


365 JOURS GOURMANDS ET RESPONSABLES

Défi Alimentation Positive

5 POUR 100

RÉGION NORMANDIE

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT NORMANDIE

Cofinancé par l'Union européenne



Pourquoi ce calendrier ?

Ce calendrier perpétuel a été conçu par la Coop 5 pour 100 et France Nature Environnement Normandie. Il a été créé dans le cadre du projet "Pour le Développement d'Alternatives Alimentaires Locales" soutenu financièrement par la Région Normandie et l'Union européenne. Il a pour vocation de sensibiliser le grand public aux alternatives alimentaires au modèle dominant d'agriculture et de vente.

Ces alternatives ont pour objectifs :

d'éviter la surproduction agricole qui entraîne gaspillage alimentaire et forte empreinte écologique,

de promouvoir les modes de production biologique à faible impact environnemental,

de rémunérer correctement les producteurs s'inscrivant dans des démarches de circuits courts,

de proposer des produits alimentaires de qualité, accessibles au plus grand nombre.

En Normandie, l'agriculture génère **30% des gaz à effet de serre** responsables du réchauffement climatique.
Pour changer la donne, soutenons l'agriculture biologique et engageons-nous dans les circuits courts !



JANVIER

J'achète en circuit court

01 - Jour de l'an - férié
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Kiwi, Noix, Noisette, Poire, Pomme

LÉGUMES : Chou de Bruxelles, Chou rouge, Chou pommé, Endive, Jeunes pousses d'épinard, Laitue, Mâche, Poireau, Scarole, Courge, Lentille, Ail, Betterave, Carotte (garde), Céleri-rave, Échalote, Navet (garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis, Salsifis, Topinambour



HERBES : Laurier, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Congre, Dorade grise, Grondin, Plie/Carrelet, Raie, Tacaud, Amande de mer, Coque, Coquille Saint-Jacques, Praire

C'EST LE MOMENT DE CUISINER LES CUCURBITACÉES :

Savez-vous que toutes les courges ont la peau comestible ? Il faut juste parvenir à faire une distinction claire entre celles qui ont la peau fine dont l'épluchure n'est pas nécessaire, et celles qui ont la peau dure qui peuvent laisser des morceaux désagréables en bouche. En général, plus la courge est grosse, plus sa peau sera épaisse.

BON À SAVOIR

On peut trouver des fruits et légumes locaux : directement chez les producteurs, sur les marchés, en drive, chez des revendeurs et les grandes surfaces...
Les grandes surfaces proposent donc des produits locaux. Il faut savoir que les marges brutes qu'ils appliquent aux agriculteurs locaux varient de 35 à 59 % dans les fruits et légumes frais, le producteur récupère peu et le consommateur paie le prix élevé !
Sur les marchés, on trouvera des producteurs, mais également des revendeurs (84%). Il faudra bien s'assurer auprès d'eux de la provenance des produits, un certain nombre ne propose pas de produits locaux.

QU'EST-CE QU'UN CIRCUIT COURT ?

Un circuit court est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire.

A la Coop 5 pour 100, nous fonctionnons en circuits courts pour les produits locaux et nous appliquons des marges différentes selon les produits pour les rendre accessibles au plus grand nombre :

Marges réduites sur les produits locaux :

- 15 % sur les produits de base, de première nécessité
- 20 % sur les produits « plaisir »
- 28 % sur les produits hors circuits courts

Nous soutenons également les producteurs en les laissant fixer leurs tarifs sans négocier.

FÉVRIER

Je découvre les protéines végétales locales

01 . . . . . .
02 - Chandeleur
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 - Journée internationale des légumineuses
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .

LES FRUITS : Kiwi, Noix, Noisette, Poire, Pomme

LÉGUMES : Blette, Chou de Bruxelles, rouge, pommé, Endive, Jeunes pousses d'épinard, Laitue, Mâche, Poireau, Scarole, Courge, Lentilles, Ail, Betterave, Carotte (garde), Céleri-rave, Échalote, Navet (garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis noir, Salsifis, Topinambour

KIWI



HERBES : Laurier, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Congre, Dorade grise, Grondin, Merlan, Plie/Carrelet, Tacaud, Amande de mer, Bulot, Coquille Saint-Jacques, Palourde

Si vous optez pour une préparation maison de vos légumes secs, sachez que les lentilles ne nécessitent pas de trempage (contrairement aux pois chiches, haricots et pois cassés). Pour optimiser la cuisson, pensez à ajouter 1/2 c. à café de bicarbonate et surtout ne salez qu'à la fin ! Ne jetez pas l'eau de trempage ou de cuisson de vos légumes : après refroidissement, c'est un excellent engrais naturel pour vos plantes grâce aux vitamines et aux minéraux.

LES LÉGUMES SECS QUELS INTÉRÊTS ?



Super-héros du climat et véritables alliés d'une agriculture durable, les légumes secs, appartenant à la famille des légumineuses, enrichissent et fertilisent les sols naturellement. Sur le plan nutritionnel, ils sont riches en fibres et en protéines et constituent une alternative à la viande lorsqu'ils sont associés aux céréales. Le Programme National Nutrition Santé recommande ainsi de privilégier la volaille et limiter la viande à 500 g par semaine.

A la Coop 5 pour 100, nous proposons à l'épicerie toutes les légumineuses locales : lentilles (beluga, vertes, corail, roses), fèves, pois chiches, haricots rouges, haricots coco, pois cassés et pois frais.
Pour ceux qui n'ont pas le temps de les cuisiner, une alternative non locale est aussi disponible : conserves, préparations.

France Nature Environnement propose aussi un partage de recettes.

C'est aussi la base de nos menus végétariens à la cantine : dahl, chili sin carne, boulettes de lentilles, parmentier de lentilles, brownies aux haricots rouges, galettes aux légumineuses, houmous, minestrone, falafel, etc. Des recettes que nous partageons sur place !

BON A SAVOIR

Associer légumineuses et céréales complètes permet à votre organisme de disposer de l'ensemble des acides aminés essentiels pour l'apport en protéines.

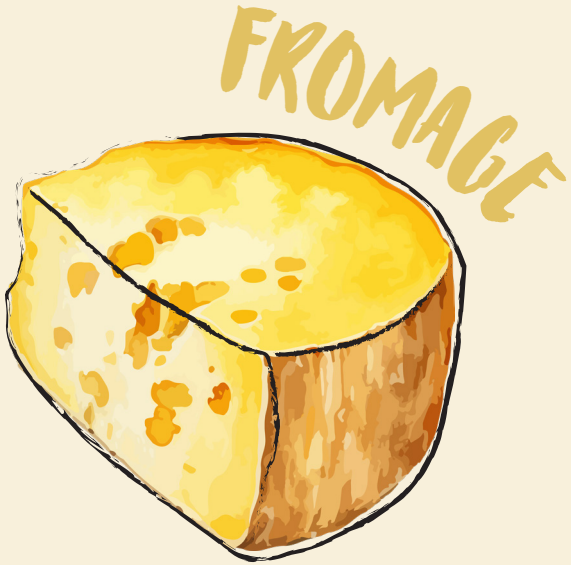
MARS

Et si on en faisait tout un fromage ?

01 . . . . . .
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 - Journée internationale sans viande
21 - Journée internationale des forêts
22 - Journée mondiale de l'eau
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25 . . . . . .
26 . . . . . .
27 - Journée mondiale du fromage
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

LES FRUITS : Kiwi, Poire, Pomme

LES LÉGUMES : Blette, Chou de Bruxelles, Choux fleurs, Chou rouge, Pommé, Endive, Jeunes pousses d'épinard, Laitue, Mâche, Poireau, Roquette, Courge, Lentilles, Ail, Betterave, Carotte (garde), Céleri-rave, Échalote, Navet (nouveau), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis rose, Radis noir, Salsifis, Topinambour

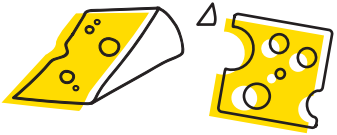


HERBES : Ciboulette, Laurier, Persil, Oseille, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Congre, Merlan, Tacaud, Amande de mer, Bulot, Coquille Saint-Jacques, Palourde, Praire

Pensez à bien emballer votre fromage dans du papier, le conserver dans le bac à légumes de frigo pour qu'il ne sèche pas et le sortir avant de le déguster, il sera meilleur à température ambiante. Vous pouvez même le congeler !

LES FROMAGES ONT-ILS DES SAISONS ?



Et oui, les fromages aussi ont une saison, car il s'agit d'un produit vivant. Il est fabriqué à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Selon les saisons, les troupeaux sont au grand air, à pâturer dans les prés, ou en étable à se nourrir de fourrage sec, leur alimentation diffère donc.

De plus, chaque espèce a son propre rythme de gestation et ainsi de lactation. Un rythme naturel qui doit être respecté, que ce soit pour le bien-être animal ou la valeur gustative. Enfin, l'affinage est méticuleusement défini pour donner à chaque variété de fromages, un goût qui lui est unique. Tous ces paramètres entrent en compte pour définir la saison idéale de dégustation d'un fromage.

En Normandie, la meilleure période commence dès le printemps, en avril/mai et se prolonge tout l'été.

À la Coop 5 pour 100, on retrouve selon les saisons plus de 10 variétés de fromages locaux et fermiers (c'est-à-dire que le producteur fait son propre lait) : camembert, chèvre frais, tomme de vache et de brebis, fromage de brebis type feta, bleu...



BON À SAVOIR

Le terme "fromage fermier" peut être étiqueté sur des produits non affinés à la ferme.

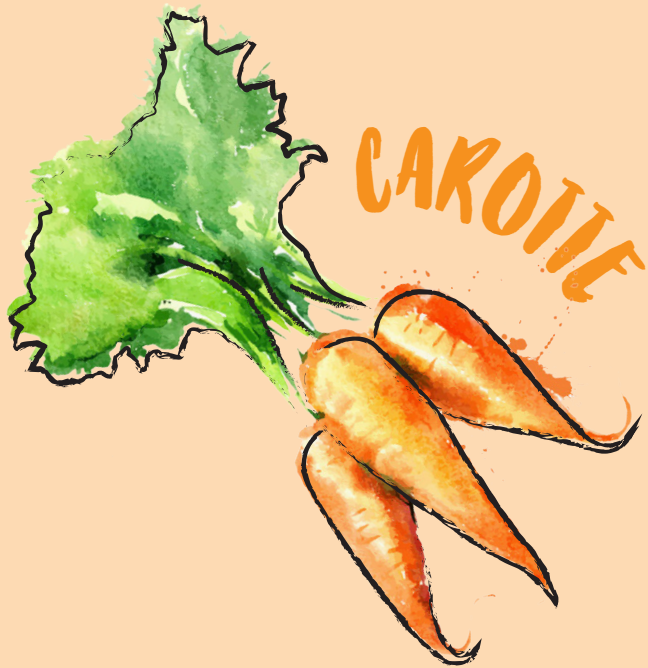
AVRIL

Je choisis l'oeuf Et la poule...

01 - Poisson !
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 - Journée internationale de la carotte
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 - Journée mondiale de la Terre
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .

FRUITS : Fraise, Poire, Pomme

LÉGUMES : Asperge, Blette, Chou fleur, Endive, Epinard, Jeunes pousses d'épinard, Laitue, Mâche, Poireau, Roquette, Fenouil, Lentilles, Pois mangetout, Ail, Carottes (garde), Échalote, Navet (nouveau), Oignon, Pomme de terre, Radis rose, Radis noir, Salsifis, Topinambour



HERBES : Ciboulette, Laurier, Persil, Oseille, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Congre, Merlan, Tacaud, Amande de mer, Bulot, Palourde

Temps de cuisson des oeufs (conserver à tempétature ambiante) :

COQUE : 3 MINUTES MOLLET : 5 À 6 MINUTES DUR : 12 MINUTES

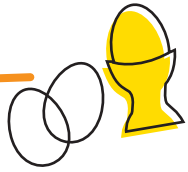
LES OEUFS, COMMENT LES CHOISIR ?



Les œufs vendus au détail aux consommateurs sont toujours de catégorie « A ». Ils peuvent être frais ou extra-frais : La mention « frais » signifie que l'œuf peut être consommé jusqu'à 28 jours après la ponte. L'œuf est considéré extra-frais jusqu'au 9ème jour après la date de ponte.

Sur la coquille, le chiffre 0 au début du code indique un œuf issu d'une poule élevée en agriculture biologique, soucieuse de l'environnement et du bien-être des animaux.

À la Coop 5 pour 100, nos oeufs viennent d'Evrecy, les poules pondeuses disposent de trois grands poulaillers et de vastes prairies pour batifoler. Les oeufs sont ramassés chaque jour, donc extra frais. Les poules sont nourries quatre fois par jour à base de céréales bio et sans OGM et ne reçoivent pas de traitements médicamenteux.



BON À SAVOIR

Une des méthodes les plus courantes pour vérifier si un oeuf est encore frais et : pour cela plonger l'oeuf dans un bol d'eau froide.
Si l'oeuf flotte, cela signifie qu'il est trop vieux et qu'il ne devrait pas être consommé car il contient de l'air à l'intérieur.
Si l'oeuf coule, cela signifie qu'il est encore frais. Entre les deux, mangez le dur !

MAI

Je choisis des produits sans pesticides

01 - Férié
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 - Férié
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 - Journée mondiale des abeilles
21 . . . . . .
22 - Journée mondiale de la biodiversité
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Cerise, Fraise, Pomme

LÉGUMES : Asperge, Blette, Chou fleur, Céleri branche, Epinard, Jeunes pousses d'épinard, Laitue, Poireau, Roquette, Fenouil, Lentilles, Pois mangetout, Rhubarbe, Pâtisson, Petits pois, Ail, Betterave, Carotte (nouveau), Concombre, Courgette, Fève, Haricot vert, Navet (nouveau), Oignon, Pomme de terre, Radis rose

POMME DE TERRE



HERBES : Aneth, Ciboulette, Coriande, laurier, Mélisse, Persil, Oseille, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Merlan, Amande de mer, Bulot, Palourde, Spisule, Vénus blanche

Vous pouvez consommer les fruits et légumes bio sans les éplucher, à condition de les avoir rincés sous l'eau tiède et/ou brossés. C'est souvent dans la peau que sont concentrés vitamines et minéraux.

LABELS ET SIGLES: COMMENT S'Y RETROUVER ?

A ce jour, seul le label Agriculture Biologique propose un cahier des charges alliant la protection de l'environnement (notamment la qualité de l'eau) et le bien-être animal. Les labels privés et marques « vertes » se multiplient dans les rayons : il devient alors difficile pour le consommateur de différencier l'offre de qualité, fondée sur de réels critères contrôlables et contrôlés, de celle de mauvaise qualité. Nous faisons le choix du circuit court ou de certifications de commerce équitable lorsque les produits ne peuvent venir que de l'étranger (banane, café...).

BON À SAVOIR

Le « local » n'est pas un signe de qualité ! Malgré l'ambiguïté fréquemment entretenue, un aliment produit localement n'est pas forcément un produit sain. Le fait de consommer les produits de votre voisin agriculteur ne vous apporte aucune garantie sur le mode de production de ses produits. Concernant l'agriculture raisonnée, sachez qu'elle ne répond à aucun texte officiel, elle ne garantie rien. Aujourd'hui, l'idéal pour manger sain est donc de manger des produits locaux ET bio !

JUIN

La poubelle au régime : vive les économies !

01 . . . . . .
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 - Journée mondiale de l'environnement
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 - Journée mondiale de l'océan
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 - Journée de la gastronomie durable
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 - Fête de la musique
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Cerise, Fraise, Framboise, Cassis, Groseille, Pomme

LÉGUMES : Asperge, Blette, Chou fleur, Céleri branche, Chou rouge, Chou pommé, Epinard, Laitue, Artichaut, Brocoli, Fenouil, Lentilles, Pois mangetout, Rhubarbe, Aubergine, Tomate, Pâtisson, Petits pois, Betterave, Carotte (nouvelle), Concombre, Courgette, Fève, Haricot vert, Oignon, Pomme de terre, Radis rose



HERBES : Aneth, Basilic, Ciboulette, Coriandre, Laurier, Mélisse, Persil, Oseille, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Chinchard, Églefin, Hâ, Émissole, Limande, Maquereau, Merlan, Roussette, Amande de mer, Bulot, Coque, Moule, Palourde, Pétoncle, Spisule, Vénus blanche

Pour réduire ses emballages alimentaires, utilisez vos contenants en verre : pots de confiture, bouteilles de soupe ou de jus, pots de yaourt. Ils ne vous coûteront rien, sont bien hermétiques, faciles à laver et réutilisables sur le long terme.

ZÉRO DÉCHET ET SUREMBALLAGE : QUELLES ALTERNATIVES ?

Le plastique se retrouve dans la plupart de nos emballages, et parfois en plusieurs couches. Chaque seconde, plus de 100 tonnes de déchets finissent en mer, dont une grande partie est constituée de matières plastiques. Certains parlent de septième continent de plastique dans l'océan. Objets flottants ou microparticules, ces déchets plastiques se déposent sur les plages, se dispersent en mer, se retrouvent sur les fonds marins, dans les poissons et produits de la mer que nous mangeons.

À la Coop 5 pour 100, nous proposons plusieurs alternatives : du vrac quand c'est possible (légumineuses, céréales, chocolat, pâtes, épices, etc.) ou des produits présentés dans des contenants en verre. Nous travaillons avec des producteurs proposant des systèmes de consigne (Suivez la consigne) et participons au retour de leurs contenants. Enfin, notre ressourcerie nous permet de disposer de multiples contenants que nous donnons ou prêtons quand nous faisons des plats à emporter ou des doggy bags à la Cantine.

BON À SAVOIR

Emballage compostable, la fausse bonne idée : les emballages portant la mention « compostable », ne sont souvent pas dégradés en compost dans les conditions requises, mais fragmentés en microplastiques. Par ailleurs, les plastiques compostés ne sont pas recyclés, au contraire, ils sont dégradés en CO2 ou en méthane, deux puissants gaz à effet de serre, et éventuellement en d'autres résidus. Ils ne possèdent pas de valeur fertilisante pour les plantes après compostage ou méthanisation. Et bien sûr, le meilleur emballage reste celui que l'on ne produit pas.

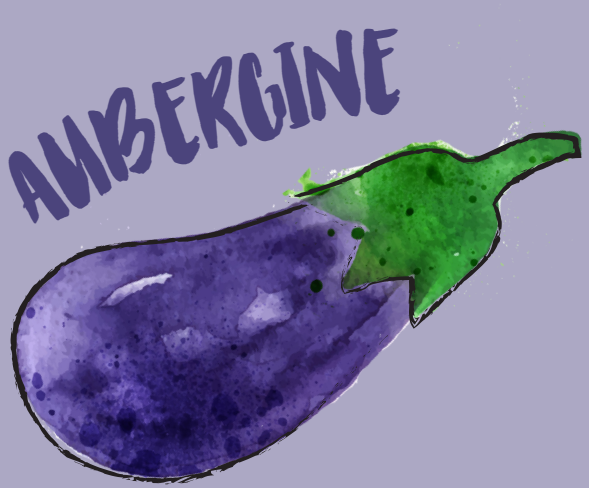
JUILLET

Bye-bye la malbouffe !

01 . . . . . .
02 . . . . . .
03 - Journée mondiale sans sac plastique
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 - Fête nationale
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Cerise, Fraise, Framboise, Cassis, Groseille, Pomme

LÉGUMES : Blette, Chou fleur, Chou rouge, Chou pommé, Epinard, Laitue, Artichaut, Brocoli, Fenouil, Lentilles, Rhubarbe, Aubergine, Concombre, Tomate, Tomate Cerise, Poivron, Pâtisson, Petits pois, Betterave, Ail, Carottes (botte), Courgette, Fève, Haricot vert, Oignon, Pomme de terre, Radis rose, Échalote

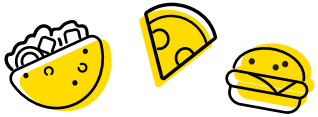


HERBES : Aneth, Basilic, Coriandre, laurier, Mélisse, Menthe, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Chinchard, Églefin, Hâ, Émissole, Limande, Maquereau, Merlan, Raie, Roussette, Amande de mer, Bulot, Coque, Moule, Palourde, Pétoncle, Spisule, Vénus blanche.

Tout ce qui est proposé dans la "junkfood" : frites, nuggets, burgers, pizzas peut être proposé à partir d'ingrédients bruts et non transformés. Préparés à la maison, ces plats sont souvent faciles et rapides à faire et peuvent être allégés en sucre et en matière grasse pour être plus équilibrés. Par ailleurs, le "fait maison" est souvent moins cher.

LES PRODUITS TRANSFORMÉS



Les produits ultra-transformés contiennent des ingrédients dont l'origine est souvent opaque, de même que leurs méthodes de production. Plus de 300 additifs sont autorisés en France et certains ont un lien avec l'augmentation de risques de dépression, cancers, obésité... La matière première est tellement transformée que les fibres et les vitamines disparaissent au profit de sucres et graisses cachées. Bien sûr, cuisiner un repas bio avec des produits bruts, locaux et pas chers, c'est pour la plupart d'entre nous un gros défi à relever. Pour ne pas se décourager, procédons par étape !

À la Coop 5 pour 100, nous vous accompagnons tout au long de l'année :

- À l'épicerie, nous privilégions les produits locaux et en vrac pour vous permettre de faire toutes vos courses à l'année.

- Pour vous simplifier la vie, nous vous proposons des recettes faciles, rapides et déclinables à l'infini avec des astuces (cuisiner plusieurs plats en une seule fois, les légumes qui n'ont pas besoin d'être épluchés, etc.) et nous organisons même des ateliers cuisine.

BON À SAVOIR Le bio et le local ne sont pas forcément plus chers. Les prix payés aux agriculteurs dans la grande distribution baissent dans de nombreuses filières depuis plusieurs années, contraignant certains exploitants à vendre en dessous de leur prix de revient. Les consommateurs en revanche n'ont pas vu baisser les prix ou ont même subi des hausses, car l'industrie agroalimentaire et la distribution ont profité des baisses des prix agricoles pour augmenter leurs marges.

AOÛT

Il n'y a pas que du jus de pomme pour l'apéro !

01 . . . . . 17 . . . . . .
02 . . . . . 18 . . . . . .
03 . . . . . 19 . . . . . .
04 . . . . . 20 . . . . . .
05 . . . . . 21 . . . . . .
06 . . . . . 22 . . . . . .
07 . . . . . 23 . . . . . .
08 . . . . . 24 . . . . . .
09 . . . . . 25 . . . . . .
10 . . . . . 26 . . . . . .
11 . . . . . 27 . . . . . .
12 . . . . . 28 . . . . . .
13 . . . . . 29 . . . . . .
14 . . . . . 30 . . . . . .
15 - Férié 31 . . . . . .
16 . . . . . .

FRUITS : Abricot, Fraise, Framboise, Noisette, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Mûre

LÉGUMES : Blette, Chou fleur, Chou rouge, Chou pommé, Laitue, Brocoli, Fenouil, Lentilles, Rhubarbe, Aubergine, Concombre, Courge, Tomate, Tomate cerise, Poivron, Pâtisson, Piment, Betterave, Ail, Carotte (nouvelle et de garde), Céleri-rave, Courgette, Haricot vert, Oignon, Pomme de terre, Radis rose, Échalote

PÊCHE



HERBES : Basilic, Ciboulette, Laurier, Mélisse, Menthe, Oseille, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Chinchard, Eglefin, Hâ, Emissole, Limande, Maquereau, Raie, Roussette, Amande de mer, Coque, Moule, Palourde, Pétoncle, Spisule, Vénus blanche





Les sirops ont l'avantage d'être économiques, de minimiser le transport et les emballages : avec une bouteille, on peut préparer une trentaine de verres et doser l'apport en sucres.

LES BOISSONS NORMANDES





La Normandie est réputée pour ses boissons à base de pommes et de poires : jus, cidre, pommeau, poiré et Calvados. Pour les boissons embouteillées, c'est souvent l'emballage qui pèse le plus sur l'empreinte écologique, puis vient ensuite le transport ou le mode de fabrication.
À la Coop 5 pour 100, nous vendons toutes sortes de boissons produites localement. Nous favorisons les boissons proposées dans des contenants en verre et consignés, les gros volumes quand c'est possible (bag in box et grandes bouteilles).

Les boissons sont aussi fabriquées principalement à partir d'ingrédients biologiques et locaux. Des alternatives au thé et au café sont aussi proposées :

- Graines et légumineuses locales torréfiées et plantes locales transformées (fermentation, torréfaction, fumaison).
- À la cantine, l'eau du robinet est proposée en carafe,
- Le vin est proposé au verre ou en pichet.





BON À SAVOIR

L'eau du robinet a le plus faible impact carbone de toutes les boissons. Elle est l'aliment le plus contrôlé en France et reste 200 fois moins chère que l'eau en bouteille. Cela évite les 25 millions de bouteilles en plastique vendues chaque année... Cependant, quoique transparente, l'eau que nous buvons peut cacher des choses : les résultats issus des multiples analyses réalisées chaque année montrent une vaste contamination à différents produits et aux résidus de pesticides (même des années après leur utilisation) qui proviennent principalement du secteur agricole, mais aussi de la fabrication d'autres produits chimiques organiques de base, de matières plastiques de base, de savons, détergents et produits d'entretien... Revendiquer des changements de pratiques, en particulier agricoles, est l'un des axes d'action pour chaque citoyen sur son territoire.

SEPTEMBRE

400 € d'économies à l'année

01 . . . . . .
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25 . . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 - Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture
30 . . . . . .

FRUITS : Châtaigne, Fraise, Framboise, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Mûre

LÉGUMES : Blette, Céleri branche, Chou fleur, Chou rouge, Chou pommé, Endive, Épinard, Laitue, Brocoli, Fenouil, Lentilles, Maïs doux, Rhubarbe, Scarole, Aubergine, Concombre, Courge, Tomate, Tomate cerise, Poivron, Pâtisson, Piment, Betterave, Ail, Carotte (nouvelle et garde), Céleri-rave, courgettes, Haricots verts, Navet (garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis rose, Radis noir, Échalote

MENTHE



HERBES : Aneth, Basilic, Ciboulette, Coriandre, Laurier, Mélisse, Menthe, Oseille, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Elefin, Hâ, Émissole, Maquereau, Raie, Roussette, Tacaud, Amande de mer, Coque, Moule, Palourde, Pétoncle, Praire

Pour éviter le gaspillage alimentaire, rejoignez une action engagée sur votre territoire : glanage pour recueillir les fruits et légumes non calibrés, disco soupe permettant de cuisiner les restes, récupération des invendus de marché dans un but caritatif...

Des astuces concrètes

DITES NON AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Partez à la découverte des acteurs de l'antigaspi en Normandie !

Sur le territoire de l'agglomération caennaise, 7% de notre poubelle grise correspondent à du gaspillage alimentaire et doivent être transportés vers l'Unité de Valorisation Énergétique de Colombelles pour y être incinérés.

- En France, 28 % des terres agricoles servent à produire de la nourriture qui sera... jetée, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros.
- En 2018, ce sont près de 24 000 foyers normands qui ont bénéficié de l'aide alimentaire, touchant ainsi plus de 51 500 personnes.

À la Coop 5 pour 100, les menus de la Cantine

- sont élaborés en fonction de l'approvisionnement de l'épicerie
- les propositions sont restreintes à chaque repas pour produire au plus près des besoins,
- les clients sont encouragés à réserver afin d'adapter les quantités préparées au plus juste.
- Les nombreux coopérateurs se mobilisent pour éviter de jeter. Par ailleurs, les portions sont adaptées (portion « petite faim », portion « normale », portion « grande faim"),
- les boissons proposées en carafes (eau, vin) et le pain proposé à la demande.

À l'épicerie, on propose tous types de légumes même les non calibrés ou les "moches" et des zones de dons sont proposées pour les légumes qui doivent être consommés au plus vite et ne peuvent plus être vendus. La dynamique complémentaire de la Cantine avec l'épicerie permet de minimiser les stocks et de ne pas avoir de pertes : les plats non vendus de la Cantine sont proposés "à emporter" à l'épicerie et les produits qui risquent d'être perdus à l'épicerie sont cuisinés à la Cantine.

BON À SAVOIR

En France, l'aide alimentaire est constituée en grande majorité des invendus des grandes surfaces : produits en limite de péremption, ou qui ne se vendent pas, car de mauvaise qualité. Les entreprises peuvent défiscaliser leurs « dons », ce qui leur permet de diminuer les coûts de la surproduction liée à l'économie d'échelle. Le gaspillage alimentaire c'est une question de changement à l'échelle de l'individu, mais aussi un problème lié à la surproduction et à l'incitation à la sur-consommation générées par le fonctionnement de l'industrie agroalimentaire.

OCTOBRE

Se faire un bon co-pain...

01 - Journée mondiale du végétarisme
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 - Journée nationale de la qualité de l'air
15 . . . . . .
16 - Journée mondiale de l'alimentation
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Châtaigne, Fraise, Framboise, Noisette, Noix, Poire, Pomme, Mûre

LÉGUMES : Blette, Céleri branche, Chou fleur, Chou rouge, Chou pommé, Endive, Épinard, Jeune pousse, Laitue, Mâche, Poireau, Rhubarbe, Roquette, Scarole, Artichaut, Brocoli, Fenouil, Aubergine, Concombre, Courge, Courgette, Haricot vert, Lentilles, Maïs doux, Pâtisson, Piment, Poivron, Tomate, Tomate cerise, Betterave, Ail, Carottes (garde), Céleri- rave, Échalote, Navet (de garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis rose, Radis noir



HERBES : Aneth, Basilic, Ciboulette, Coriandre, Laurier, Mélisse, Menthe, Oseille, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRTUITS DE MER : Congre, Dorade grise, Grondin, Églefin, Hâ, Émissole, Hareng, Maquereau, Raie, Roussette, Tacaud, Amande de mer, Coque, Coquille Saint-Jacques, Moule, Palourde, Pétoncle, Praire

Mémo des usages spécifiques des farines en fonction de leurs caractéristiques :

T45 Farine blanche légère - Pâtisseries légères, gâteaux
T55 Farine blanche - Pain blanc, viennoiseries
T65 Farine bise semi-complète - Pain spéciaux certaines pâtes fraîches
T80 Farine de blé demi-complète - Pain rustique, produits salés, tartes
T110 Farine complète riche en fibres et nutriments - Pain complet, recettes diététiques

FARINES LOCALES

Si la Normandie est le plus souvent associée à l'image d'une région d'élevage laitier, la Plaine de Caen est plutôt spécialisée dans les grandes cultures. La majeure partie du blé produite chaque année est exportée. La meunerie de la presqu'île de Caen transforme en farine du blé de la région Centre principalement. Depuis quelques années, on voit naître plus de projets d'agriculteurs qui veulent créer une activité de transformation de leurs céréales, pour vendre du pain ou de la farine en circuits courts. Ces agriculteurs peuvent ainsi travailler avec des variétés oubliées de céréales, produire de la farine de qualité et travailler avec du levain.



À la Coop 5 pour 100, nous proposons toute une gamme de farines locales : blé (T65, T80 et T110), sarrasin, petit épeautre, lentillons, maïs, mais aussi des produits transformés à partir de ces céréales : pâtes, grains, pains et viennoiseries. Le pain provient de cinq boulangers différents, la très grande majorité est faite au levain, à partir de farines diversifiées : blé, châtaigne, épeautre, petit épeautre, sarrasin, maïs, seigle.

BON À SAVOIR

Selon la réglementation, l'appellation « Pâtissier » n'est pas contrainte par le « fait-maison », mais tout produit qui a été décongelé après avoir été cuit doit porter une petite icône. À l'inverse, pour le pain, l'appellation « Artisan boulanger » n'est attribuée qu'aux entreprises qui le fabriquent sur place, du pétrissage de la pâte jusqu'à sa cuisson. Pour la viennoiserie, un label « Fait maison » a été mis en place. Concernant la pâte pour le pain, la farine blanche d'une baguette classique peut contenir des additifs (naturels ou synthétiques), directement intégrés par le meunier. Pour éviter les additifs chimiques, le consommateur peut choisir le pain dit de « tradition ». Sa composition est encadrée par un décret, qui lui impose également de ne pas subir de surgélation.

NOVEMBRE

Comme un poisson dans l'eau !

01 - Journée mondiale du véganisme
Férié
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 . . . . . .
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 . . . . . .
09 . . . . . .
10 . . . . . .
11 - Férié
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25. . . . . .
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .

FRUITS : Châtaigne, Noisette, Noix, Kiwi, Poire, Pomme

LÉGUMES : Blette, Céleri branche, Chou de Bruxelle, Chou fleur, Chou rouge,Chou pommé, Endive, Épinard, Jeune pousse, Laitue, Mâche, Poireau, Roquette, Scarole, Artichaut, Fenouil, Courge, Courgettes, Lentilles, Tomate, Betterave, Ail, Carotte (de garde), Céleri-rave, Échalote, Navet (garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis rose, Radis noir, Salsifis, Topinambour

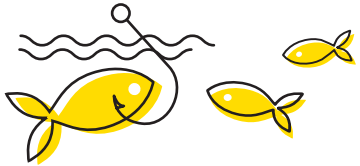


HERBES : Basilic, Laurier, Oseille, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS ET FRUITS DE MER : Congre, Dorade grise, Grondin, Hâ, Émissole, Hareng, Raie, Roussette, Tacaud, Amande de mer, Coque, Coquille Saint-Jacques, Huître plate, Moule, Palourde, Praire

Pour s'assurer de la durabilité du poisson, favorisez la saisonnalité, faites attention aux modes de pêche : privilégiez les poissons pêchés à la ligne, les produits frais non transformés, issus de la pêche artisanale et locale. En cas de doute, demandez à votre poissonnier l'origine du poisson et la méthode de pêche. Les labels sont souvent des arguments de vente. Attention aussi aux poissons d'élevage souvent à l'origine d'impacts sociaux négatifs et de répercussions sur l'écosystème marin.

QUID DE LA SURPÊCHE ?



Dans le monde, 89 % des poissons sauvages sont surexploités ou pleinement exploités. Le saumon et le cabillaud concentrent entre 40 % et 50 % de la consommation de produits de la mer. Les crevettes sont aussi trop pêchées. À la Coop 5 pour 100, le poisson qui est proposé à la Cantine provient de nos côtesr. À l'épicerie, les poissons fumés et les terrines sont issus d'une entreprise familiale qui pratique la pisciculture, la fumaison et la transformation selon des pratiques artisanales.



BON À SAVOIR

Concernant les crevettes, malheureusement, leur consommation entraîne des dommages environnementaux (destruction des coraux, ...) et beaucoup d'émissions de Co2 (transports...), privilégions plutôt les fruits de mer locaux en respectant aussi leur saisonnalité.

DÉCEMBRE

Un Noël éco-responsable

01 . . . . . .
02 . . . . . .
03 . . . . . .
04 . . . . . .
05 - Journée mondiale du bénévolat
06 . . . . . .
07 . . . . . .
08 - Journée mondiale du climat
09 . . . . . .
10 - Journée internationale des droits de l'Homme
11 . . . . . .
12 . . . . . .
13 . . . . . .
14 . . . . . .
15 . . . . . .
16 . . . . . .
17 . . . . . .
18 . . . . . .
19 . . . . . .
20 . . . . . .
21 . . . . . .
22 . . . . . .
23 . . . . . .
24 . . . . . .
25 - Férié
26 . . . . . .
27 . . . . . .
28 . . . . . .
29 . . . . . .
30 . . . . . .
31 . . . . . .

FRUITS : Châtaigne, Noisette, Noix, Kiwi, Poire, Pomme

LÉGUMES : Blette, Chou de Bruxelles, Chou fleur, Chou rouge, Chou pommé, Endive, Épinard, Jeunes pousse, Laitue, Mâche, Poireau, Roquette, Scarole, Courge, Lentille, Betterave, Ail, Carotte (de garde), Céleri-rave, Échalote, Navet (de garde), Oignon, Panais, Pomme de terre, Radis noir, Salsifis, Topinambour



HERBES : Laurier, Persil, Romarin, Sauge et Thym

POISSONS DET FRUITS DE MER : Congre, Dorade grise, Grondin, Hareng, Raie, Tacaud, Amande de mer, Bulot, Coque, Coquille Saint-Jacques, Huître plate, Praire

Pour un menu festif et éthique, quelques idées :

EN ENTRÉE

Un plateau d'huîtres normandes labellisées AB

OU

Boulettes de haricots blancs aux épices

OU

De la crème de lentilles et crumble de noisettes

EN PLAT PRINCIPAL

Ceviche de chinchard au cidre normand et patates douces

OU

Butternut farcie aux châtaignes, champignons et oignons

EN DESSERT

Bûche de Noël crème de marrons et poire fraîche

OU

Carrot cake, glaçage citron et noix de cajou

DES ALTERNATIVES EXISTENT POUR LES FÊTES !

Crevettes, saumon, chocolat, aliments stars des repas de Noël, ont des impacts considérables sur l'environnement. Pour que les fêtes de Noël s'apparentent davantage à une célébration chaleureuse pleine de sens, nous pouvons changer nos pratiques !

À la Coop5 pour 100, on préfère mettre en avant la qualité plutôt que la quantité et toujours en conseillant nos meilleurs produits locaux : pétillant de pomme, cidre, rillettes de viande et de poisson, faux gras, biscuits, miel, confitures et gelées...



Devenez Ambassadeur de l'Alimentation Durable

À la Coop 5 pour 100, on indique la provenance précise de tous nos produits alimentaires et on affiche la liste et l'adresse de nos fournisseurs locaux. Notre démarche est expliquée régulièrement auprès des élus, de nos partenaires et de nos clients sur site mais aussi à travers les médias.

Notre mission de sensibilisation se décline aussi à travers la mise en oeuvre d'ateliers de sensibilisation pour une alimentation durable (fruits et légumes de saison, pique-nique zéro déchet, etc...) auprès de différents publics (grand public, écoles,entreprises, etc.) sur site et hors les murs.

N'hésitez pas à rejoindre notre coopérative pour porter vous aussi une alternative d'alimentation durable !

5 POUR 100

RÉGION NORMANDIE

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT NORMANDIE

Cofinancé par l'Union européenne