

LE PROJET AGRICOLE ET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Pour

se nourrir,

cultivons

le

local !

Un livret préparé
aux petits oignons
pour vous informer
sur le PAAT



Édito



PASCAL GUICHARD,
Président de la Communauté
de Communes Côte d'Émeraude



MICHEL PENHOUËT,
Vice-Président à l'environnement
de la Communauté de Communes
Côte d'Émeraude



Depuis 3 ans, la Communauté de Communes Côte d'Émeraude (CCCE) est engagée dans un Projet Agricole & Alimentaire Territorial (PAAT). L'objectif de cette démarche est de rapprocher la demande alimentaire locale de sa production, et de leur permettre de se rencontrer. En effet, le PAAT a pour objectif de répondre à une demande du territoire de produire, distribuer et consommer une alimentation de qualité en filière locale, en cohérence avec des exigences de durabilité environnementale.

La CCCE a donc décidé, d'accompagner et de soutenir l'installation des porteurs de projets agricoles sur le territoire, d'augmenter la qualité des approvisionnements en restauration collective et d'outiller les habitants pour augmenter la consommation d'aliments locaux, en les rendant plus accessibles.

Notre PAAT n'est pas une mesure isolée. En effet, la sécurité alimentaire rassemble à travers le monde et apparaît comme une question cruciale liée au réchauffement climatique, un enjeu majeur du 21^{ème} siècle (*Roman Delmotte, 2022*). En France, les Plans Alimentaires Territoriaux fleurissent. Depuis 2014, plusieurs centaines ont été construits ou sont en cours d'élaboration.

Le rôle des habitants du territoire est important. Une réflexion peut être menée autour de nos pratiques alimentaires et de notre manière de consommer. Renouer avec nos producteurs locaux, qui fournissent un effort quotidien pour remplir nos assiettes d'aliments de qualité et de saison et fournir des clefs d'actions pour nous permettre de faire évoluer nos pratiques quotidiennes, sont les objectifs de ce livret.



Sommaire

Partie 1 :

UN PAAT C'EST QUOI ?

- 04 >> Que signifie local ?
- 05 >> La production agricole et alimentaire sur le territoire
- 07 >> La stratégie agricole et alimentaire de la communauté de communes

Partie 2 :

LE PAAT SUR LE TERRAIN

- 08 >> Accompagner les installations et transmissions agricoles
- 09 >> Agir en restauration collective
- 13 >> Informer les habitants et favoriser l'accessibilité à une alimentation saine pour tous



Partie 3 :

COMMENT CONSOMMER PLUS SAIN ET LOCAL SANS SE RUINER ?

- 16 >> Pourquoi le local c'est génial ?
- 19 >> Consommer de la viande locale et plus de protéines végétales

Partie 4 :

QUELS OUTILS POUR FAIRE ÉVOLUER MES HABITUDES ALIMENTAIRES ?

- 22 >> La vente directe
- 30 >> Calendrier des saisons
- 33 >> Cuire les céréales et les légumineuses
- 35 >> Recettes

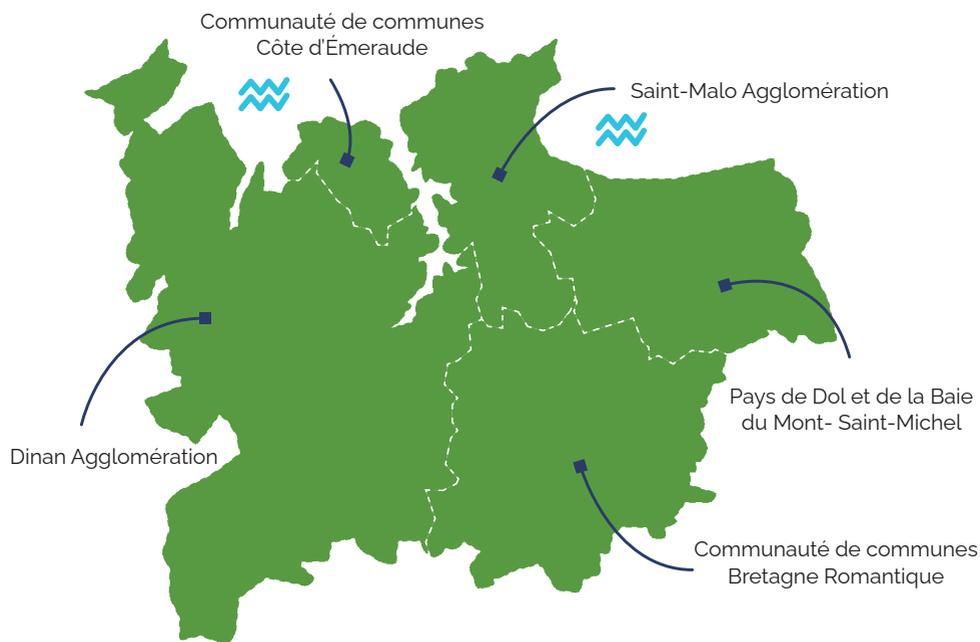
Un PAAT c'est quoi ?

Le local de quoi parle-t'on ?

Il n'existe pas de définition juridique d'un produit local, il s'agit d'une notion très élastique. Derrière ce terme beaucoup de significations différentes peuvent se cacher. Selon les acteurs ou entreprises concernés, le sens peut aller d'un produit issu du périmètre d'une commune à un produit régional, voir extra-régional. Par conséquent, lorsque l'on se retrouve face à un produit annoncé comme étant local, il est important de se questionner sur sa traduction, en fonction de la personne qui l'emploie.

Dans le cadre du PAAT, la CCCE en a donné

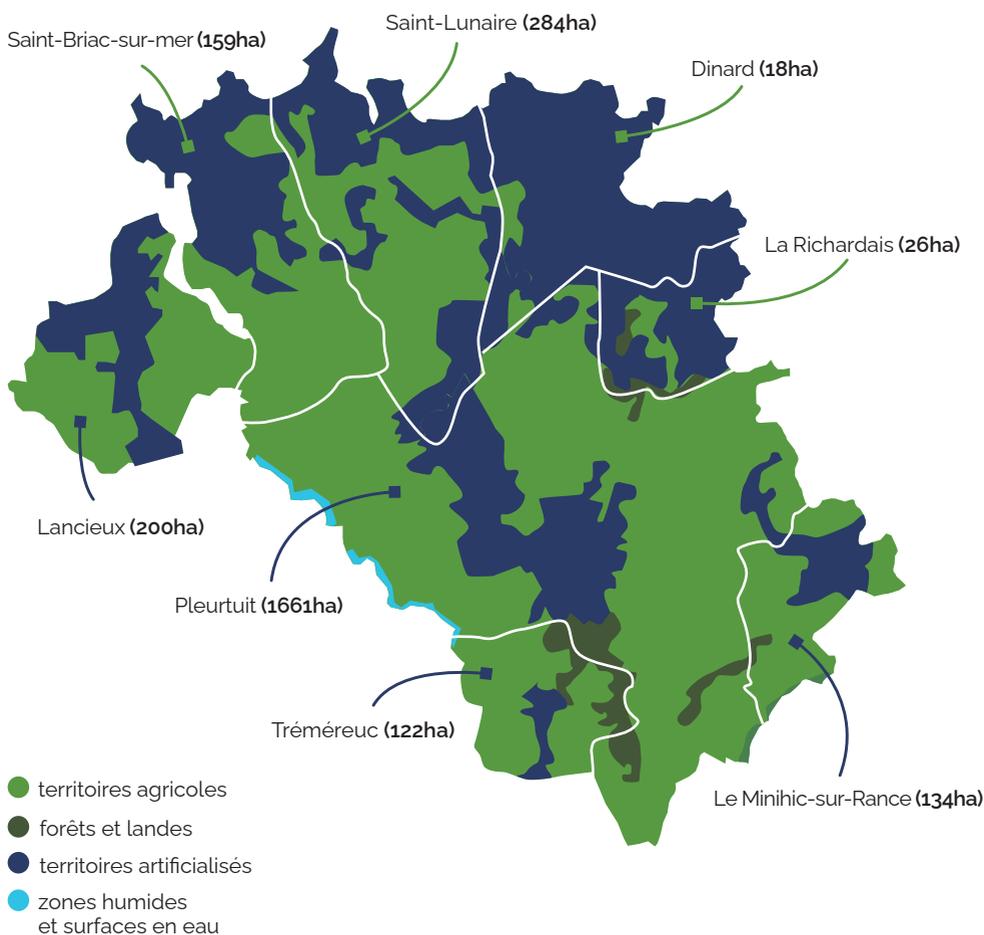
une définition précise. Il s'agit d'un aliment produit sur les territoires de la communauté de communes Côte d'Émeraude et des collectivités voisines, à savoir, le Pays de Saint-Malo (CC Bretagne Romantique, CC Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint-Michel, Saint-Malo Agglomération) et Dinan Agglomération. Ainsi, dans ce document et dans le PAAT en général, lorsque nous employons le terme de « produit local », il s'agit d'un aliment issu de cette zone géographique.



La production agricole et alimentaire sur le territoire

La Communauté de Communes Côte d'Émeraude est un territoire côtier, possédant une richesse et une diversité agricole. En effet, au croisement de deux départements, elle rassemble de multiples activités de production alimentaire, là où en Bretagne, ces activités sont très concentrées géographiquement (*Diagnostic Agricole & Alimentaire Territorial de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, 2021*)

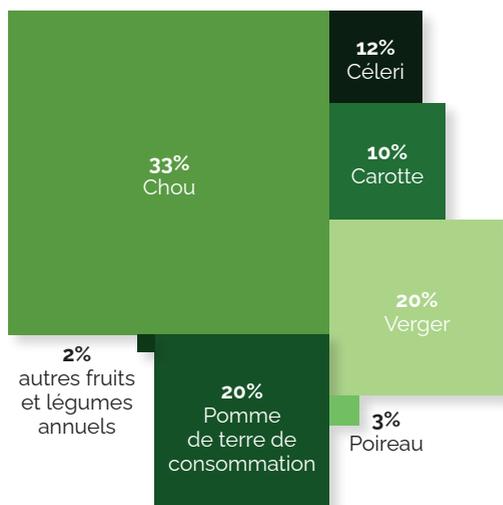
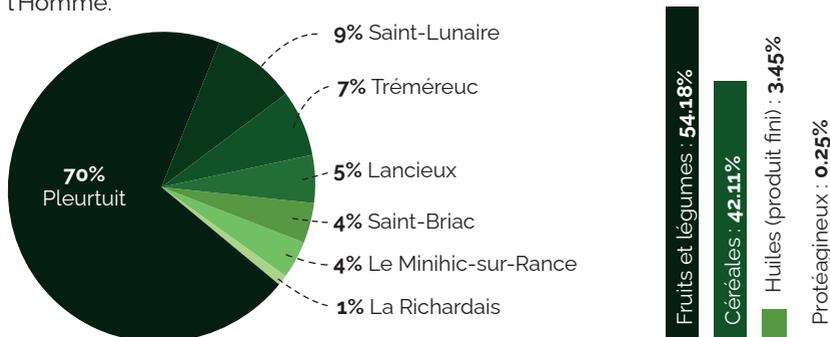
La CCCE dispose de **2 610 hectares** de terres agricoles sur son territoire, répartis comme suit :



Source : SDES, IGN - Corine Land Cover 218, IGN - ADMIN EXPRESS 2020 IGN - Géoportail

RÉPARTITION DE LA PRODUCTION ALIMENTAIRE VÉGÉTALE

La CCCE a produit, en 2018, 14 450 tonnes d'alimentation végétale consommable par l'Homme.

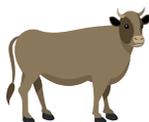


Parmi les fruits, légumes et tubercules produits sur le territoire de la CCCE, c'est d'abord le chou, la pomme et la pomme de terre, qui sont produits en plus gros volumes. Au-delà de ces récoltes, on trouve sur le territoire une véritable diversité de productions.

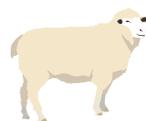
Trois types de productions issues de l'activité d'élevage sont pratiquées sur le territoire.



Lait : 94,5%
3 000L



Bovins : 5,2%
165t



OVINS : 0,3%
8T



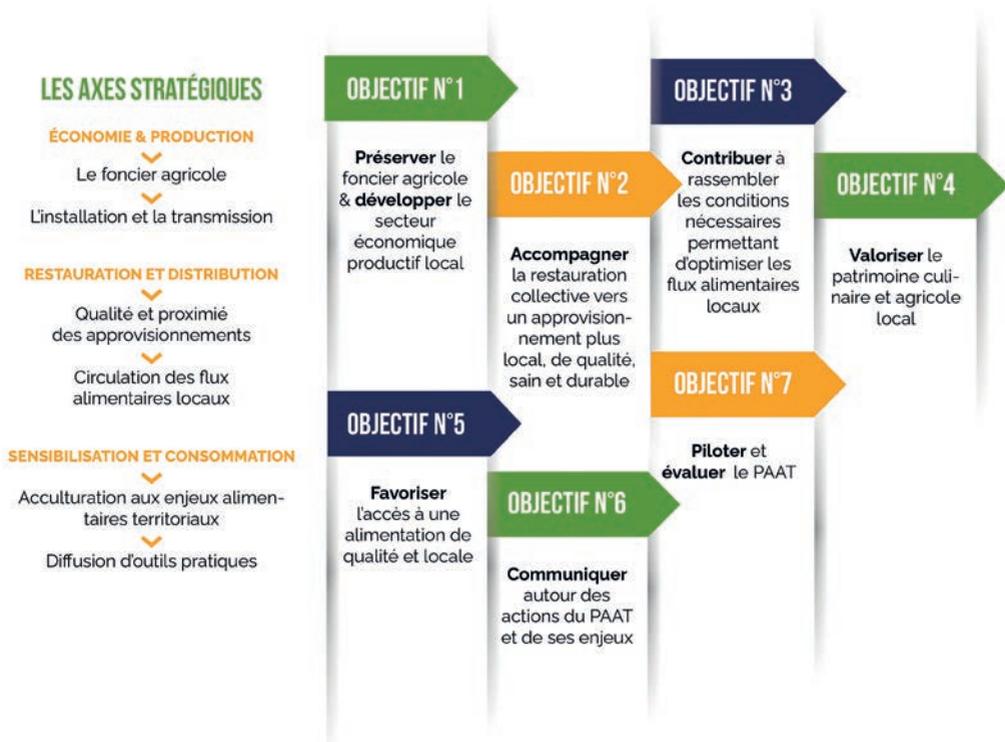
UN PAAT C'EST QUOI ?

La stratégie agricole et alimentaire de la CCCE

En 2021, grâce au diagnostic territorial réalisé en 2020, les élus ont voté, en conseil communautaire, une stratégie et un plan d'action visant à mettre en œuvre le PAAT.

L'économie, l'environnement et le social sont les 3 piliers classiques du développement durable. L'intention du PAAT repose sur ces trois éléments. Dans ce cadre, une stratégie a été élaborée et vise à aborder ces piliers dans le plan d'action.

LA STRATÉGIE DU PAAT : 3 AXES ET 7 OBJECTIFS



Le PAAT sur le terrain

Accompagner les installations et transmissions agricoles

En partenariat avec Dinan Agglomération, la Communauté de Communes Côte d'Émeraude a signé une convention de 3 ans avec l'association Terre de Liens Bretagne, afin de travailler sur des actions auprès de la population agricole, des citoyens et des élus du territoire.



•• LES PORTEURS DE PROJETS AGRICOLES

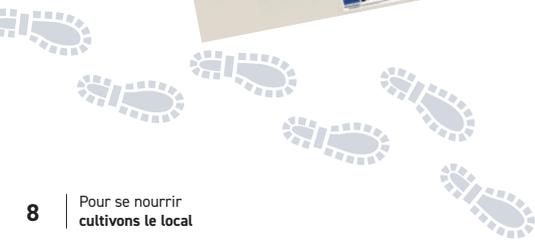
Des ateliers de formations et des accompagnements de projets réalisés par « Terre de Liens Bretagne » se sont déroulés sur le territoire, afin de faciliter les démarches d'installation de différents projets agricoles. Des temps conviviaux de rencontre entre exploitants agricoles, futurs cédants et propriétaires fonciers ont également été organisés.

•• LES CITOYENS

Depuis 2020, des ateliers de formation se déroulent pour présenter aux citoyens, souhaitant devenir bénévoles auprès de l'association, comment ils peuvent agir aux côtés des collectivités pour la préservation du foncier et de l'activité agricole sur le territoire.

•• LES ÉLUS ET COLLECTIVITÉS

Des journées et temps de travaux ont été organisés avec les élus locaux, pour leur permettre de consolider leurs projets communaux en lien avec la gestion du foncier agricole sur leurs communes.





Agir en restauration collective

●● PROPOSER DES FORMATIONS AUX AGENTS ET CUISINIERS

En 2021 et 2022, différentes formations ont été proposées aux cuisiniers, aux agents, mais aussi, aux élus en charge des affaires scolaires sur les communes de la CCCE. Elles ont eu pour objectif de permettre aux établissements scolaires, mais aussi sanitaires et sociaux, de mieux appréhender les approvisionnements alimentaires locaux grâce à diverses pratiques.

●● LA DIVERSIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

Depuis 2018, la loi EGAlim impose aux établissements de restauration collective, la mise en place de repas végétariens hebdomadaires. L'objectif de cette démarche, est de permettre la diversification des sources de protéines dans l'alimentation des publics accueillis dans ces établissements. Pour accompagner les cuisiniers, des ateliers culinaires ont été proposés. Ceux-ci ont permis de proposer des recettes savoureuses à base de protéines végétales et de travailler sur la mise en valeur de celles-ci auprès des convives.

●● LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Des travaux sont également menés dans les établissements de restauration collective, afin de réduire le gaspillage alimentaire et ainsi réduire le volume de déchets produit. Cet ajustement permet d'adapter les quantités préparées et d'améliorer la qualité des aliments, en utilisant notamment des produits locaux.

Les établissements publics et cantines font face à une réglementation stricte et encadrée concernant les achats qu'ils réalisent. Les achats alimentaires locaux doivent se faire dans le respect des principes de la commande publique. Par conséquent des formations ont été mises en place afin de permettre aux cuisiniers de recourir le plus possible aux approvisionnements locaux en respectant les règles de la commande publique.

●● OUTILLER LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

Afin de permettre aux cuisiniers des restaurants collectifs d'augmenter la part de produits locaux présents dans les assiettes, des outils et événements ont été mis en place. Un catalogue des producteurs locaux a été construit. Il est mis à jour et distribué annuellement aux cuisines du territoire. Élaboré en partenariat avec Dinan Agglomération, ce catalogue recense les producteurs locaux qui souhaitent travailler avec les structures de restauration collective. Ainsi, les cuisiniers disposent de contacts et d'une visibilité sur le panel d'offre alimentaire disponible localement. Ce catalogue est disponible en libre accès sur le site web de la CCCE (page du PAAT).



●● ORGANISER DES RENCONTRES !



En partenariat avec Dinan Agglomération, un forum de rencontres entre producteurs et cuisiniers est organisé annuellement depuis 2021. Il permet à ces deux acteurs de l'alimentation, de se rencontrer et développer des relations «commerciales».

•• INTRODUIRE LA RESSOURCE HALIEUTIQUE LOCALE EN RESTAURATION COLLECTIVE

La CCCE est un territoire agricole, mais aussi côtier. Le monde marin a également été associé pour créer du lien avec la restauration collective. Un programme appelé « De la mer à l'assiette » a été mené avec les cuisiniers, élus et gestionnaires du territoire pour développer le recours à la ressource halieutique de proximité.

Entre le printemps 2022 et le début d'année 2023, plusieurs temps d'échanges ont été organisés en partenariat avec les acteurs de la pêche et de l'aquaculture locale.



DES VISITES

Plusieurs visites de criées, d'entreprises et d'ateliers de mareyage, d'entreprises aquacoles ont été organisées, permettant la découverte de la production d'algues alimentaires bretonnes.



DES ATELIERS CULINAIRES

Divers ateliers culinaires ont été proposés aux cuisiniers du territoire, sur le travail du poisson frais, des crustacés, et des algues comestibles, afin de leur faire découvrir de nouvelles pratiques et recettes. Ils ont par la suite pu proposer ces recettes à leurs convives.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les poissons aussi, ont une saisonnalité.
Les consommer au bon moment, permet
de les acheter au meilleur prix !



DES FORMATIONS D'ACHAT DE DENRÉES HALIEUTIQUES

L'achat de denrées halieutiques n'est pas évident pour les restaurants collectifs. En effet, les circuits d'approvisionnement, en frais, peuvent être différents des autres types de denrées alimentaires, particulièrement, lorsqu'il s'agit d'achats directs ou locaux. Les établissements publics doivent également respecter les règles de la commande publique et atteindre les objectifs de la loi EGAlim en matière de qualité d'approvisionnement.

Des formations à l'achat de produits halieutiques frais, locaux et en accord avec les règles de la commande publique ont été mises en place, afin d'aider les gestionnaires d'établissements et les cuisiniers,

DES ÉVÈNEMENTS THÉMATIQUES

Sur les territoires de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et de Dinan Agglomération, une journée moules-frites a été organisée pour la première fois, en 2022. A cette occasion 14 établissements ont participé et plus de 600kg de moules de la Baie du Mont Saint-Michel et du Cap Fréhel ont été servis à 2 080 convives d'écoles primaires, collèges et maisons de retraite.

Cette journée a été l'occasion, pour certains établissements, d'expérimenter ce type de menus et d'introduire de nouveaux produits halieutiques frais et locaux dans leurs approvisionnements. L'opération sera renouvelée annuellement.

La mer dans notre assiette!
REPAS MOULES-FRITES
Des moules locales dans vos restaurants scolaires.

DE LA MER À L'ASSIETTE!!

DU 12 AU 14 OCTOBRE 2022

Le projet "De La Mer à l'Assiette", porté par la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et Dinan Agglomération, vise à développer le recours à un approvisionnement local de la ressource halieutique en restauration collective. Il s'agit d'une opération soutenue par le FEDER et la Région Bretagne.



Informer les habitants et favoriser l'accessibilité à une alimentation saine pour tous

.. UN SOUTIEN AUX ASSOCIATIONS D'AIDE ALIMENTAIRE ET UNE SENSIBILISATION AUX PUBLICS EN INSERTION



En partenariat avec « Les Jardins des Restos du Cœur », la CCCE a mis en œuvre une action de sensibilisation en direction des salariés de la brigade nature et patrimoine. Il s'agit d'une structure d'Insertion par l'Activité Economique permettant aux personnes les plus éloignées de l'emploi, en raison de difficultés sociales et professionnelles (âge, état de santé, précarité) de bénéficier d'un accompagnement renforcé pour faciliter leur insertion professionnelle.

Cette action poursuit deux objectifs :

- Soutenir techniquement l'association « Les Jardins des Restos du Cœur » à travers des interventions d'élagage et de débroussaillage.
- Sensibiliser ce public à l'importance d'une alimentation saine et durable, par la découverte de l'activité de maraîchage.

Les jardins sont une source complémentaire essentielle d'approvisionnement auprès des personnes en situation de précarité alimentaire. Implantés sur la commune de La Richardais, ils contribuent à l'approvisionnement des Restos du Cœur de Dinard. Leur approvisionnement provient essentiellement de la collecte de

denrées alimentaires, dont les produits frais et locaux sont quasiment absents. Pour compléter l'approvisionnement en légumes frais de ce centre de distribution, un site de production maraîchère de 5000m² a été installé à La Richardais.

Cette activité permet une production conséquente (environ 4 tonnes par an), qui complète de manière non négligeable l'approvisionnement de l'association dinardaise et parfois même, celle de Saint-Malo lorsque la récolte est bonne.

Les aliments issus de cette production sont, de fait, locaux, de saison et de très bonne qualité nutritionnelle, puisque cultivés sans ajout chimique.

.. DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

Des temps d'information grand public ont été organisés en 2021 et 2022. Les thématiques sur les enjeux de l'alimentation, le foncier agricole, la logistique de proximité, ou encore, l'alimentation en Bretagne en 2050, ont été abordées. Lors de ces événements, sont intervenues des structures telles que l'ONG Foodwatch, et le CESER (Conseil économique, social et environnemental régional) de Bretagne et des structures spécialisées dans la logistique territoriale, le foncier agricole, ou encore la résilience alimentaire.

● UN DÉFI FOYER POUR MANGER LOCAL ET DE QUALITÉ SANS IMPACT SUR LE BUDGET

Pour accompagner des foyers du territoire vers une transformation de leurs achats et pratiques alimentaires, sans augmenter le budget, la CCCE a organisé en 2022, un défi foyer à alimentation positive. Ainsi, en février 2022, 28 foyers se sont inscrits pour participer au défi.

LES TEMPS FORTS DU DÉFI :

- En mars, la visite d'une ferme maraîchère en agriculture biologique à Trémereuc, a permis la découverte de l'activité de maraîchage et les critères de la Bio. Lors de deux après-midis, une 40^{aine} de participants a pu visiter et collecter des légumes de saison sur l'exploitation.

- En avril, deux ateliers diététiques ont eu lieu pour découvrir, ou redécouvrir, l'alimentation saine d'un point de vue nutritionnel. L'objectif de ces rencontres était de déconstruire certaines idées reçues, d'échanger sur ces pratiques et de découvrir les prescriptions du Programme National Nutrition Santé.

- Toujours en avril, deux ateliers culinaires se sont déroulés, afin de préparer des recettes à base de protéines végétales. Les participants ont eu l'occasion de cuisiner des légumineux et protéagineux, dans un contexte gourmand.

- Enfin, pour clôturer ce défi, un ciné débat s'est tenu à Saint Lunaire, où, deux films issus du festival AlimenTerre ont été projetés et débattus en présence d'AgroBio35.

Tout au long du défi, des supports pédagogiques ont été transmis aux foyers participants pour les accompagner dans la transformation de leurs pratiques et habitudes alimentaires.





QUELLES CONCLUSIONS TIRER DE CETTE EXPÉRIENCE ?

Au commencement et à la fin de ces 6 mois de défi, les participants ont effectué 2 relevés d'achats, afin d'évaluer l'évolution de la qualité de leur alimentation et l'impact sur leur budget. Ainsi, les résultats moyens tirés de cette expérience sont les suivants :

- 16%

de coût des repas entre le début et la fin du défi. Le coût moyen d'un repas est passé de 2.44€ en février à 2.04€ en juin.

+17%

de produits bio dans les achats dont

+54%

de produits bio issus de circuits courts

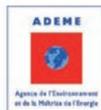
+53%

de produits bio locaux

LES BONS PLANS DE L'EXPÉRIENCE :

- Consommer des produits de saison.
- Cuisiner soi-même en limitant les produits transformés.
- Réduire la quantité de viande, et privilégier les viandes de qualité.
- Augmenter la quantité de légumineuses permettant de diversifier les sources de protéines.

Avec le soutien de :



Mieux consommer sans se ruiner

Pourquoi le local c'est génial ?



.. JE SOUTIENS L'ÉCONOMIE LOCALE

Acheter davantage de produits locaux, cultivés au moyen de pratiques durables, permet de renforcer l'activité économique, les initiatives locales et le sentiment d'appartenance à la collectivité. (*Greenpeace France, 2018*) L'achat de proximité permet également de soutenir financièrement les producteurs locaux, leur générant une meilleure rémunération. En effet, les gains de productivité réalisés dans le milieu agricole depuis plusieurs dizaines d'années ont très peu bénéficié à ce secteur et n'ont pas participé à leur conférer une meilleure rémunération.

Ceux-ci, se retrouvent surtout dans les étapes de transformation et de distribution. ((ADEME, 2017, p. 2) & (ADEME, *Le Basic*, ASca, 2017, p. 80)) .

Les produits achetés aux producteurs ou en circuits courts sont généralement bruts, et, n'ont donc pas subi d'étape de transformation ou de distribution. Par conséquent, ils sont plus abordables pour le consommateur et permettent une meilleure rémunération pour le producteur.

LE SAVIEZ-VOUS ?
En moyenne, en France, dans un produit alimentaire, 6% de sa valeur revient au producteur.
(ADEME, *Le Basic*, ASca, 2017, p. 77)

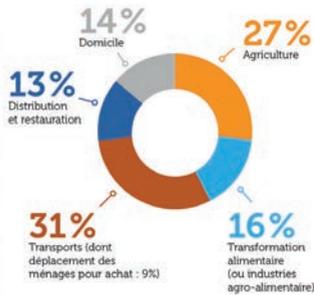
.. JE SOUTIENS DES MODES DE PRODUCTION MOINS IMPACTANTS POUR L'ENVIRONNEMENT

En France, la consommation alimentaire représente $\frac{1}{4}$ des émissions de gaz à effet de serre. Pour notre alimentation, les deux principaux postes d'émission de gaz à effet de serre (GES) sont l'étape de production agricole (67%) et le transport (19%). On constate alors que la proximité joue un rôle dans la réduction des émissions de GES et de l'empreinte énergétique alimentaire, si ces transports sont optimisés localement. (ADEME, 2021)

Les modes de production jouent également un rôle important dans l'impact environnemental de l'alimentation. La saisonnalité des aliments que nous achetons permet de privilégier des modes de production moins énergivores, car ils sont produits dans des conditions climatiques plus favorables. De plus, les aliments de saison sont plus savoureux et abordables économiquement pour le consommateur. (Santé Publique France, s.d.)

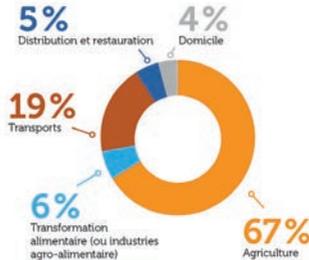
EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

> **Au total :**
La consommation globale d'énergie liée à l'alimentation est de **367 TWh** soit l'équivalent de 23% de l'énergie finale consommée par les français.



EMPREINTE CARBONE

> **Au total :** Les émissions de gaz à effet de serre issues de l'alimentation des ménages en France s'évaluent à 163 Millions de tonnes équivalent CO₂, soit **1/4 de l'empreinte carbone des ménages en France** (en 2012).



•• JE CONSOMME DE SAISON CAR...

C'EST MOINS CHER !

Lorsque l'on parle de saisonnalité des produits, on évoque généralement les fruits, les légumes. On n'y pense pas mais les poissons et fruits de mer y sont aussi soumis. Consommer ces produits en respectant leur saisonnalité est intéressant pour le portemonnaie, la santé et l'environnement.

Les aliments de saison sont disponibles en plus grande quantité et leurs prix sont en général plus bas que le reste de l'année. Ils sont produits dans les meilleures conditions météorologiques, leurs coûts de production sont donc plus faibles.

En effet, les aliments de saison sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous des serres chauffées et peuvent être cultivés proche de chez nous : ils sont récoltés, puis rapidement consommés. Ils ne nécessitent donc pas de stockage en chambre froide et ont, généralement, peu voyagé. Autant de coûts en moins qui permettent d'abaisser le prix final. *(Santé Publique France, s.d.)*

C'EST BIEN MEILLEUR !

On profite plus de leurs qualités gustatives, puisqu'ils sont généralement cueillis à pleine maturité, particulièrement lorsqu'il s'agit de productions locales. Ainsi, ils sont plus savoureux et plus riches en nutriments et en vitamines. En effet, la saisonnalité respecte les cycles de la nature. Ainsi, les fruits et les légumes de saison auront plus de chance d'avoir totalement mûri et seront souvent plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport. *(Santé Publique France, s.d.)*

C'EST RÉDUIRE SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL !

Les produits hors saison, en revanche, sont parfois importés par avion, en bateau ou en camion - qui sont des moyens de transport polluants - et ont parfois parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Ils doivent, par ailleurs, être conservés en chambre froide et stockés en attendant leur vente. Des étapes gourmandes en énergie... Respecter la saisonnalité des produits est donc un bon moyen de préserver la planète. *(Santé Publique France, s.d.)*



À SAVOIR

Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 4 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison.

(Santé Publique France, s.d.)

Consommer de la viande locale et plus de protéines végétales

© Pixabay

.. UN INTÉRÊT NUTRITIONNEL ET UNE COMPLÉMENTARITÉ ENTRE PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES

Les protéines sont des molécules indispensables à la vie. Les acides aminés qui les composent sont l'unité de base des protéines. Il existe un très grand nombre d'acides aminés mais seuls vingt sont utilisés par l'organisme pour la fabrication des protéines. Parmi eux, 9 sont dits indispensables car l'organisme est incapable de les synthétiser. Ils doivent, par conséquent, être apportés par l'alimentation. L'augmentation de la part de protéines végétales, dans notre alimentation, permet de rééquilibrer le ratio protéines animales/végétales et apporte davantage de fibres, de vitamines C et B9, dont la population est en carence. L'alimentation française est trop riche en protéines d'origine animale et trop pauvre en fruits, légumes et légumineuses. En effet, les différents avis de l'Agence nationale de santé environnementale (ANSES) et du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) rappellent l'importance de végétaliser notre alimentation et soulignent qu'il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours, même pour les enfants. (*Greenpeace France, 2021*)

Si les protéines animales et végétales peuvent assurer chacune des apports adéquats en protéines et en acides aminés indispensables, leurs sources sont complémentaires quand on considère l'ensemble des nutriments qui leur sont associés. (*SODEXO, 2020*) P4

LES FIBRES JOUENT UN RÔLE IMPORTANT SUR NOTRE SANTÉ, ELLES :

- Aident à éviter l'apparition du diabète,
- Permettent de contrôler la glycémie en limitant l'absorption des sucres par l'organisme.
- Contribuent à la diminution du mauvais cholestérol sanguin, en limitant l'absorption des graisses par l'organisme, jouant ainsi un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.
- Ont un effet rassasiant et permettent donc de réguler l'appétit.
- Augmentent la sensation de satiété (entre les repas) c'est-à-dire qu'elles évitent d'avoir rapidement à nouveau faim.
- Favorisent le transit intestinal.



•• DES RECOMMANDATIONS ET ENGAGEMENTS PRIS PAR LES POUVOIRS PUBLICS



La question de la diversification des sources de protéines (mix entre protéines animales et végétales) a récemment été introduite dans les politiques publiques portant sur l'alimentation. Ces orientations ne visent pas à prôner les régimes sans viande mais contribuent à favoriser la diversité de notre alimentation en réintroduisant le végétal dans nos habitudes alimentaires, en particulier pour les plus jeunes.

L'enjeu n'est donc pas d'opposer les protéines animales et les protéines végétales. Il s'agit d'encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent un équilibre global, de retrouver le plaisir d'en manger et de permettre une meilleure utilisation des ressources naturelles. (SODEXO, 2020, p. 2)

Le programme national de l'alimentation et la nutrition 2019-2023 (PNAN) prévoit notamment, la promotion des protéines végétales en restauration collective (en lien avec l'article 24 de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 dite EGALIM). C'est pourquoi, aujourd'hui, un repas végétarien par semaine est servi dans ces établissements. Une consommation d'au moins 2 fois par semaine est recommandée.

Moins de 15% des adultes déclarent consommer des protéines végétales. Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale. (SODEXO, 2020, p. 6)

.. C'EST BON POUR LE BUDGET !

Les protéines animales représentent une part importante du budget alimentaire des ménages. En restauration collective, les protéines animales représentent près de 50% du budget des approvisionnements. Il a été observé que lorsque ces établissements mettaient en place un repas par semaine où les protéines animales sont substituées par des protéines végétales, une économie de 10% était réalisée sur le budget global. (*Greenpeace France, 2018*) Introduire des protéines végétales dans notre alimentation permet de réduire le coût de cet apport dans notre alimentation. Ce budget épargné, sans nuire à la qualité, il est donc possible de favoriser la consommation de viande de qualité et locale.

Aujourd'hui, on consomme en moyenne 90g de protéines par jour, dont la majorité est d'origine animale. Toutefois, les recommandations de l'OMS sont de 50 à 70g par jour. (*Sénat, s.d.*) La réduction des portions, permet alors, à coût constant, de consommer des produits de meilleure qualité, tout en respectant les besoins nutritionnels de notre corps.



« Consommer moins, mais mieux ! »

Xavier Hamon, Directeur et formateur de l'Université des Sciences et des Pratiques Gastronomiques (USPG).



À SAVOIR

A quantité de protéines équivalente :

- Prix moyen de 200g de protéines animales assimilées via 1kg de viande de bœuf : 45€ (*INSEE, 2022*)
- Prix moyen de 200g de protéines végétales assimilées via 1.320 g de pois chiches entre 3,95€ et 6,45€ (*prix observés en décembre 2022*)

.. C'EST BON POUR LA QUALITÉ AGRONOMIQUE DES SOLS ET L'ENVIRONNEMENT

Les légumineuses ont un impact positif sur l'environnement, améliorent la qualité des sols et permettent de meilleurs rendements aux cultures suivantes. Elles sont des outils précieux dans les pratiques agroécologiques. Il s'agit, par ailleurs, de cultures peu contraignantes et peu fragiles. Leur contribution à l'apport d'azote dans les terres cultivées, permet de réduire l'apport d'engrais. (SODEXO, 2020, p. 6)

Les légumineuses contribuent à accroître naturellement la fertilité des sols et permettent ainsi d'économiser près de 10 milliards de dollars d'engrais synthétiques dans le monde chaque année, selon les chiffres d'un rapport de l'ONU de 2016. (SODEXO, 2020, p. 6)

Les légumineuses : enrichisseur naturel des sols !



© Ethiquable

Des outils pour faire évoluer ses habitudes alimentaires

Vente en direct

.. LA FERME DE MONREPOS

Microferme agroécologique, maraîchage bio en vente directe, sur place, et élevage de poules pondeuses. Ferme pédagogique ouverte au public. Possibilité de cueillette sur place. La ferme se situe au lieu dit Mon Repos à Pleurtuit (entre Leroy Merlin et Bourgneuf).



Lieu dit Monrepos
35730 Pleurtuit



Emmanuelle HURBAIN
06 71 02 87 61
lafermedemonrepos@gmail.com
<http://lafermedemonrepos.fr>

Label : AB

Production : Légumes BIO
Panier et vente au détail du 15 avril
jusqu'à fin décembre
Œufs bio, au détail, à partir de juillet 2023

.. LA TERRE FERME

Maraîchage biologique diversifié. Vente directe sous la halle de Saint-Lunaire le mardi et vendredi de 08h30 à 12h. Du 1^{er} juin à 30 novembre.



La Ville-Es-Outils
35800 Saint-Lunaire

Teillard Étienne
06 10 60 84 76
e.teillard@yahoo.fr

Label : AB

Production : Fruits et légumes variables
selon la saison

•• VINCENT GAZEILLES

Maraîchage biologique et diversifié. Vente à l'AMAP des paniers de Lancieux



2, La Nouvelais.
22770 à Lancieux

Vincent Gazeilles
0788270119
vincent@lanouvelais.fr
<https://lanouvelais.fr>

Label : AB

Production : Plus de 40 légumes, en fonction des saisons

•• LES JARDINS DE BEAUCHÈNE

Les jardins de Beauchêne est une ferme diversifiée appliquant les principes de l'agroécologie. Un projet de production fruitière est en cours d'installation sur le site (pommes, poires, prunes, cerises, kakis, amélanches, mûres). Commercialisation de mai à décembre, Vente directe à la ferme, tout public. La production est certifiée en agriculture biologique.



3 rue de Beauchêne
35870 Le Minihic-sur-Rance

Pierre-Olivier Henry
06 73 90 28 19
lesjardinsdebeauchene@gmail.com

Label : AB

Production : Selon la saisonnalité :
Fèves, Blette épinard, Blette à carde, Basilic, Concombre, Haricot vert, Oignon de garde, Laitue, Petits pois, Pomme de terre nouvelle, Pomme de terre, Tomate, Tomate cerise, Butternut, Potimarron, Pomme, Raisin de table.



•• LA PETITE FERME MARAÎCHÈRE

Désireux de créer un lieu agroécologique durable valorisant son terroir, créer une micro-ferme respectueuse de la Nature et des Hommes était pour eux essentiel. Leurs légumes bio sont proposés uniquement en circuit court et en local. Pour ces premières saisons, les légumes seront proposés en paniers AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Et dans quelques temps, ils ouvrirons une vente à la ferme.



36 voie de la Provolis, La Presvotais,
22770 Lancieux

Paul et Mathilde Lahaye-Lesage
06 80 21 34 83
lahaye.paul@yahoo.fr
www.petitefermemaraichere.fr

Label : AB

Productions : Fruits, légumes et plantes aromatiques variables selon la saison.

•• CHEVRERIE DU PHARE OUEST



Élevage de chèvres en agriculture biologique. Tout le lait de la ferme est transformé en fromages au lait cru, yaourts et crèmes desserts.

Le clos du pressoir
35870 Le Minihic-sur-Rance

Vandewalle Sophie
0687028014
s.vandewalle63@gmail.com
www.facebook.com/Chevreriedu-phareouest

Label : AB

Production : De mars à novembre : Fromage type crottin au lait cru environ 120g, yaourts nature ou sur lit de fruits, crème dessert, riz au lait sur lit de caramel (pot en verre 125ml), brique au lait cru, fromage blanc.

Toute l'année : Gâteau de semoule rhum/raisins

Les produits type yaourts et desserts ne sentent pas le goût fort de la chèvre d'un point de vu olfactif et gustatif. Lait très doux et léger.

.. LA FERME DU COIN

Installés depuis 2011 sur la commune de Trémereuc en maraîchage diversifié, ils ont à cœur de produire des fruits et légumes (plus de 50 variétés différentes) de qualité gustative et de qualité environnementale. Privilégier la vente à la ferme leur permet de recréer ce lien avec les consommateurs qui s'est perdu ces dernières années... Dans leur magasin bio, vous retrouverez bien évidemment leurs fruits et légumes mais également d'autres produits de collègues paysans (fromage, viande, boisson, pain...).



Le Village des Landes
Route de Dinan
22490 Trémereuc

Claire Orioux
0650251744
claire@lafermeducoin.fr
www.fermeducoin.fr

Label : AB

Production : Selon la saisonnalité :
Tomates, fraises, petits pois, haricots verts, asperges, endives, mesclun, carottes nouvelles, aubergines courges. Et d'autres produits à découvrir en magasin.

.. ALICE SAULE

Production de petit fruits rouges, miel et céréales sur 1,5ha. Kiwis, pommes, poires, prunes et noisettes viendront compléter la production à partir de 2024.



121 Champ du Marais
35800 Saint-Lunaire

Alice Saule
06 64 74 02 92
alice.saule@gmail.com

Label : AB en conversion

Production :
Selon la saison : Fraise, Framboise, Cassis, Groseille, Myrtilles, Miel.

●● CIDRERIE JOUNY

Production fermière (cidrerie et distillerie) de cidre, jus de pomme, chouchen, eaux de vie en Agriculture biologique. Magasin ouvert le vendredi après-midi de 14h à 18h30 toute l'année et plus d'horaires d'avril à septembre sur google maps. Pas de livraison aux particuliers (uniquement aux professionnels).



Village d'activité des Landes
Aire de repos de Rance Frémur, 22490
Trémereuc

Jouny Arnaud
06 64 25 11 73
arnaud.jouny1@club-internet.fr
<https://cidrejouny.wordpress.com>

Label : AB

Productions :

- Cidre Fermier Pur jus Bio 75cl, carton de 6 bouteilles ou bouteille à l'unité
- Pur jus de pommes bio 100 cl, carton de 6 bouteilles ou bouteille à l'unité
- Chouchen bio 75 cl, carton de 6 bouteilles ou bouteille à l'unité
- Eau de vie de cidre bio 70 cl, carton de 6 bouteilles ou bouteille à l'unité
- Ratafia de cidre bio 75cl, carton de 6 bouteilles ou bouteille à l'unité

●● LA FOURCHE ET LE POT

Production de légumes bio en vente directe et en AMAP.
Un atelier de transformation de légumes par lactofermentation
et de spécialités coréennes est en projet.

Rue de Plate Roche,
35800 Saint-Lunaire

Guillaume Strub
07 69 37 81 90
guillaume.strub@gmail.com

Production : L'exploitation est en cours d'installation.
Les premiers paniers de légumes seront distribués, via
l'AMAP, dès septembre 2023. La vente directe à la ferme
débutera en 2024.





●● LES AMAP

Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) «naissent de la volonté de groupes de consommateurs et de producteurs qui poursuivent ensemble les mêmes objectifs : préserver l'existence et la continuité des fermes de proximité dans une logique d'agriculture durable, c'est-à-dire une agriculture paysanne, socialement équitable et écologiquement saine, permettre à des consommateurs d'acheter à un prix juste des produits d'alimentation de qualité de leur choix, en étant informés de leur origine et de la façon dont ils ont été produits, et participer activement à la sauvegarde et au développement de l'activité agricole locale dans le respect d'un développement durable». (<https://www.econome.gouv.fr/ess/amap-cest-quoi>)

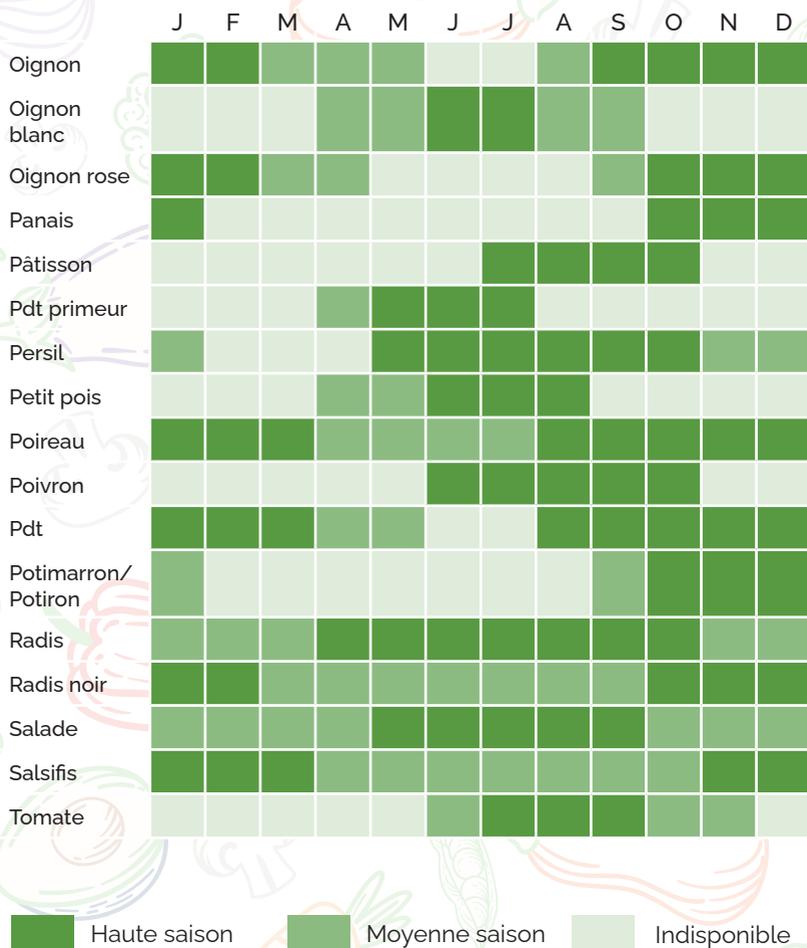
NOM	CONTACT	PRODUCTIONS	DISTRIBUTION
Les paniers de Lancieux par la Ferme de la Nouvelais	Vincent Gazeilles 07 88 27 01 19 vincent@lanouvelais.fr	Panier de légumes biologiques	Distribution le vendredi de 18h30 à 19h30 à la salle des fêtes Eugène Coualan, rue Julien Renault Inscriptions et informations par téléphone ou par mail http://lanouvelais.fr
Amapachamama Pleurtuit	Jean-Paul Toudic 02 99 88 47 09 amapachamama@hotmail.fr	Légumes, Pain, Poulets Oeufs, Fromages, Produits laitiers, Pomme et Jus de pommes biologiques	Distribution le mardi à la Maison des association de Pleurtuit. Inscriptions et informations sur le site internet, par téléphone et par mail https://amap-pleurtuit.fr/ amapachamama
L'AMAP planète Lunairienne	Président de l'AMAP : Michel Dufeil michel.dufeil@wanadoo.fr Producteurs : Zarah Mebarek et Sergio Cariello Les Auffenais 35870 Le Mini-hic-sur-Rance 07 50 96 04 53 - 06 49 67 58 76 sercarielle@gmail.com zarahnino@gmail.com	Des produits frais locaux et de saison, directement du producteur au consommateur... Pour le maintien d'une agriculture paysanne Légumes, Pain, Poulets Oeufs, Fromages, Produits laitiers, Pomme et Jus de pommes biologiques	Distribution le mercredi de 18h30 à 19h15 aux halles de Saint-Lunaise Inscriptions et renseignements via les contacts ou via une rencontre lors des journées de distribution https://amapsaintluanire.weebly.com https://www.facebook.com/amapsaintlunaise
L'AMAP de Trémereuc	Président : Christophe Garnier 06 16 67 59 26 amap-tremereuc@hotmail.fr	Oeufs, poulet, colis de boeuf et de veau, fromage de chèvre, bière La Quévertoise, jus de pomme et cidre	Distribution le jeudi de 18h à 19h au jardin du presbytère en été ou juste à droite de la mairie (face au jardin du presbytère) en hiver : rue André Foubert Inscriptions et infos par téléphone, par email ou sur le site internet. www.amap-tremereuc.com https://www.facebook.com/amaptremereuc

Calendrier des saisons

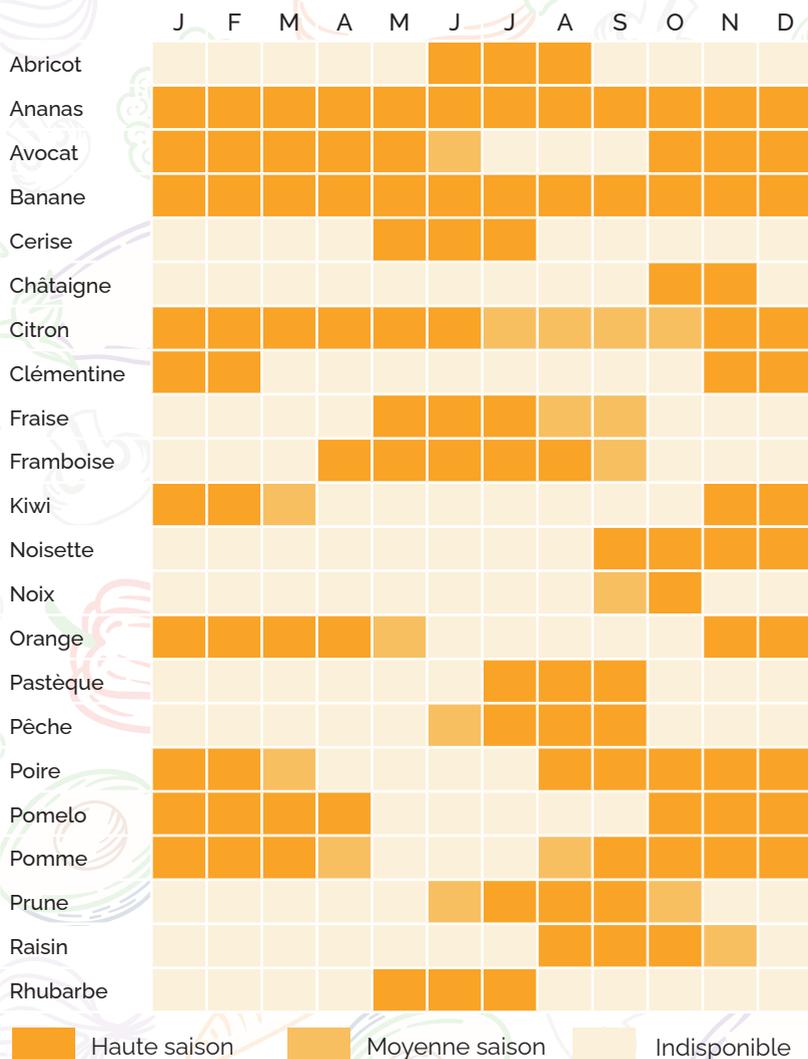
•• LES LÉGUMES

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ail												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Bette												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Chou-fleur												
Chou rouge												
Chou vert												
Concombre												
Courgette												
Échalotte												
Endive												
Épinard												
Fève												
Haricot vert												
Laitue												
Mache												
Melon												
Navet												

DES OUTILS POUR FAIRE ÉVOLUER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

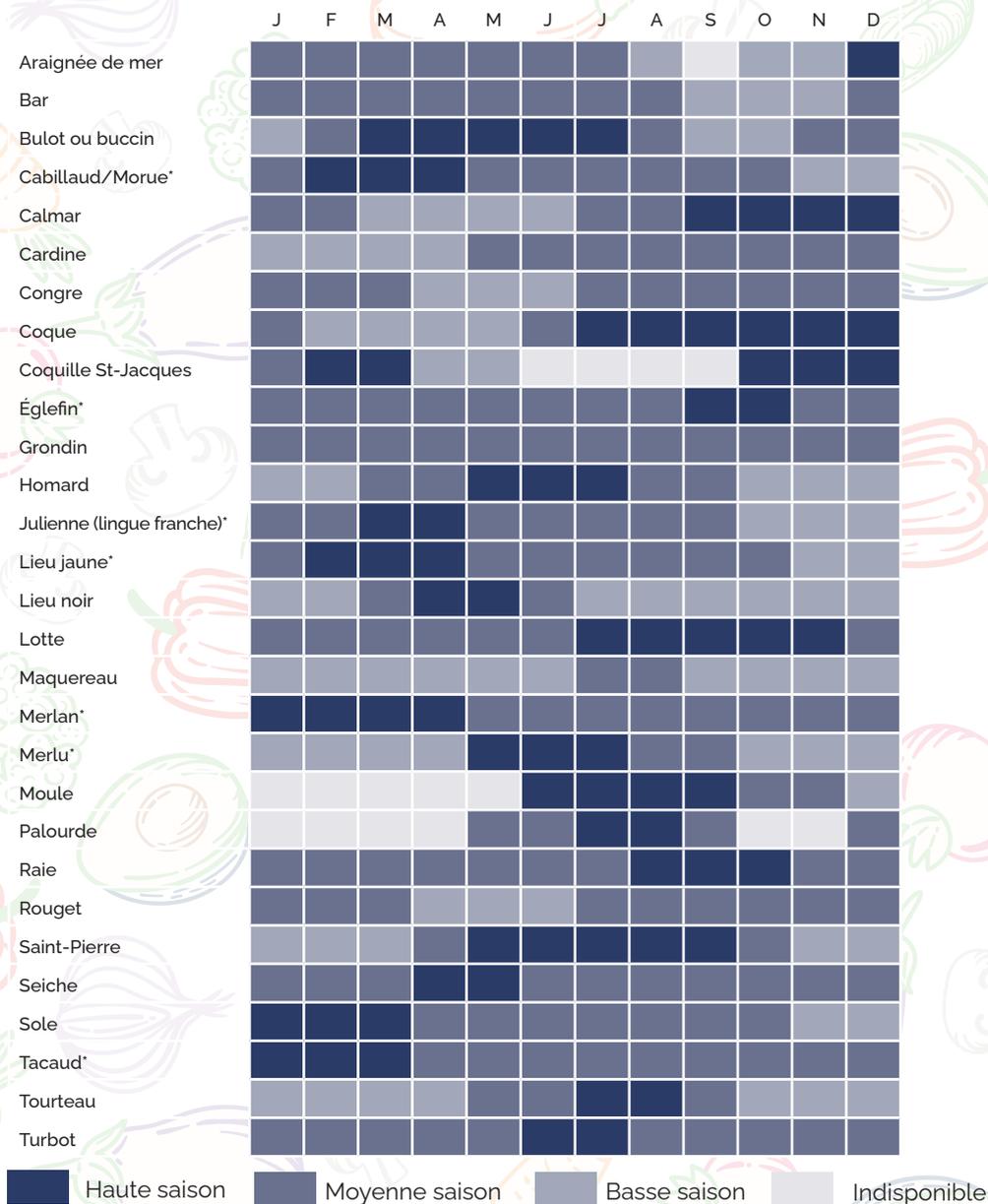


● LES FRUITS



●● LES POISSONS

* espèces de poissons à filet pêchées en Bretagne



Haute saison
 Moyenne saison
 Basse saison
 Indisponible

Cuisiner avec des conseils pratiques et des recettes

● LES CÉRÉALES

Source Agrobio35

Céréales	Vol. d'eau pour 1 vol. de céréales	Cuisson	Remarques
Couscous	1 vol.	15 min - Vapeur	Détacher la graine à l'aide d'une fourchette plusieurs fois en cours de cuisson
Boulgour et quinoa	2 vol.	10 à 15 min. A l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
Blé, petit épeautre	Faire tremper 12h avant - 4 vol.	45min à 1h Cuisson étouffée	
Millet	2 vol. d'eau bouillante	20 min - Grillé à sec + cuisson étouffée	
Sarrasin	2 vol. d'eau bouillante	15 à 20 min - Grillé à sec + cuisson étouffée	
Riz semi-complet	2,5 vol. d'eau bouillante	30min	
Riz complet de Camargue		45 min	
Semoule de maïs (polenta)	3 vol. d'eau bouillante	15 min - Cuisson à découvert	Cuire sans cesser de remuer

● LES LÉGUMINEUSES

Légumineuses	Trempage	Vol. d'eau pour 1 vol de légumineuses	Cuisson	Recettes
Pois cassés	1h30	2,5 vol	30 à 45 min.	En purée
Azukis	1 nuit		45 min à 1h30	Salade d'azukis (mexicaine) Tortillas et purée de haricots rouges
Haricots (cocos, lingots, rouges,...)	1 nuit		1 à 2h	Salade de haricots - Chilli haricots maïs Minestrone - Purée de chou haricots
Soja vert	1 nuit		2h	Riz et soja vert
Lentilles vertes	Non		20min à 1h	Plats traditionnels En salade - En soupe - Riz-lentilles
Lentilles corail	Non		15min	Dahl - En soupe
Pois chiches	1 nuit		1h à 1h30	Avec le couscous, le riz - En salade En purée - Paté végétal (houmous et panisse)
Fèves fraîches	Non		A l'eau bouillante	20 min

BOULETTES DE POIS CHICHES, SEMOULE ET BOUILLON DE LÉGUMES

Pour 1 personne
Préparation : 30 min

Composé de
produits locaux !

Ingrédients :

Pour les boulettes :

- 50 à 70g de pois-chiches cuits
- 10g d'oignons
- 10g de farine
- 1/2cc de sel
- 1/2 cc de poivre
- 1cs d'huile olive
- 1/2cc de thym
- 1/2cc d'ail

Pour le bouillon :

- eau de cuisson des pois chiches
- 40g de carottes
- 40g de poireau
- 1/2 cc de paprika
- 1 cc de concentré de tomate

Pour la semoule :

- 50g de semoule
- 1volume de semoule
- 1 volume d'eau salée

Préparation

Préparer le bouillon, faire revenir les poireaux, les carottes et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Une fois la préparation bien compotée, ajouter les épices, le sel et les herbes. Bien mélanger, y verser le jus de cuisson des pois chiches et laisser mijoter sur feu réduit environ 30 minutes.

Pendant ce temps préparer les boulettes en versant dans un saladier les pois chiches, le sel, les épices et les autres ingrédients. Pour lier cette préparation, utiliser soit un oeuf, des graines de lin, de chia (une c.s. De graine pour 2 c.s. d'eau) ou de la farine.

Former des boulettes et les faire revenir dans une poêle dans de l'huile d'olive (ou au four).

Enfin, réparer la semoule en la versant dans un plat, bien la mélanger avec de l'huile d'olive. Y verser l'eau bouillante salée, couvrir et laisser reposer environ 10/15 minutes.

EMBARQUEZ

pour les défis transitions
en Côte d'Émeraude

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



BREIZHTINE

Pour 5 personnes
Préparation : 1 h

Composé de
produits locaux !

Recette conçue par les élèves
de 2^{ème} année de BTS du
lycée hôtelier Yvon Bourges.
Fabrice.Le-Bret@ac-rennes.fr



Ingrédients :

Tartine

- 5 tranches de pain de campagne
- 360g de fenouil
- 200g de jambon blanc
- 150g de poireau
- 50g de pomme
- 25g de beurre
- 1 c à d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- sel & poivre

Vinaigrette de fenouil

- 100ml d'huile pépin de raisin
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à c de vinaigre blanc
- jus de fenouil

Pickles

- 50g de betterave
- 60ml d'eau
- 10g de sucre
- 20ml de vinaigre blanc

Préparation

Salade

Toaster le pain avec de l'huile d'olive. Tailler à la mandoline finement le fenouil puis conserver dans de l'eau citronnée. Tailler en tronçon de 3cm le poireau. Blanchir au four vapeur les tronçons de poireaux ficelés puis les griller. Tailler les pommes en julienne puis conserver dans de l'eau citronnée.

Vinaigrette de fenouil

Passer à la centrifugeuse le fenouil et les parures. Réaliser une vinaigrette classique puis ajouter le jus de fenouil.

Pickles

Mettre à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre puis verser sur la betterave. Laisser mariner jusqu'à refroidissement complet.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



CHOUX BLANC & CHIPOLATS EN HABIT DE GALETTES

Pour 6 portions

Composé de
produits locaux !



Découvrez toutes les
recettes du Défi en
scannant le QRcode
suivant



Ingédients :

Chou blanc :

- 500g de chou blanc
- 10cl de vinaigre de cidre
- 50g de sucre roux
- 2cl de sauce soja
- 5cl d'huile arachide
- 5g de graine de sésame
- sel fin

Chipolatas :

- 400g de chipolatas
- 2cl d'huile d'arachide

Finitions :

- 4 galettes de blé noir
- piques en bois

Préparation

Chou blanc mariné :

Tailler très finement les choux en évitant les grosses nervures et les dégorger dans du vinaigre et de l'eau froide (juste à hauteur) pendant 30mn. Bien égoutter et mariner avec sucre, sel, sauce soja, huile et sésame.

Chipolatas :

Cuire au four les chipolatas et les garder tièdes.

Dressage

Sur une galette, disposer du chou mariné, déposer une ou plusieurs chipolatas, rouler serré comme une « galette saucisse », couper des tronçons et maintenir avec un pique en bois.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



SABLÉ NOIR, CRÈME SARRASIN ET WHISKY BRETON

Pour 6 portions

Composé de
produits locaux !



Découvrez toutes les
recettes du Défi en
scannant le QRcode
suivant



Ingrédients :

Sablé sarrasin :

- 200g de beurre $\frac{1}{2}$ sel
- 80g de sucre glace
- 250g de farine de sarrasin
- 1cl de vanille liquide
- 2 Blancs d'œufs

Crème fouettée :

- 40cl de crème fraîche liquide
- 25g de farine de blé noir
- 40g de sucre glace
- 5cl de whisky breton

Dressage :

- 30g de graines de sarrasin torréfiées

Préparation

Sablé sarrasin :

Mélanger le beurre pommade et le sucre glace, ajouter la farine, la vanille liquide et les blancs d'œuf. Abaisser et laisser reposer au frais 30mn. Cuire l'ensemble une première fois 5mn à 160°C, puis détailler à l'emporte-pièce de 6cm de diamètre et finir de cuire 12mn.

Crème fouettée :

Fouetter la crème ; quand elle est presque ferme ajouter le sucre glace, le whisky et la farine de blé noir.

Dressage :

Dresser, à la poche à douille cannulée, la crème sur les sablés bien refroidis. Parsemer de graines de sarrasin. Afin de rendre croustillantes les graines de sarrasin, il suffit de les cuire à la poêle quelques minutes.

Recette de Denis RIAUD (denis.riaud@ac-rennes.fr), professeur de cuisine, réalisée avec les élèves de Terminale, Bac Professionnel.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet **Projet Agricole & Alimentaire Territorial**. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



VERRINE DE BETTERAVE ROUGE & FROMAGE DE BREBIS FRAIS

Pour 6 portions

Composé de
produits locaux !



Découvrez toutes les
recettes du Défi en
scannant le QRcode
suivant



Ingrédients :

Brochette :

- 100g de concombre
- 100g de betterave rouge cuite
- 50g de fromage frais de brebis
- 1 pincée de Paprika doux
- Pic en bois
-

Velouté froid de betterave rouge :

- 300g de betterave rouge cuite
- 1 yaourt
- 300g d'huile d'olive
- 1/2 concombre
- 1 gousse d'ail
- Sel poivre
- Coriandre, persil, cerfeuil au choix

Préparation

Brochette :

Tailler les ingrédients en dés de taille identique et façonner les brochettes en alternant les couleurs.

Velouté :

Mixer les betteraves avec la moitié du concombre et l'ail. Obtenir une purée bien lisse. Ajouter le yaourt et l'huile d'olive, mélanger au fouet, assaisonner. Réserver au frais.

Dressage

Dresser en verrine, saupoudrer légèrement les brochettes avec du paprika doux. Disposer une pluche de verdure (persil, cerfeuil, coriandre)

Recette de Denis RIAUD (denis.riaud@ac-rennes.fr), professeur de cuisine, réalisée avec les élèves de Terminale Bac Professionnel.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



VERRINE LENTILLES, LARDONS & FROMAGE FRAIS

Pour 6 portions

Composé de
produits locaux !



Découvrez toutes les
recettes du Défi en
scannant le QRcode
suivant



Ingédients :

Lentilles :

- 150g de lentilles vertes
- 100g de fromage blanc
- sel poivre

Lardons :

- 150g de poitrine de porc fumée
- 2cl d'huile d'arachide
- 5cl de vinaigre de cidre

Dressage :

- 2 galettes de blé noir
- 25g de beurre
- ½ sel
- 50g cerneaux de noix
- 80g de fromage frais de brebis

Préparation

Purée de lentilles :

Cuire à l'eau les lentilles, bien les égoutter et les passer au moulin à légumes (grille bien fine). Détendre cette purée avec du fromage blanc nature et assaisonner.

Lardons :

Saisir à la poêle avec un peu d'huile les lardons coupés très fin. Déglacer avec le vinaigre de cidre, faire s'évaporer doucement, égoutter et laisser refroidir.

Les galettes :

Badigeonner avec du beurre fondu les galettes et laisser sécher au four pas trop chaud pour qu'elles deviennent « cassantes ».

Dressage :

Dresser dans une verrine, le dessus est garni de dés de fromage de brebis, de cerneaux de noix et des lardons.

Recette de Denis RIAUD (denis.riaud@ac-rennes.fr), professeur de cuisine, réalisée avec les élèves de Terminale, Bac Professionnel.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



**PLAN AGRICOLE
& ALIMENTAIRE
TERRITORIAL**

**DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE
TOURISME**

VERRINE POMME & BOUDIN NOIR

Pour 6 portions

Composé de produits locaux !



Découvrez toutes les recettes du Défi en scannant le QRcode suivant



Ingrédients :

Sablé sarrasin :

- 100g de farine de sarrasin
- 150g de farine de froment
- 100g de beurre ½ sel
- 1 œuf
- 4g de levure chimique

Boudin :

- 250g de boudin noir
- 40cl de jus de pomme
- 2 de gélatine feuille
- 40cl de crème fraîche liquide
- sel poivre

Dressage :

- 1 pommes
- 1/2 citron
- cerfeuil

Préparation

Sablé :

Mélanger les farines et la levure, ajouter le beurre et « sabler » la pâte, Incorporer l'œuf, homogénéiser la pâte et ajouter un peu d'eau froide si elle semble « sèche ». Former une boule et laisser reposer. Aplatir au rouleau et détailler des cercles, Cuire au four à 180° jusqu'à coloration.

Mousse de boudin noir :

Couper en tronçon le boudin et le cuire doucement dans du jus de pomme pendant 15mn. Ajouter la gélatine ramollie à l'eau froide et bien égouttée à la fin de cuisson. Passer au moulin à légume puis au chinois, afin d'obtenir une préparation fine et homogène. Laisser refroidir et incorporer de la crème fouettée bien ferme juste avant que la préparation soit trop ferme.

Dressage :

Couper en très fin les pommes, les citronner et les disposer dans les fonds de tartelettes froides. Ajouter avec une poche et une douille cannulée la mousse de boudin. Décorer avec des lamelles de pommes citronnées et une pluche de cerfeuil.

Recette de Denis RIAUD (denis.riaud@ac-rennes.fr) professeur de cuisine réalisée avec les élèves de Terminale, Bac Professionnel.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



ESPUMA DE POIREAUX ET BRUNOISE DE LÉGUMES

Pour 5 personnes
Préparation : 45 min

Composé de
produits locaux !

Recette conçue par les élèves
de 2ème année de BTS du
lycée hôtelier Yvon Bourges.
Fabrice.Le-Bret@ac-rennes.fr



Ingrédients :

Espuma de poireaux

- 1 blanc de poireau
- 200ml de bouillon de volaille
- 100ml de crème liquide

Brunoise de légumes

- 100g de côtes de blettes
- 100g de butternut
- 100g de carde rouge
- 1 c à s de vinaigre de cidre

Chips de poireaux

- racines de poireaux bien nettoyées
- de l'huile de friture

Préparation

Espuma de poireaux

Cuire les poireaux dans le fond blanc parfumé, mixer et ajouter le bouillon petit à petit. Crémier et mettre en siphon quand la préparation est froide.

Brunoise de légumes

Effilochez les cardes et les blettes. Découper en brunoise les côtes de blettes, butternut et carde. Faire revenir au beurre. Déglacer au vinaigre de cidre.

Chips de poireaux

Frire les racines de poireaux.

Dressage

Disposer dans la courge, la brunoise de légumes, l'espuma et les racines frits pour la décoration.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



SALADE BRETONNE

Pour 5 personnes
Préparation : 1 h

Composé de
produits locaux !

Recette conçue par les élèves
de 2^{ème} année de BTS du
lycée hôtelier Yvon Bourges.
Fabrico.Le-Bret@ac-rennes.fr



Ingrédients :

Salade

- 130g de pommes
- 130g de pomme de terre (bintje)
- 250g d'andouille de Guemené
- 200g de beurre
- 5g de sucre (une càc)
- 280g de chou rouge

Vinaigrette

- 20g de moutarde
- 2 c à s de vinaigre de cidre
- 100ml d'huile pépin de raisin

Pickles

- 40g de radis bleu meat ou radis
- 120ml d'eau
- 20g de sucre
- 40ml de vinaigre de vin rouge

Décoration

- quelques branches de coriandre

Préparation

Salade

Tailler les pommes de terre en brunoise, les cuire "à l'anglaise" puis les réserver au frais.

Tailler Les pommes en brunoise. Une partie sera crue et l'autre cuite au four avec du beurre et du sucre. Passer à la mandoline le chou rouge puis réserver.

Tailler l'andouille en tranche puis la faire snacker avant de servir.

Vinaigrette

Réaliser une vinaigrette avec l'ensemble des ingrédients.

Pickles

Mettre à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre puis verser sur le radis. Laisser mariner jusqu'à refroidissement complet.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



GNOCCHIS DE BUTTERNUT & FILET DE MAQUEREAU GRILLÉ

Pour 5 personnes
Préparation : 1h15

Composé de
produits locaux !

Recette conçue par les élèves
de 2^{ème} année de BTS du
Lycée hôtelier Yvon Bourges.
Fabrice.Le-Bret@ac-rennes.fr



Ingrédients :

Maquereaux

- 20g d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 40g de chouchen
- fleur de sel & poivre

Gnocchis de butternut

- 1kg de butternut
- 300g de farine
- 1 œuf
- sel

Quartiers de butternut

- 200g de butternut
- 40g d'huile d'olive

Huile de basilic

- 1 botte de basilic
- 120ml d'huile de pépin de raisin

Beurre blanc

- 100g de beurre
- 100ml de vin blanc
- 20g d'échalottes
- 100ml de vinaigre blanc

Chips de galette :

- 1 galette de blé noir
- fleur de sel
- huile d'olive

Préparation

Maquereaux

Ebarber, vider, désarêter et lever en filet les maquereaux en laissant la peau. Badigeonner les filets avec l'huile d'olive, Cuire unilatéralement les filets sur un grill bien chaud 5min à 180°C. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Gnocchis de butternut

Cuire en vapeur le butternut, puis le mixer. Ajouter les œufs, la farine et melanger. Former des grands boudins de pâtes puis les détailler en pièce de 20g environ. Blanchir les gnocchis.

Huile de basilic

Eplucher, tailler en quartier le butternut. Les mettre en papillote, assaisonner avec l'huile, le sel et le poivre. Cuire à 180°C.

Beurre blanc

Couper en parcelles le beurre et le laissez au frais. Eplucher et ciseler les échalotes, les mélanger avec le vin blanc et le vinaigre, sur le feu et réduire jusqu'à 2cl. Incorporer au mélange, le beurre en sur feu doux.

Chips de galettes de sarrasin

Tailler les galettes en triangle. Les badigeonner d'huile d'olive et de fleur de sel. Cuire au four à 180°C pendant 15 min.

Huile de basilic

Chauffer l'huile à 60°C, puis verser sur le basilic, filmer directement et laisser infuser.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Emeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



COMME UN PARIS-BREST

Pour 6 portions

Composé de
produits locaux !



Découvrez toutes les
recettes du Défi en
scannant le QRcode
suivant



Ingrédients :

Pâte à choux :

- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- ½ sel
- Une pincée de sel
- 150g de farine 55
- 3-4 œufs, selon la taille

Crème mousseline et pralin :

- 50 cl de lait entier
- 6 jaunes d'œuf
- 220g de sucre semoule
- 110g de farine 55
- 150g de pâte de pralin (mélange amande noisette)
- 250g de beurre doux

Dressage :

- 30g de sucre glace

Préparation

Pâte à choux :

Chauffer eau, beurre et sel, à l'ébullition, verser toute la farine. Mélanger à la spatule et dessécher sur le feu jusqu'à obtenir une masse bien homogène. Débarrasser dans un récipient froid. Incorporer les œufs un par un jusqu'à obtenir une préparation souple et un peu ferme à la fois. Avec une poche façonner des petites formes régulières sur une plaque allant au four et cuire à 180°C, 20mn sans ouvrir la porte du four ! (Les choux peuvent rester « sécher » au four éteint)

Crème :

Mélanger jaunes, sucre, farine avec un fouet, verser dessus le lait bouillant et cuire l'ensemble. Laisser refroidir dans un récipient au froid. Travailler le beurre pour qu'il soit pommade légèrement ferme et y ajouter le pralin. Lisser au batteur la pâtissière froide et incorporer petit à petit le beurre-pralin à la pâtissière.

Dressage :

Couper en deux les choux refroidis, garnir généreusement de crème avec l'aide d'une poche et douille et saupoudrer de sucre glace.

Recette de Denis RIAUD (denis.riaud@ac-rennes.fr), professeur de cuisine, réalisée avec les élèves de Terminale Bac Professionnel.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



CRUMBLE DE POIRES ET CAMEL AU CIDRE

Pour 5 personnes
Préparation : 1 h

Composé de
produits locaux !

Recette conçue par les élèves
de 2ème année de BTS du
lycée hôtelier Yvon Bourges.
Fabrice.Le-Bret@ac-rennes.fr



Ingrédients :

Pâte à crumble

- 125g de sucre en poudre
- 125g de beurre
- 125g de farine de sarrasin
- une pincée de sel

Sirop de poire

- 250ml d'eau
- 100g de sucre semoule
- 5 grosses poires
- 1 gousse de vanille

Sauce caramel au cidre

- 100g de sucre semoule
- 25g de beurre
- 100ml de cidre

Préparation

Pâte à crumble

Mettre tous les ingrédients dans un récipient et les sabler avec le bout des doigts. Cuire la pâte à crumble sur une feuille antiadhésive 10 minutes à 180°C.

Marinade de poires

Réaliser un sirop vanillé, en portant à ébullition l'eau et le sucre avec la gousse de vanille fendue. Tailler les poires en petits morceaux et les jeter dans le sirop. Laisser mijoter à très petit bouillon.

Sauce caramel au cidre

Faire fondre le sucre "à blanc" dans une casserole, jusqu'à coloration. Décuire le caramel en y ajoutant progressivement des morceaux de beurre. Déglacer en versant doucement le cidre. Laisser cuire le caramel une minute.

Pour réaliser cette recette, le Lycée hôtelier Yvon Bourges a fait appel aux producteurs du territoire de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude et ses environs.

Retrouvez plus de recettes, en vous rendant sur le site web de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude, rubrique environnement, onglet Projet Agricole & Alimentaire Territorial. Ou, en scannant le QRcode suivant :



.. PLUS D'INFOS SUR LE PAAT

Le PAAT c'est aussi :

- Des vidéos visibles sur la chaîne Youtube de la communauté de communes Côte d'Émeraude



Pour en découvrir davantage sur le PAAT, rendez-vous sur :
www.cote-emeraude.fr/listes/le-projet-agricole-alimentaire-territorial

.. RÉFÉRENCES

ADEME. (2017). Valeur socio-économique de l'alimentation française ; Synthèse des premiers résultats.

ADEME. (2021, janvier 26). Quel est l'impact de notre alimentation sur l'environnement ? Récupéré sur [agirpoulatransition.ademe.fr](https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/limpact-alimentation-lenvironnement): <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/limpact-alimentation-lenvironnement>

ADEME, Le Basic, AScA. (2017). Analyse des enjeux économiques et sociaux d'une alimentation plus durable ; Volet 1 : « Analyse des valeurs sociales de l'alimentation ». Angers.

Greenpeace France. (2018). 6 bonnes raisons de proposer des repas végétariens dans les cantines. Récupéré sur https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2018/12/6ArgumentsClefs_depliant_online.pdf

Greenpeace France. (2021). Discerner le vrai du faux à propos de l'option végétarienne dans la restauration collective. Consulté le décembre 28, 2022, sur <https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2021/02/Vrai-Faux-option-v%C3%Agg%C3%Agtarienne-quotidienne.pdf>

INSEE. (2022, décembre). Prix moyens mensuels de vente au détail en métropole - Boeuf : filet (1 kg). Récupéré sur Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/serie/000442432>

LE LOARER, Q. (2021). Diagnostic Agricole & Alimentaire Territorial de la Communauté de Communes Côte d'Émeraude. Récupéré sur https://www.cote-emeraude.fr/medias/2021/10/210401_DiagAlimTerr_PAAT-V2.pdf

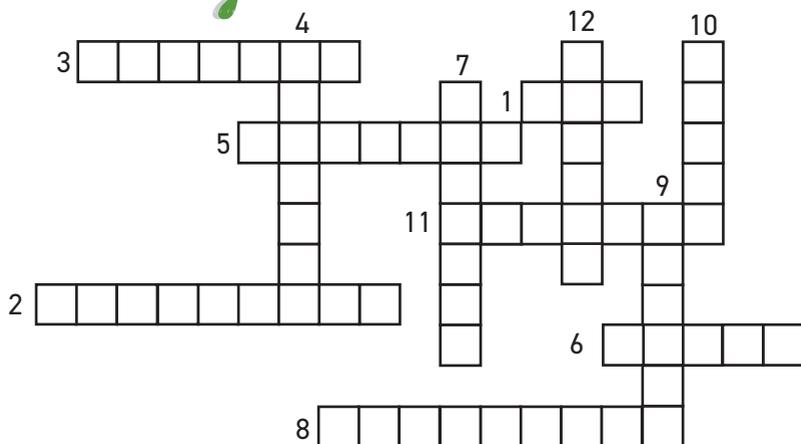
Roman Delmotte, Q. L. (2022, 12 21). La vente informelle de légumes dans le système d'approvisionnement alimentaire de Hanoï. Revue d'économie régionale et urbaine, p. 5zn à 31. Récupéré sur <https://www.cairn.info/revue-d-economie-regionale-et-urbaine-2022-0-page-5zn.htm?ref=doi>

Santé Publique France. (s.d.). Pourquoi et comment manger de saison. Récupéré sur MANGER BOUGER: <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/pourquoi-et-comment-manger-de-saison-nbsp>

Sénat. (s.d.). Vers une alimentation durable : Un enjeu sanitaire, social, territorial et environnemental majeur pour la France. Récupéré sur Sénat, un site au service des citoyens : <http://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-47612.html>

SODEXO. (2020). Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines. Récupéré sur https://www.livry-gargan.fr/fileadmin/documents/3_Mon_quotidien/1_Famille/3_Enfance_-_ecoles/Plan-pluriannuel-diversification-proteines-2020-2023.pdf

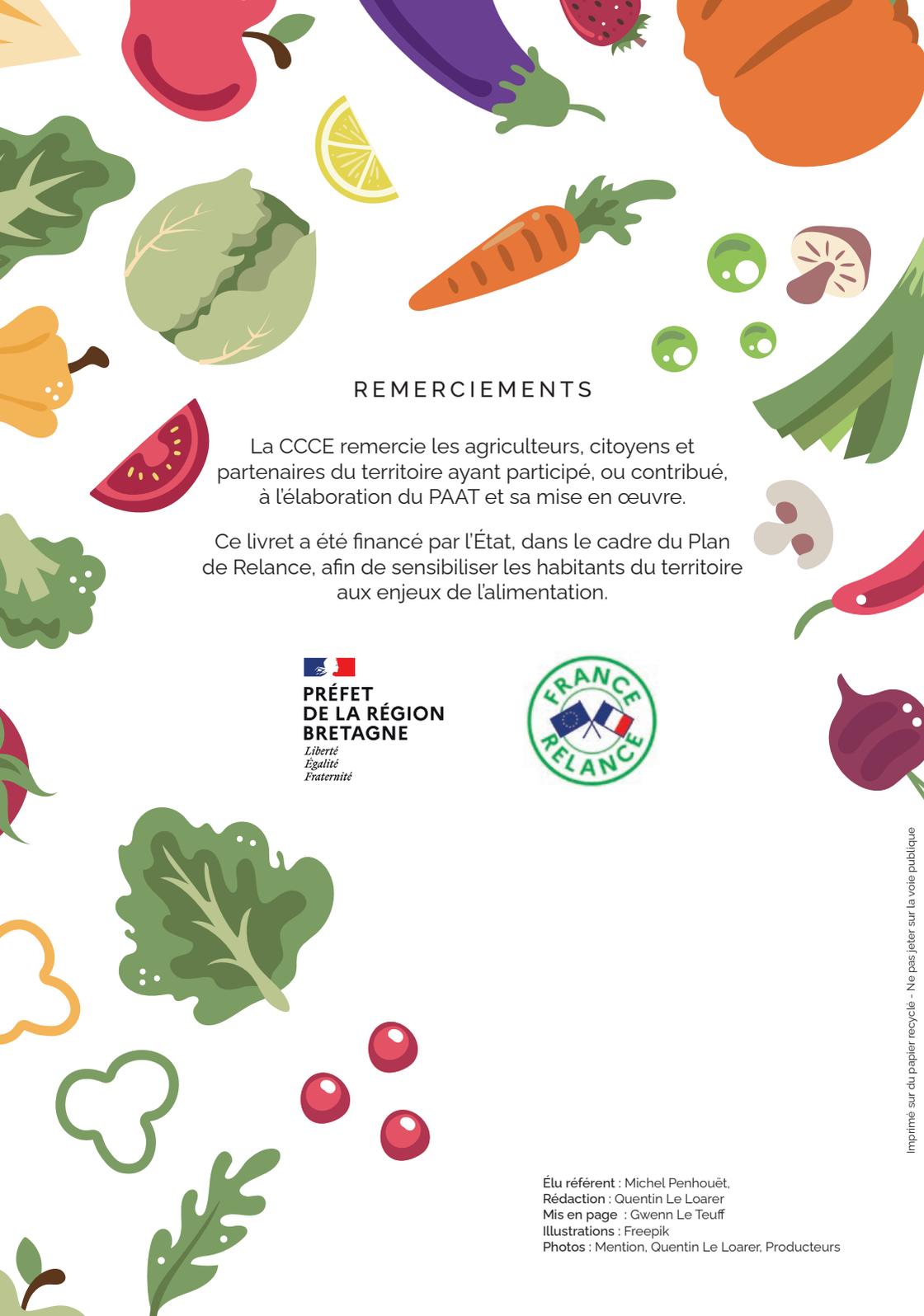
A vous de jouer !



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

1. Janvier : Je me coince l'orteil dans la porte
2. Février : Je ne suis pas une fleur mais j'en porte le nom
3. Mars : On me fait souvent attendre
4. Avril : On me dit grand et mince
5. Mai : Je suis costaud
6. Juin : Je ne suis pas un grand film
7. Juillet : Je suis un «bricolo» avec mon nom en méli-mélo
8. Août : Rouge ou blanche, je la mange sur le bout des doigts
9. Septembre : Je rougis à la moindre occasion
10. Octobre : Ce n'est pas de la tarte d'en faire une compote
11. Novembre : Je deviens aimable
12. Décembre : Je pleure sans être triste





REMERCIEMENTS

La CCCE remercie les agriculteurs, citoyens et partenaires du territoire ayant participé, ou contribué, à l'élaboration du PAAT et sa mise en œuvre.

Ce livret a été financé par l'État, dans le cadre du Plan de Relance, afin de sensibiliser les habitants du territoire aux enjeux de l'alimentation.



**PRÉFET
DE LA RÉGION
BRETAGNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Élu référent : Michel Penhouët,
Rédaction : Quentin Le Loarer
Mis en page : Gwenn Le Teuff
Illustrations : Freepik
Photos : Mention, Quentin Le Loarer, Producteurs