

Les bons réflexes
pour consommer des
produits bio
LOCAUX
sans augmenter son budget

Retour d'expérience du défi familles
à alimentation positive en

Pays des Vallons DE VILAINE



www.paysdesvallonsdevilaine.fr

ÉDITO

Nous sommes tous convaincus de la nécessité de soutenir l'agriculture locale de qualité, d'avoir du plaisir à se nourrir et de l'importance d'avoir une alimentation saine. Cette exigence ne doit pas se faire au détriment de son budget. Nous savons qu'il est possible de se faire plaisir avec une alimentation équilibrée et savoureuse tout en gardant la maîtrise de son budget. C'est ce défi qu'a proposé Agrobio 35 aux familles du Pays des vallons de Vilaine. Pendant 6 mois, une quarantaine de familles a été coachée et accompagnée pour les aider à consommer plus de produits bio et locaux sans augmenter leur budget.

Ce guide est une compilation de tous les conseils qui leur a été donnés.

Nous tenions à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de ce défi et surtout les partenaires, les agriculteurs et les animateurs des ateliers. Nous souhaitons aussi mettre à l'honneur les familles réunies en équipe qui ont acceptées de jouer le jeu : les Bain'bio pour l'équipe de Bain de Bretagne, les Go'20 bio pour l'équipe de Goven, les Biolon pour l'équipe de Baulon et les Bioguigoulu(chen) pour l'équipe de Guichen

*Pierre-Yves Reboux,
Président du Pays des vallons de Vilaine*

*Pierre-Yves Orain,
Président d'Agrobio 35*



Acheter des produits de qualité sans augmenter son budget ?

C'est possible grâce à des nouveaux réflexes expliqués dans ce guide

- 🌿 J'achète des produits de saison, en circuits courts.
- 🌿 Je préfère les produits en vrac ou peu emballés.
- 🌿 Je cuisine plus en faisant des recettes rapides et simples et je n'achète pas de plats préparés.
- 🌿 Mon alimentation évolue : plus de légumes, légumineuses et céréales et moins de viande.
- 🌿 Je n'épluche pas les fruits et les légumes bio ; je les frotte seulement sous l'eau.
- 🌿 J'ai appris à reconnaître les produits bio et je sais où acheter des produits locaux.
- 🌿 Je cuisine les restes, je fais des conserves, des confitures, j'utilise les fanes de légumes comme ingrédient dans des tartes ou potages.
- 🌿 Je gaspille moins.
- 🌿 Je jardine, je cueille, je troque, j'échange...
- 🌿 Je repense ma façon de consommer, je fais mes produits d'entretien, je consomme moins et mieux.



1^{er} levier : Acheter des produits locaux en circuits courts !

Réduire les coûts grâce à la vente en circuits courts, en achetant en vrac et de saison

Plus de 50 producteurs vendent leurs produits en circuits courts sur le Pays des vallons de Vilaine. Leurs produits se trouvent directement à leur ferme, dans des magasins à la ferme, via des paniers ou dans des magasins. Retrouvez l'ensemble des informations sur le guide de Produits locaux en circuits courts sur le site internet du pays ou sur demande.





Il existe 4 lieux de vente en circuits courts sur le territoire, il y en a forcément un près de chez vous.

- 🌿 **Imago à Messac** : est une association située à Messac (35) qui œuvre pour : les producteurs et les artisans locaux, une agriculture durable et biologique, et qui incite les consommateurs à devenir des consom'acteurs.

Marché municipal biologique les vendredis soirs en face de la MJC de Messac (Square de la Liberté) de 16h30 à 19h.

<http://imago35.blogspot.fr> / imago.messac@gmail.com

- 🌿 **L'échoppe du Canut à Lassy** : propose un large choix de produits (volailles, magrets, colis de viande selon abattage, terrines, beurre, yaourts, crème fraîche, tomate, œufs, confitures, tisanes, miel, cidre, jus de pommes, bière, hydromel). L'échoppe est ouverte le vendredi de 16h30 à 19h30.

1 rue Pierre-Maire Josse

- 🌿 **L'association le Goût d'Ici** sur le secteur Maure de Bretagne et Guichen, propose des produits bio et locaux sur commande via Internet. Les produits commandés sont à retirer le vendredi de 17h à 19h sur le dépôt de votre choix.

www.legooutdici.com

- 🌿 **L'épicerie associative le Local** à Bain de Bretagne : propose des produits bio et locaux sur commande ou par abonnement, et en libre service des produits secs bio et/ou équitables. Elle est ouverte le mardi et vendredi de 16h30 à 20h et le samedi de 10h à 12h.

www.le-local.fr / 14 place Henri IV / contact@le-local.fr



2^{ème} levier : Se nourrir autrement

Faire des économies en variant son alimentation

Petit à petit, il est possible de modifier quelques habitudes. Par exemple : préparer un repas végétarien une fois par semaine ou sur un même repas réduire la part de viande et compléter par des légumineuses...

Les protéines ne sont pas présentes que dans la viande, le poisson ou les œufs. On en trouve dans les céréales et les légumineuses. En effet, 30g de lentilles crues et 80g de riz cru apportent les mêmes quantités de protéines équilibrées que 100g de viande. Combiner les céréales et les légumineuses avec des légumes permet de réaliser un menu équilibré, sain, rassasiant et économique !

Vous avez dit céréales ?

Elles sont : le blé, seigle, orge, maïs, kamut, quinoa, épeautre, avoine, riz, millet, sarrasin

Et les légumineuses ?

Les plus courantes sont : les haricots secs (flageolets, coco, mogettes, haricots rouge, azukis), lentilles (vertes, blondes, corail), pois cassés, pois chiches, fèves, soja vert

Savoir préparer les légumineuses

Elles ont une mauvaise réputation mais avec quelques astuces culinaires, il est possible de profiter pleinement de leurs bienfaits.

Trempage : les faire tremper dans une eau froide salée, jeter l'eau et rincer avant cuisson.

Cuisson : commencer la cuisson à l'eau froide non salée avec une pincée de bicarbonate pour réduire le temps de cuisson. Ajouter du bouillon à base d'herbe. Une fois cuites, égoutter et ajouter le sel.

Préparation : varier les recettes : soupes, salades composées, pâté végétal, plat complet, sauce etc.



Voici un menu végétarien équilibré type :

- Entrée : crudité avec une vinaigrette
- Plat : 240g de céréales cuites, 90g d'une légumineuse cuite et des légumes cuits
- Dessert : un yaourt, un fruit

Les associations légumineuses + céréales que l'on aime bien :

- Semoule de couscous et pois chiche
- Riz et lentille
- Riz et soja
- Maïs et haricots rouges
- Minestrone : pâtes et haricots
- Paëlla : riz, petit pois, fèves et légumes
- Couscous : semoule de blé, pois chiche et légumes

Récap de toutes les associations possibles sources de protéines :

- 80g de céréales + 30g de légumineuses
- 80g de céréales + 30g de fromage ou 300ml de lait
- 80g de céréales + 1 œuf
- 80g de céréales + 30g de soja
- 80g de céréales + 50g d'oléagineux (amande, noix...)

- 80g de céréales + 20g d'algues déshydratées
- 80g de céréales + 50g de poisson, fruits de mer ou viande

Les quantités correspondent au poids des produits secs/crus.

Petites astuces :

Acheter les céréales et les légumineuses en vrac, en petite quantité, pour les goûter !

Les lentilles corail sont succulentes, très rapides à cuire et faciles à associer : on en rajoute dans la soupe, dans la purée de légumes, dans les lasagnes en diminuant la quantité de viande, etc.

Je n'ai pas la céréale ou légumineuse de la recette ; Il suffit de la remplacer par une autre !

Des tableaux de cuisson des céréales et légumineuses se trouvent facilement en magasin bio.



Des recettes associant les céréales et les légumineuses

Comme les familles participant au défi, tester de nouvelles saveurs !

Lentilles et sarrasin aux légumes

pour 4 personnes

Testée et approuvée par les Bain'bio

- 100g de lentilles vertes
- 200g de sarrasin
- 150g d'oignons
- 150g de carottes
- 150g de poireaux
- 150g de champignons de Paris
- 2 cs huile d'olive
- 10g de gruyère râpé
- Persil haché, sel, poivre, thym

Cuire séparément les lentilles vertes dans deux fois leur volume d'eau froide pendant 30 min environ et le sarrasin dans deux fois son volume d'eau froide pendant 15 min.

Pendant ce temps, éplucher et couper les légumes en fine julienne. Les faire revenir quelques minutes dans un faitout à fond épais préalablement huilé. Puis, ajouter le sel, le poivre et le thym, baisser le feu, couvrir et cuire pendant 30 minutes environ à feu doux.

Au moment de servir, vérifier la cuisson, mélanger délicatement tous les ingrédients dans le faitout et servir saupoudré de persil et de gruyère râpé.

Pour plus de gourmandise, ajouter, hors du feu, un peu de crème juste avant de servir.

Velouté de lentilles corail

pour 4 personnes

Testé et approuvé par les Biolon

- 1,5l de bouillon de poule
- 300g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 yaourt ou du lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de coriandre moulue
- 1 pincée de curcuma
- 2 cs huile d'olive
- Sel, poivre

Peler et écraser la gousse d'ail. Peler et émincer l'oignon. Eplucher et couper en petits dés les carottes. Faire chauffer l'huile dans un faitout et y faire revenir les légumes quelques minutes avec la coriandre et le curcuma.

Ajouter les lentilles, mélanger. Puis verser le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu et couvrir jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres (environ 15 min).

Retirer du feu et mixer. Ajouter le yaourt ou le lait de coco, saler, poivrer. Servir



Muffins à la courge délicata et aux noisettes

Testés et dévorés par le Bioguigoulu

- 200g de courge délicata
- 100g de noisettes en poudre
- 75g de farine
- 30g de miel
- 30g de sucre en poudre
- 1 sachet de sure vanillé
- 1cc d'extrait de vanille
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 œuf
- 20g de beurre fondu
- Facultatif : 1 poignée de noisettes entières

Préchauffer le four à 180°C. Laver la courge, la cuire à la vapeur sans l'éplucher pendant 20 minutes. Ouvrir et retirer la pulpe, la réduire en purée.

Fouetter l'œuf et le sucre. Ajouter le miel, le beurre fondu, la purée de courge, la poudre à lever, la poudre de noisettes, la farine, le sucre vanillé et l'extrait de vanille. Bien mélanger.

Mettre la pâte dans des moules y ajouter 2 à 3 noisettes entières et faire cuire à four chaud (180°C) pendant ½ heure.

A noter : il est possible de remplacer la courge délicata par une autre variété de courge. Pour plus de saveurs vous pouvez caraméliser ou torrifier les noisettes entières.

Gratin de courge spaghetti facile

Testé et approuvé par les Go'20 bio

- 1 courge spaghetti
- 20cl de crème de soja
- 2 œufs
- 100g de gruyère râpé
- Noix de muscade

Préchauffer le four à 180°C.

Laver la courge, la couper en deux, retirer les graines et la plonger dans l'eau bouillante pour un bain de 30min. La sortir de l'eau et la laisser refroidir sur l'envers pour l'égoutter.

Défaire les spaghettis de la peau, réserver. Battre les œufs, ajouter la crème. Assaisonner, râper la noix de muscade, ajouter le fromage.

Verser les spaghettis de courge dans un plat, ajouter le mélange œufs/crème/fromage puis enfourner pour 30 min environ.



3^{ème} levier : Réduire le gaspillage alimentaire, cuisiner les restes

Le gaspillage alimentaire c'est 20kg par personne et par an ! dont 7kg d'aliments encore emballés et 13kg de reste de repas, de fruits et légumes abîmés mais encore consommables.

J'achète malin

- 🍄 Je planifie mes repas en prévoyant des plats simples en semaine et plus élaborés en fin de semaine.
- 🍄 Je fais une liste de course en faisant l'inventaire du frigo et des placards : pour éviter de racheter les mêmes choses, d'acheter juste ce dont j'ai besoin.
- 🍄 Je préfère les produits en vrac et à la coupe : pour varier, acheter la quantité juste, éviter le stockage et réduire les déchets d'emballage.
- 🍄 Je vérifie la date de péremption quand je suis dans le magasin.

DLC : date limite de conservation =

à consommer jusqu'au... (produit frais).

DLUO : date limite d'utilisation optimale =

à consommer de préférence avant le...

(produit sec).

Je conserve bien les aliments

Au réfrigérateur :

- 🍄 **Zone 0-6°C** : viande, volaille, poisson, plats cuisinés, laitage, fromage frais...
- 🍄 **Porte** : beurre, jus de fruits, condiments.
- 🍄 **Bac à légumes** : légumes et fruits frais, fromage à affiner, en enlevant tout emballage plastique

Les œufs sont à conserver à température ambiante.

Je conserve les aliments entamés dans des boîtes hermétiques.

Je congèle les restes qui ne sont pas consommés rapidement.

Je cuisine astucieux

- 🍄 Je n'achète que des produits entiers, surtout pour le poisson et la volaille.
- 🍄 J'utilise toutes les parties du produit pour la cuisine.
- 🍄 Je privilégie les légumes et les fruits issus de l'agriculture biologique : la plupart des légumes ne s'épluchent pas, il suffit de les brosser. Tout peut être utilisé, même les épluchures. Les fruits peuvent être mangés et cuits avec leur peau (pomme, poire, prune, coing...)

Je fais tourner mes stocks de produits

- 🍄 J'essaie de cuisiner maison, plus sain et plus économique
- 🍄 J'accommode les restes
- 🍄 Je ne jette pas des aliments encore bons à manger même s'ils ne sont pas beaux



Tout utiliser un poulet entier

En découpant un poulet entier cru, il est possible de cuisiner les blancs et les cuisses et de faire plusieurs préparations avec le reste du poulet.

La carcasse est utilisée pour faire un bouillon aromatisé avec du thym, persil, laurier, oignon, ail, sel et poivre. Après cuisson, la carcasse est décortiquée pour en récupérer la chair restée afin d'agrémenter un risotto ou pour garnir un autre plat du soir (comme une tarte aux légumes).

Le bouillon ainsi préparé peut servir à préparer une soupe, une sauce ou bien un risotto.

Risotto au poulet (avec le bouillon fait maison)

- Les restes du poulet,
- 60g par personne de riz Arborio,
- 1 oignon,
- 2 carottes ou d'autres légumes de saison,
- Parmesan,
- Huile d'olive, sel, poivre, persil

Découper les légumes en petits cubes.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et les carottes dans l'huile d'olive pendant 5 min. Rincer le riz, l'ajouter aux légumes et les remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Verser le bouillon louche après louche en remuant régulièrement. Ajouter les restes du poulet et le persil. Rectifier l'assaisonnement. Quand le riz a absorbé tout le bouillon (15min environ), le risotto est cuit. Hors du feu, ajouter le parmesan. Servir aussitôt.

Sauce blanche

- ¼ de litre du bouillon fait maison
- 1 cs de féculé de pomme de terre ou farine
- Sel, poivre, fines herbes hachées

Diluer à froid, la féculé dans un peu de bouillon, puis ajouter le reste du bouillon. Sur feux doux, mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter sel, poivre et les fines herbes.

Cette sauce permet d'accompagner de nombreux légumes cuits vapeurs, un plat de céréales ou certains plats de poissons ou viandes.



Utiliser le pain rassis

Le pain rassis peut être utilisé en pudding, pain perdu en version sucrée et en bruschettas, croutons, farce en version salée.

Il est très simple de réaliser sa propre chapelure. Il suffit de couper grossièrement les restes de pain dur ou ramolli et de les mettre au four quelques minutes pour les dorer légèrement. Ensuite, moudre le pain doré au mieux jusqu'à obtenir une fine chapelure. Elle se conserve dans une boîte hermétique.

Croquettes à la chapelure (salées ou sucrées)

Mélanger un bol de chapelure (215g environ) avec 2 œufs entiers et ajouter du lait jusqu'à obtention d'une pâte épaisse mais homogène.

Dans une poêle huilée, déposer la quantité de pâte (épaisse pour les croquettes, plus fines pour les galettes). Dorer chaque face à feu moyen.

Vous pouvez ajouter à la préparation un bol de légumes ou de fruits râpés, des épices, du sel ou du sucre.

En ajoutant du lait et des parfums (noix de coco râpée, noisettes en poudre, vanille, etc.), vous pouvez réaliser des galettes.

Utiliser les légumes et les fruits abîmés

Clafoutis aux légumes et son coulis de légumes

- 800g de légumes
- 4 œufs
- 20g de farine
- ½ litre de lait
- Sel, poivre, persil

Après avoir ôté les parties abîmées des légumes, les avoir lavé et épluché, les cuire à la vapeur 15/20min. Prélever 150g de légumes cuits qui serviront à réaliser le coulis. Battre les œufs, la farine, le lait, le sel et le poivre. Puis mélanger les légumes à la préparation. Verser le tout dans un moule et faire cuire 20 min au four à 200°C.

Le coulis de légumes

- 150g de légumes cuits
- 15 cl de bouillon de légumes
- 1 cs crème fraîche
- Sel poivre, persil, ½ cc de curcuma.

Préparer le bouillon. Mettre les ingrédients sauf le persil dans une casserole et porter à ébullition. Mixer afin d'obtenir une sauce lisse et onctueuse.

4^{ème} levier : créer un potager écologique et économique

Pour se nourrir, savoir ce que l'on mange et avoir la joie de voir pousser ses légumes tout en travaillant avec la nature

Un potager écologique respecte l'environnement, il est donc sans pesticide, il attire les auxiliaires, il permet de réduire l'arrosage et de recycler les déchets verts.

Quelques pistes pour choisir son emplacement

- ☘ 6 heures de lumière par jour minimum
- ☘ Eviter les courants d'air
- ☘ Terrain plane et pas trop humide
- ☘ Pas trop près des arbres
- ☘ Prendre en compte la nature du sol

Bien concevoir son potager

- ☘ Largeur maximale d'1,20m
- ☘ Prendre en compte l'environnement dans un souci d'harmonie
- ☘ Penser à l'utilisation du jardin, garder des espaces de jeux
- ☘ Penser à l'entretien, permettre le passage de la tondeuse

Astuces

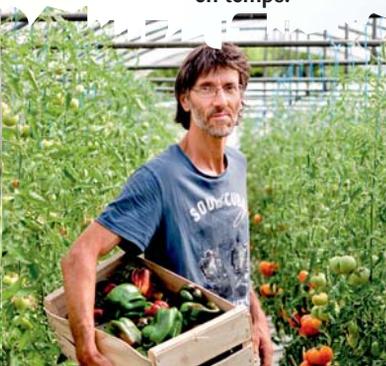
Un potager en planche permet de retenir le paillage, de ne pas marcher sur la terre, il est plus facile d'entretien et évite de retourner la terre.

Amender la terre avec du compost
Planter en respectant les écarts selon les plantes

Eviter la monoculture et pratiquer la rotation des cultures

Pailler : le paillage est primordial dans un jardin naturel. Il permet de moins arroser, d'éviter la pousse des herbes indésirables, permet le recyclage des déchets verts et le développement de la vie (vers, bactéries...)

Le paillage idéal pour le potager est un mélange de la tonte de pelouse avec de la paille, un mélange paille-tonte ou feuilles-tonte, des feuilles broyées à la tondeuse, etc. Il est nécessaire de changer le paillage de temps en temps.



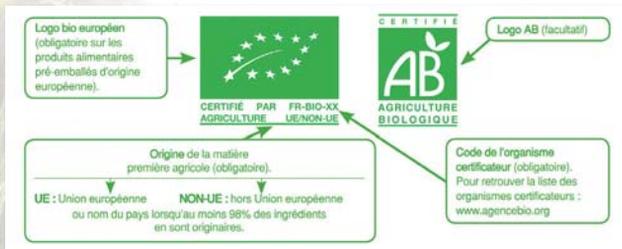
5^{ème} levier : Choisir des produits de qualité

Qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

C'est un mode de production qui respecte les équilibres naturels. Produire bio, c'est s'engager sur un cahier des charges, contrôlé par un organisme indépendant et agréé. L'utilisation des termes «agriculture biologique» et «bio» est par conséquent strictement contrôlée et réservée aux opérateurs certifiés.

La bio exclut l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides de synthèse ainsi que d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Les principes de l'agriculture biologique s'appliquent tout au long de la chaîne de production. Il s'agit d'une démarche globale de l'ensemble des filières agricoles concernées.

Comment repérer les produits bio grâce aux logo ?



Pourquoi acheter des produits locaux en circuits courts ?

Un produit local produit cultivé, transformé et commercialisé dans la région.

Quels intérêts pour le consommateur ?

Acheter des produits locaux permet d'avoir des produits frais et de saison. Ils sont moins chers que les produits hors saison. Cela permet de connaître la provenance et le mode de production de ce que l'on mange. La majorité des producteurs vend à la ferme, on peut donc voir où sont cultivés les produits. C'est aussi rencontrer et

échanger avec les producteurs, mettre un visage derrière le produit local.

Quels intérêts pour les producteurs ?

C'est être indépendant vis-à-vis des grandes coopératives ou des marchés financiers et avoir des débouchés plus stables. Etre aussi plus indépendant dans les façons de produire comme pouvoir élever des races atypiques et rustiques. Pour lui aussi, c'est échanger avec les consommateurs et savoir qui mange leurs produits.

6^{ème} levier : Consommer des produits de saison



POUR UNE AGRICULTURE & UNE ALIMENTATION D'AVENIR



fruits

légumes

mois	fruits	légumes
janvier	Citron nippis, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Orange	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fraise, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour
février	Citron nippis, Kiwi, Mandarine, Poire, Pomme, Orange	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fenouil, Fraise, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour
mars	Citron nippis, Kiwi, Poire, Pomme, Orange	Asperge, Betterave, Brocoli, Carotte, Chou, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fraise, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre
avril	Pomme, Rhubarbe, Poire, Kiwi	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Endive, Épinard, Fraise, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis
mai	Fraise, Rhubarbe	Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fève, Fraise, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomate
juin	Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune, Rhubarbe	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Mais, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate
juillet	Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Grosseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Prune	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Mais, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate
août	Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noyette, Pêche, Poire, Prune	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Mais, Navet, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate
septembre	Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noyette, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Fraise, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Mais, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Scarole, Tomate
octobre	Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noyette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Raisin	Artichaut, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Épinard, Fenouil, Fraise, Haricot vert, Laitue pommée, Mais, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Scarole, Tomate, Topinambour
novembre	Châtaigne, Coing, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Raisin	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Épinard, Fenouil, Fraise, Laitue pommée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Scarole, Topinambour
décembre	Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme	Betterave, Cardon, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Épinard, Fraise, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour

© FNH 2013 - illustrations: Françoise



Ce tableau a été réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'y sont peut-être pas représentés ! Il existe par ailleurs de très nombreuses variétés pour chacun d'entre eux. Concernant les périodes de production, il peut y avoir quelques variations selon les régions, certaines variétés d'un même fruit ou d'un même légume pouvant être plus précoces ou plus tardives que les autres. Pour certains fruits et légumes exotiques (banane, ananas, litchi, mangue, papaye, avocat...) ou d'origine relativement lointaines (lettres, agrumes...), veillez à choisir ceux provenant de la région la plus proche en privilégiant les produits bio et/ou issus du commerce équitable.

www.fnh.org

FONDATION NICOLAS HULOT POUR LA NATURE ET L'HOMME

Retrouvez tous les documents pour en savoir plus : guide des producteurs locaux, documents sur l'agriculture biologique, sur la réduction des déchets, des recettes bonus et bien plus encore ! www.paysdesvallonsdevilaine.fr



Suivez l'actualité des défis famille à alimentation positive partout en France : www.famillesaalimentationpositive.fr

Remerciements :

A Agrobio 35, porteur de ce beau projet et spécialement à Elise Craig qui a su l'orchestrer
 A tous les acteurs et les agriculteurs du territoire qui ont accompagné et recruté les familles
 Au Smictom des Pays de Vilaine
 A toutes les familles qui ont relevé le défi
 A tous les animateurs des ateliers pour leur implication dans le défi et dans la rédaction de ce guide :
 Adeline Gizard (lesateliersdadeline@gmail.com), Elisabeth de Schryder (crocsaveurs@hotmail.fr), Caroline Croixmarie (www.caromanaturo.canalblog.com), Sylvie Guilleux (MFR de Goven), Chrystèle Poisson (Diététicienne D.E. à Guichen), Gildas Neau (Culture bio), Fabrice Potiron (Vert naturellement).

CRÉDITS

Textes : Pays des vallons de Vilaine
 Photos : Matthieu Chanel (Agrobio35), Thomas Crabot, PVV
 Conception graphique et impression : Imprimerie des Hauts de Vilaine