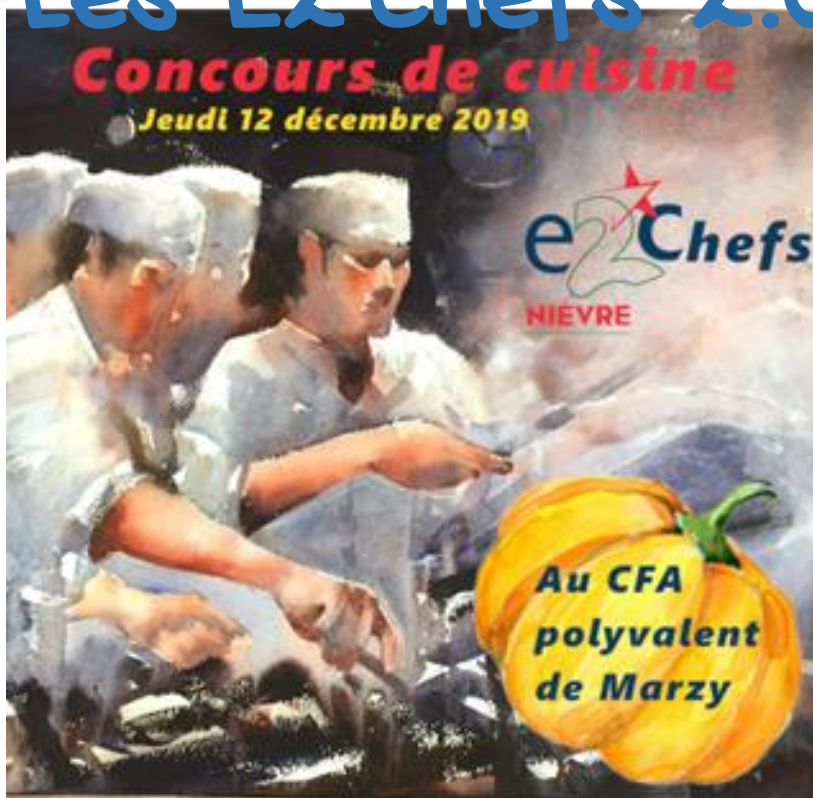
réfrigérateur régulièrement, se laver les mains après les courses, passer un coup d'éponge sur certains produits emballés et débarrasser les emballages superflus. Aussi, un lavage des aliments, un bon épluchage et une cuisson suffisante, garantissent une diminution des risques d'intoxication alimentaire et une plus longue durée de conservation des aliments.



L'E2C Nièvre en partenariat
avec le Campus des Métiers de Marzy
(CFA Polyvalent), l'ASEM
et le CFPPA Nevers



Les E2'Chefs 2.0



Une action inscrite dans le cadre du Contrat de Ville
Nevers Agglomération, soutenu par
la Préfecture de la Nièvre,

Etablissement Public
d'Enseignement
Agricole de Nevers-
Cosne-Plagny



l'Agglomération de Nevers et la
fondation Carrefour



4 BRIGADES, composées chacune d'un stagiaire E2C, un bénéficiaire de l'ASEM (Les Acteurs Solidaires en Marche) et notamment de l'Épicerie Solidaire de Nevers, d'un apprenti en cuisine du CFA Polyvalent de Marzy et d'un élève du CFPPA Nevers-Cosne, avec l'appui technique d'un Chef et/ou d'un Formateur en Cuisine, **entreront en compétition**.

Un jury devra départager les candidats. Il sera composé de représentants de la Préfecture de la Nièvre, de RESEDIA, du CFA Polyvalent, de l'ASEM, du CFPPA Nevers-Cosne, de l'E2C Nièvre.

Le concours se déroulera le **jeudi 12 décembre 2019 08h30 à 12h30** dans les cuisines du CFA Polyvalent de Marzy.

Le formateur Technique, accompagnera les brigades dans la réalisation des recettes.

Les brigades auront 4 heures pour réaliser un menu complet comprenant une entrée, un plat et un dessert.

6 assiettes devront être systématiquement dressées pour chacun des plats (2 seront dégustées, les autres seront réservées pour les participants à l'issue du concours)

Les recettes auront été élaborées en amont par les stagiaires E2C et les bénéficiaires de l'ASEM lors d'ateliers préparatoires sur le Site Pilote de l'E2C Nièvre, puis par la suite en pratique dans les cuisines de l'ASEM.

Thème de l'entrée :

Les brigades devront élaborer un potage à base de courge,

chaque brigade devra tirer au sort la courge à mettre en

valeur dans leur potage.



Thème du plat :

Très en vogue de nos jours avec les FAST FOOD, le burger est un des plats préféré de nos jeunes.

C'est donc pourquoi nous allons demander à nos cuisiniers du jour d'élaborer un burger avec uniquement les courges

et les assaisonnements mis à disposition.

Toutes les matières nécessaires à la réalisation des plats seront disponibles sur place.

Thème du dessert :

Toujours dans le thème de la courge,

nous fournirons à nos brigades une recette d'un gâteau au potiron qu'ils devront réaliser.





Les critères d'évaluation durant la finale

Lors de la production des plats, un jury observera les candidats et notera leurs travaux suivant différents critères d'évaluation en lien avec l'Approche Par les Compétences (APC) et reportés sur une grille préalablement établie détaillant les items suivants :

Sur la globalité du concours

Propreté, hygiène	/10 points
Respect des fiches techniques et de la progression	/10 points
Technicité (maîtrise des techniques et créativité)	/20 points
Organisation	/10 points

Soit un total de 50 points

Pour l'entrée

Présentation de l'assiette	/10 points
Texture	/20 points
Goût	/20 points

Soit un total de 50 points

Pour le plat principal

Originalité de la recette et présentation	/10 points
Cuisson	/20 points
Harmonie gustative de l'ensemble	/20 points

Soit un total de 50 points

Pour le dessert

Présentation de l'assiette	/ 10 points
Texture	/20 points
Goût	/20 points

Soit un total de 50 points

La note finale sera attribuée sur **200 points** et fera apparaître des évaluations d'ordre technique, gustatif et visuel. À l'issue des délibérations, des dotations fournies par nos partenaires seront attribuées aux lauréats.

L'ARRIÈRE CUISINE

avec
L'équipe des formateurs « Cuisine »

Qui vous livrent leurs astuces...

Le respect du produit : la saisonnalité

Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs, des qualités gustatives meilleures...

Où acheter ? Se renseigner autour de soi et privilégier les filières courtes, les producteurs locaux (viandes, fruits et légumes, etc...). suite à la prise de conscience du "manger mieux", local et écologique, ces circuits sont de plus en plus sollicités par les consommateurs.

En achetant au pro-

Consommation Solidaire

: il est possible de s'organiser en créant d'autres rapports sociaux, et en retrouvant le sens originel de l'échange comme un acte de solidarité.

Idee anti-gaspi : rencontrer et échanger avec ses voisins ses recettes et/ou des produits que l'on a en trop.



CAMPUS
MÉTIER
MARZY



Et pourquoi pas cultiver ses produits !

S'offrir un potager sur son balcon, c'est possible. Tomate cerise, courgette, radis... Ces légumes se cultivent très simplement en pots et jardinières. Voici de quoi transformer votre balcon d'appartement en mini potager. Même si vous disposez de peu de place et de temps, vous pouvez envisager la culture de certains fruits et légumes. Renseignez-vous sur les variétés. Elles ne doivent pas être envahissantes et la récolte doit être à la fois rapide et aisée afin que la culture de votre potager reste à un vrai plaisir.

Astuces
Les producteurs locaux
peuvent vous conseiller,
donner des recettes,
vous faire découvrir
des nouveautés..

HAMBURGER MAISON

Pas besoin d'être végétarien pour apprécier cette super recette. Je vous conseille de tester ce burger super original qui nécessite très peu de matériel.

Et si vous n'avez pas dans vos placards toutes les épices de la recette, ce n'est pas grave, remplacez-les par vos épices préférées !



Soumia ECHARED

Steaks aux légumes sans viande



Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 Pommes de terre

2 Carottes

2 courgettes

1 oignon

3 œufs

50 g de chapelure

Un peu de lait

Salade

Emmental

Herbes et épices

1 c. à s. de persil ciselé

Poivre et sel

Un peu de noix de muscade



La sauce

Fromage blanc

Echalote

Ciboulette



LA PRÉPARATION DE LA RECETTE

Lavez, épluchez les oignons, les carottes, les pommes de terre et les courgettes. **Hachez-les finement.**



Mélangez dans un saladier, les légumes hachés, les épices, la chapelure, les œufs.

Ajoutez un peu de lait pour assouplir le tout. Après vous mélangez tout à la main puis **laissez reposer 1/2 h.**

Formez des galettes d'**1 cm** d'épaisseur environ. Utilisez un cercle pour les calibrer si vous le souhaitez.

Dans une poêle chaude, mettez **1 c.** à soupe de beurre.

Lorsque le beurre crépite, déposez les steaks et laissez cuire pendant plusieurs minutes à feu moyen (sans y toucher, au risque de casser les galettes) jusqu'à ce que la face contre la poêle devienne croustillante et bien dorée. Retournez délicatement la galette, et laissez cuire l'autre face de la même manière.



Mélangez le fromage blanc, la ciboulette et les échalotes pour préparer la sauce.

Dressez les steaks dans des pains à burgers toastés, avec votre garniture préférée : tranches fines de poivre, salade, tranches fines de fromage, fines lamelles d'oignons rouges et si vous voulez, sauce du fromage blanc.

Bon appétit!!

Illustration d'une ligne de saumon rose stylisée.



Parole de stagiaires

La plupart d'entre nous pensaient que manger sainement coûtait cher!

C'était sans compter sur notre investissement autour de ce projet qui nous a permis d'y voir plus clair!

Nous avons ainsi rencontré divers professionnels (jardinier, employé de commerce, diététicienne, ...) avec qui, nous avons échangé autour de la question de l'alimentation et ainsi pu chasser les fausses idées.

Nous trouvons de tout dans ce livret, des conseils santé, nutrition, des bonnes adresses, de délicieuses recettes testées et approuvées et différentes applications pour lutter contre le gaspillage alimentaire comme Too Good To Go, etc...

Important, on te présente aussi comment économiser sur tes courses et les bonnes pratiques pour gérer ton budget pour éviter d'être dans le rouge à la fin du mois.

Comme pour nous, on espère que ce livret t'aura été utile et pourra t'aider dans ton quotidien.

Bonne lecture !

Les stagiaires



avec le Fonds social européen (FSE)

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

