



BIO  
CONSOM'  
ACTEURS



# Étudie en **BIO**



Être étudiant  
et manger bio,  
c'est possible



# Sommaire

C'est quoi la bio ? .....	4
Pourquoi manger bio ? .....	5
Les produits bio sont-ils vraiment plus chers ? .....	7
Comment manger bio sans se ruiner... ni se prendre la tête .....	8
Les AMAP Campus .....	10
Du Bio au Ru ? .....	15
Ces drôles de produits bio .....	16
Recettes Bio des quatre saisons .....	19
Pour aller plus loin .....	25

## Comité de soutien de l'association Bio Consom'acteurs

**Antoine**, chanteur navigateur • **Claude Aubert**, ingénieur agronome • **Jacky Blanc**, président de la NEF • **Valérie Cupillard**, créatrice culinaire, auteur et consultante en cuisine bio • **Philippe Desbrosses**, pionnier de l'agriculture biologique • **Ezzedine El Mestiri**, directeur du Nouveau Consommateur • **Maud Fontenoy**, navigatrice • **Marc Jolivet**, humoriste • **Lylia Le Goff**, médecin nutritionniste • **Laurence Salomon**, chef cuisinier et naturopathe • **François Veillerette**, porte-parole du Réseau Environnement Santé • **Christian Velot**, docteur en biologie

**Edition :** Association Bio Consom'acteurs

9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tel : 01 44 11 13 98

**Responsable de publication :** Hugues Toussaint

**Rédaction :** Amandine Gat **Relecture :** Anne Castelain et Magali Andry

**Participation :** Grappe (pages 10 et 15), Alexis Louvet et Nicolas Villain

**Maquette :** Association BUG (Rennes)

**Illustrations :** Maxime Brienne

**Maquette couverture :** Synonymes

**Crédits photos :** Lylia Le Goff, Brigitte Fichaux-Mercier, Association

BUG. **Couverture :** Ariwasabi, auremar, Colibri, inacio pires, phototèque européenne.

Imprimé sur papier écologique certifié PEFC. Encres 100% végétales.

**Imprimeur :** Imp. Ménard, 31 Labèges. **Tirage :** 20 000 exemplaires.

*Publication périodique, N°3, Février 2011.*

*Parce que la **Bio** n'est pas réservée aux bobos  
Parce qu'être **étudiant** ne condamne pas à manger mal  
Parce que la **consom'action** n'attend pas l'entrée  
dans la vie active.*

*Ce livret s'adresse à tous ceux qui ont envie d'**agir**  
tout en se faisant **plaisir** !*

# EDITO



Notre comportement, notamment alimentaire, conditionne notre avenir et celui de la planète.

L'introduction de produits bio dans les restaurants collectifs permet de répondre aux enjeux sanitaires, écologiques, socio-économiques et énergétiques d'un véritable développement durable ... à condition de consommer des produits locaux toutes les fois où cela est possible. Manger équilibré, en consommant des produits non pollués, riches en saveurs et en nutriments protecteurs est essentiel pour la santé.

Manger équilibré, en réduisant notre consommation excessive de produits animaux, notamment de viande, au profit des végétaux, céréales non raffinées, légumineuses, fruits et légumes, permet de bien manger sans se ruiner.

Paradoxe, alors même que s'alimenter avec des produits de la grande distribution devient de plus en plus coûteux, on peut manger bio sans dépenser plus si l'on applique cet équilibre alimentaire, comme cela a été démontré, pour la première fois, en restaurant universitaire.

Alors pourquoi attendre davantage pour devenir bio consommateur ?

**Dr. Lylian Le Goff,**  
*médecin nutritionniste,  
pionnier de la bio en restauration collective*

# C'est quoi la bio ?

L'agriculture biologique est un mode de production ne devant rien à la chimie de synthèse, pas plus pour la culture et l'élevage que lors de la transformation des produits

**Lylian Le Goff**



Exit donc, le **Roundup**<sup>®1</sup> et autres pesticides et engrais chimiques.

Remplacés par des produits et des techniques naturels.



Pour de bons produits, rien ne vaut une terre vivante !



Pour utiliser les labels « Agriculture Biologique » européen et français, les professionnels - producteurs, transformateurs et distributeurs - doivent respecter un cahier des charges dont l'application est contrôlée par des organismes indépendants.



En magasin bio, on trouve d'autres logos, issus de cahiers des charges privés ayant des exigences supérieures (Nature et Progrès, Demeter et bientôt Bio Cohérence).



1. Le Roundup<sup>®</sup>, produit par la compagnie américaine Monsanto, est le désherbant le plus vendu au monde.

## Bio Sans OGM

En agriculture biologique, l'utilisation d'OGM est interdite. En effet, outre les problèmes éthiques que pose la manipulation génétique, les OGM signifient l'intensification des cultures, le brevetage du vivant et l'inconnu quant aux conséquences sur l'environnement et la santé humaine.

Un hic cependant : cultures bio et OGM en plein champs sont incompatibles car, par les insectes ou par le vent, le pollen voyage et la contamination est inévitable. Si la parcelle d'un paysan bio est contaminée par les OGM d'un voisin, il ne pourra pas vendre ses produits en bio : une catastrophe pour cet agriculteur !



# Pourquoi manger bio ?

## Petit rappel :

*Personne n'est obligé de manger 100% bio !*

### Bio – Ecolo

- 90% des rivières et 53% des eaux souterraines sont polluées par les pesticides(1).
- 1 tonne d'engrais chimiques nécessite 2 à 3 tonnes de pétrole pour sa fabrication et produit 7 tonnes de gaz carbonique.
- La France est le plus gros consommateur de pesticides en Europe et le 3<sup>ème</sup> dans le monde.

### Bio – Respect des animaux

En bio, les animaux vivent dans de meilleures conditions.

Nourris avec des produits bio, ils sont élevés en plein air, et ne sont vaccinés et traités aux antibiotiques qu'en cas de réelle nécessité.

### Bio – Social

La production locale bio crée 20 à 30% d'emplois supplémentaires<sup>2</sup>.

1 Institut Français de l'Environnement, 2006

2 Agriculture bio : Évaluation d'un gisement d'emploi,  
Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique, 1998

3 Food and Agriculture Organisation, organe des Nations-Unies

D'après un rapport de la FAO<sup>3</sup> de 2007, l'agriculture bio permettrait de nourrir la planète tout en préservant l'environnement.

## Bio – Santé

Les produits bio sont riches en éléments nutritifs mais surtout ne contiennent ni pesticides, ni conservateurs ou additifs alimentaires chimiques, tous potentiellement dangereux pour la santé. L'agriculture bio préserve également la santé des agriculteurs et de leurs familles des effets dévastateurs de l'utilisation des pesticides.

## Bio – Plaisir

Découvrir et redécouvrir le goût : produits avec des espèces et variétés traditionnelles, diversifiées et adaptées au terroir, les aliments bio sont plus savoureux !



# Les produits bio sont-ils vraiment plus chers ?

## Une production plus coûteuse

- **Rendements et volumes inférieurs.** Moins d'économies d'échelle dans le circuit bio, beaucoup moins développé et structuré.
- Moins d'intrants (engrais, pesticides), mais **plus de main d'œuvre.** Sans désherbant chimique, il faut désherber mécaniquement !
- **Coût de la certification**, à la charge des agriculteurs et des fabricants bio.
- Nombre d'acteurs bio cherchent l'équité : **rémunération juste** pour tous les acteurs.

## Des économies pour toute la société

La bio fait économiser à la société les coûts de dépollution et les frais liés à la santé (maladies dues aux pesticides notamment). De plus, les paysans bio ne bénéficient pas d'autant de subventions européennes que les agriculteurs conventionnels, financées... par les contribuables... y compris via la TVA pour ceux qui pensent ne pas payer d'impôts !

## Alors au final, plus cher ou ... pas tant que ça ?

Il est fréquent que les familles qui choisissent de consommer bio dépensent finalement moins pour leur budget alimentaire que lorsqu'elles achetaient des produits conventionnels.

Car en pratique, manger bio c'est aussi manger et acheter autrement.

1. Rapport AFSSA, 2003

2. Voir [www.professeur-joyeux.com/alimentation.html](http://www.professeur-joyeux.com/alimentation.html)

3. Voir sur la densité nutritionnelle supérieure des aliments bio : [www.itab.asso.fr](http://www.itab.asso.fr)

## Comparez !

Les produits bio présentent des teneurs plus élevées en magnésium, fer, vitamine C, acides gras polyinsaturés (oméga 6 notamment) et polyphénols<sup>1</sup>. Ils sont plus riches en nutriments que les produits conventionnels<sup>2</sup>. Comparez en achetant deux légumes du même poids, l'un bio, l'autre non. Faites les cuire de la même façon et pesez les de nouveau une fois cuits : il restera moins à manger du légume non bio quand il aura perdu toute son eau<sup>3</sup> !

# Comment manger bio

**sans se ruiner ...**  
**ni se prendre la tête !**

## 1. Acheter local et de saison

Selon la règle de l'offre et de la demande, c'est lorsque l'offre est la plus abondante que les prix sont les plus bas.

Ainsi en pleine saison de la tomate, celle-ci est moins chère qu'hors saison.

Consommer des fruits et légumes suivant les saisons, c'est être cohérent en respectant les cycles naturels. C'est aussi être économe.

Pour produire une tomate en hiver, il faut soit la faire pousser hors-sol sous serre chauffée, soit l'importer. Un coût énergétique (chauffage, transport) et environnemental (pollution atmosphérique) pèse sur le prix final du produit.

Choisir des aliments produits près de chez soi, c'est aussi découvrir des variétés régionales et soutenir une économie locale.

**« Ouais mais en hiver, on mange quoi ? »**

Pommes de terre, carottes, courges, mâche, choux, poireaux, endives, etc., il y a 101 manières de préparer ces légumes facilement.



**RDV p. 21**  
**pour les recettes**  
**de Brigitte**  
**Fichaux-Mercier**



## 2. Choisir ses lieux d'achat

Quand c'est possible, achetez en direct ! Moins d'intermédiaires, c'est la clé pour des prix bas et justes. C'est sympa aussi de rencontrer celui qui cultive ce que l'on mange.

Les fruits et légumes locaux de saison, les œufs, les fromages, le pain peuvent être achetés directement aux producteurs : sur le marché, à la ferme ou en halle fermière, ou encore via les AMAP et Jardins de Cocagne.

En grandes et moyennes surfaces, on trouve de plus en plus de choix en bio. Les marques de distributeurs sont à des prix attractifs (épicerie, laitages, œufs, etc.). Si les supermarchés ne sont pas connus pour leur éthique, on regrette également le manque d'informations sur les produits (provenance, conditions de fabrication, etc.).

En magasins spécialisés, on trouve du choix et des bons conseils. Mais aussi des prix intéressants sur les produits de base qui sont vendus en vrac : pâtes, riz, sucre, céréales pour le petit déjeuner, etc. Et en bonus : moins d'emballages !

**ZOOM** sur...



RESEAU COCAGNE

### Les Jardins de Cocagne

*Organismes d'insertion, ils accueillent et accompagnent des personnes en situation d'exclusion et les forment au maraîchage. Le panier de légumes, source de fierté pour son producteur devient pour le consommateur un geste de solidarité.*

[www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)

# **ZOOM** sur... **Les AMAP Campus**

## **AMAP = Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne**

*Un groupe de personnes passe un contrat avec un producteur local pour la livraison chaque semaine d'un panier de fruits et légumes frais de saison pour un prix et une durée (de 5 mois à 1 an) fixés à l'avance. Le principe : une agriculture solidaire ! Si la saison est bonne le panier sera gros et diversifié. Si elle est mauvaise il sera moins fourni.*

*Une **AMAP campus** est adaptée à la vie étudiante : durée d'engagement plus courte, paniers pour 1 ou 2 personnes et livraisons stoppées pendant les vacances.*

### **Avantages :**

- Le contact producteur / consommateur
- L'éthique : soutien et juste prix pour le producteur
- La diversité des fruits et légumes
- Le prix : équivalent à celui du supermarché pour des produits d'une qualité supérieure (environ 5 à 8 euros p/pers. et p/semaine)

### **Inconvénient :**

- Leur succès : il n'y a pas assez de producteurs bio !

### **Les AMAP Campus aujourd'hui :**

***Paniers Universi'Terre** à Strasbourg, **Papill'ons** à Montpellier 2, **Radis joli** à Grenoble, **Zest** à Toulouse, **Energie Citoyenne** à Perpignan, **Fac Verte** à Aix-Marseille et à Rouen, **Aspe** à Pau, **Equiterre** à Evry ... des projets à Tours et à Lyon 2, etc.*

### **Plus d'infos :**

- Site des AMAP : [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)
- Comment monter une AMAP Campus sur [www.refedd.org](http://www.refedd.org) rubrique Boite à outils
- Rencontre nationale des AMAP Campus sur [www.reseaugrappe.org](http://www.reseaugrappe.org)

### 3. Stop aux emballages et au gaspillage !

#### Petits paquets :

Le conditionnement a un coût écologique et économique. Réduire les emballages est donc une bonne action... intéressée !! Biscuits en barquettes-plastique-filmées-dans-un-carton, fruits sous cellophane, formats individuels, capsules de café, etc. coûtent (beaucoup) plus cher que leur équivalent moins empaqueté (et vous obligent à sortir plus souvent la poubelle). Préférez donc les conditionnements familiaux lorsque c'est possible et le **VRAC**.

**VRAC** = *Véritable Réduction de l'Abominable Conditionnement*

On trouve, dans beaucoup de magasins bio, des produits au détail : riz, couscous, pâtes, légumes secs, sucre, céréales petit déjeuner, mais aussi biscuits, amandes, noix de cajou, etc.

→ On peut prendre juste de quoi goûter

→ On peut réutiliser son sac papier

→ C'est moins cher qu'en paquet

Certaines céréales petit déjeuner bio en vrac sont moins chères que leur équivalent non bio, vendu en paquets au supermarché ! C'est le cas aussi pour d'autres produits comme les lentilles, certains fruits secs, etc.

#### Trucs anti-gaspi :

- Finie la corvée d'épluchure des fruits et de certains légumes bio (carottes, courgettes, aubergines, concombres, etc.) car pas de risque de pesticides dans la peau !
- Pensez aussi à utiliser les fanes des radis / carottes / betteraves : préparez-les comme des épinards frais ou en velouté ... essayez c'est bon !

## 4. Fuyez ... les plats cuisinés !

*Une boîte de ravioli on-dira-pas-de-qui, ça dépanne toujours !*

En conventionnel, les plats cuisinés peuvent être peu chers tout en étant mangeables : des ingrédients de basse qualité, une sauce à l'eau et aux épaississants et des exhausteurs de goût pour compenser la fadeur de tout ceci. Et voilà une lentille saucisse à 1€ la boîte. *Miam !*

En bio, très peu d'additifs sont autorisés. Les conserves et plats traiteur sont souvent de qualité, donc plus chers.

→ **Évitez** - le tout-fait et préférez les produits bruts, bien moins onéreux : céréales, pâtes, légumes secs, légumes frais.



**L'ustensile utile :**

**le cuit-vapeur électrique :**

On le remplit d'eau, on pose sa carotte, son chou ou sa courgette, on programme et on va réviser (ou prendre l'apéro) sans craindre que ça brûle. Quand la machine dit « *bip* », c'est prêt ! Sans cuit-vapeur, une passoire sur une casserole dans laquelle vous aurez mis un peu d'eau fera très bien l'affaire !

## 5. Soyons tous végétariens ...

*Nan c'est une blague !*

N'empêche que nous consommons aujourd'hui trop de viande par rapport à nos besoins.

Pour produire 1 kilo de bœuf, il faut 1 kilo de pétrole et 20 kilos de céréales !

On peut donc manger moins de viande, préférer la qualité (bio ou Label rouge) et parfois la remplacer par :

- *des œufs ou par certains poissons (voir encadré) ;*
- *des fromages secs et les fruits oléagineux (noix et amandes) également riches en protéines.*

**Encore moins cher et plus écolo : les protéines végétales.**

***Céréales + Légumes Secs = Protéine équivalente  
à la viande et beaucoup moins chère !***

On retrouve cette association dans beaucoup de plats traditionnels : couscous / pois chiches au Maghreb, maïs / haricots rouges au Mexique, pâtes / haricots secs dans le minestrone italien...

12€ le kilo le jambon, contre 3€ le kilo le couscous / pois chiches : qui dit mieux ?

## Poisson bio ou sauvage ?

- Le poisson sauvage est une ressource naturelle à protéger ! Attention aux espèces, à leur provenance et à la saison. Guide à télécharger sur [www.greenpeace.fr](http://www.greenpeace.fr) et sur [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch).
- Le poisson bio est un poisson d'élevage, répondant à un cahier des charges spécifique : densité d'élevage, nourriture bio, etc.

# en résumé



## *Pour manger bio sans se ruiner :*

- **Consommer des produits locaux de saison**
- **Acheter si possible en direct**
- **Eviter les emballages et privilégier les produits en vrac**
- **Préférer les produits bruts aux plats cuisinés**
- **Remplacer de temps en temps la viande par des protéines végétales**

# Du Bio au RU ?

**Lieu de restauration incontournable pour les étudiants, le resto U peut devenir l'initiateur d'une démarche alimentaire plus saine et plus écologique chez les étudiants.**

- 88 % des étudiants mangent au Restaurant Universitaire, un quart d'entre eux quotidiennement<sup>1</sup>.
- 1,70 €, c'est le coût des produits par repas.
- Le Grenelle de l'environnement a établi un objectif de 20% de produits biologiques d'ici 2012 en restauration collective.

Dur, dur de concilier budget serré et bio en restauration collective. Car outre le surcoût des produits et l'approvisionnement plus complexe, cela implique également de revoir la préparation des repas : produits plus frais, plus bruts, donc à laver, éplucher, etc.

L'introduction du bio peut se faire de façon progressive : un produit bio par repas ou un repas bio par mois puis par semaine, proposition de repas végétariens, etc. Progressivité et pédagogie auprès des étudiants comme du personnel sont indispensables.

→ *Un pique-nique bio sur le campus en partenariat avec les producteurs locaux : voilà une bonne idée pour mettre le sujet... sur la table !*

**Les facs où l'on trouve du bio au RU : Lorient (depuis 1998), Aix-Marseille, Grenoble, Avignon, Nîmes, Perpignan, etc.**

## **Sites utiles pour monter un projet**

Organiser un pique-nique bio : voir boîte à outils / guide méthodologique sur : [www.reseaugrappe.org](http://www.reseaugrappe.org)

Repas Bio en collectivités : [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org)

Un Plus Bio : [www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org)

Livret sur la Bio en restauration collective :

[www.bioconsomacteurs.org/upload/file/BCA\\_cantines.pdf](http://www.bioconsomacteurs.org/upload/file/BCA_cantines.pdf)

1. GRAPPE, 2009

# Ces drôles de produits bio

## • Le tofu

Le tofu est une sorte de fromage de soja au goût neutre, riche en protéines et pauvre en graisses. Lorsqu'on en mange pour la première fois, on pourrait être tenté de le déguster nature, voire – soyons fous ! – avec trois feuilles de salade. C'est une excellente idée pour ne plus jamais y revenir. En effet, le tofu est plutôt fade, et gagne à être accommodé : mariné, en sauce ou pané. Il existe également du tofu fumé ou aromatisé (moutarde, herbes, curry...), qu'il n'est pas nécessaire de préparer avant de le déguster en salade, avec des légumes ou des céréales. Enfin, vous pourrez trouver dans les magasins bio du tofu « soyeux », qui permet de réaliser une mousse au chocolat absolument bluffante et hyper simple. Pour cela, on mixe 200 g de chocolat fondu et 400 g de tofu soyeux. On laisse reposer 24 heures au frigo et... c'est prêt !

## • Bouchées de tofu au sésame

*Couper 500 g de tofu en gros cubes. Préparer la marinade en mélangeant 80 ml de sauce de soja, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 gousses d'ail écrasées et 1 cuillère à soupe de gingembre écrasé. Ajouter le tofu et placer au frigo 2 à 3 heures. Dans une assiette, mélanger 60 g de graines de sésame avec 3 cuillères à café de farine et 2 cuillères à café de maïzena. Y rouler les dés de tofu et faites les dorer dans un peu d'huile. Servir froid en apéro, chaud avec une céréale, ou encore en entrée avec une salade verte.*

Visitez son blog : [www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr)

Clea





## • Les lentilles corail

Les lentilles sont peu coûteuses, riches en calcium et vitamines et contiennent 7 fois plus de fer que les épinards ! Elles sont également riches en fibres et plus digestes que les autres légumineuses.

Plus petites que les vertes, de couleur orangée, les lentilles corail sont en fait des lentilles roses dépelliculées. Outre leur originalité, elles ont pour atout d'être rapides à cuire : 15 minutes environ.

Associées à du riz, elles constituent un repas complet. En Inde, elles sont la base du dahl, plat traditionnel. On peut également les associer aux carottes ou aux courges.



### • Soupe de lentilles corail

**1 € par personne**

**1 oignon**

**1 boîte de concentré de tomates**

**Lentilles corail**

**(40 à 60 g par personne)**

Faire frire l'oignon, puis ajouter le concentré plus un verre de lentilles corail. Couvrir d'eau, cuire à feu moyen et ajouter de l'eau en fonction de l'épaisseur voulue pour la soupe. Saler (*ne jamais saler l'eau de cuisson car cela durcit les lentilles ; toujours saler après*).

**Variantes :** agrémenter avec des épices indiennes, du gingembre frais, de l'ail, du céleri ou du lait de coco.

## • Au rayon gourmandises

*Faut pas croire que la bio c'est triste ou que ça fait forcément maigrir ! Il y en a pour tous les goûts et beaucoup pour les gourmands.*

### Pains

Des pains aux fruits secs, aux graines, de seigle, ou de petit épeautre ... et qui se conservent une semaine !

*The « must-have » !*

### A tartiner

Pour changer de la pâte chocolatée, testez donc la purée d'amande ou de noisette avec du miel... ou la purée de cacahuète nature ou à la confiture.

### Petits déjeuners

En vrac ou conditionné, on trouve un large choix de céréales pour le petit déj'. Les granolas ou crunchys vous feront oublier les « chauds K piques » ! Faites les vous-même en faisant griller à la poêle ou au four des flocons, graines et fruits secs, avec du miel ou du sirop d'érable ! *Rapide, moins cher et perso !*

### Sauces en tout genre

Même si vous trouvez vos légumes bio si bons que vous avez jeté toutes vos sauces, vous pouvez quand même tester : la purée de noix de cajou à la place de la moutarde dans la vinaigrette, l'huile de noix sur la salade, celle de colza dans les carottes râpées, ou la cuillère à café de pesto dans les pâtes ... *Mamma Mia !*



# Recettes Bio

## des quatre saisons

Les recettes et les trucs de **Brigitte Fichaux-Mercier**, diététicienne, formatrice et auteur de nombreux ouvrages dont « La Nouvelle cuisine familiale » édition Gabriandre.

Toutes les recettes sont pour 2 personnes



### Automne

#### • Compotes de pommes

En pleine saison, profitez des pommes à cuire ! En compote, les faire cuire 15 à 20 minutes dans une casserole avec une cuillère d'eau. Nature sans sucre, avec des épices (cannelle, cardamome, vanille) ou d'autres fruits (poires, prunes, etc.). Pour sucrer, ajouter des fruits secs pré-trempés au moment de la cuisson (figues, pruneaux, abricots secs, etc.).



### Pour mieux cuisiner, équipez vous !

- un bon couteau
- une passoire
- une râpe
- un moulin ou un mixeur ou ...  
une fourchette
- une casserole
- une poêle/wok,
- un épluche-légumes,
- un panier à vapeur

### • Escalopes de céréales

50 g de flocons de céréales, 1 oignon, 125 g de champignons, 1/2 verre de lait chaud (vache ou soja), huile d'olive, 1 poignée de persil, sel, poivre, farine

Arroser les flocons avec le lait chaud. Laisser gonfler 10 mn. Couper les champignons en petits dés, les faire cuire doucement dans une casserole. Hacher menu les oignons et le persil. Mélanger les ingrédients. Saler, poivrer. Former des boulettes, les aplatir, les passer dans la farine. Faire frire à la poêle à feu doux. Pratique à emporter ou en amuse-bouche !

Variantes : remplacer les champignons par des olives noires, des légumes râpés, des herbes, des épices, etc.

<b>légumes (automne)</b>	<b>oct</b>	<b>nov</b>	<b>déc</b>
courge, potimarron	x	x	x
radis, carotte, panais, navet, betterave	x	x	x
épinard, blette, fenouil, poireau, choux	x	x	x
artichaut, brocoli	x	x	
courgette, tomate, aubergine, poivron	x		
concombre	x		
<b>fruits</b>			
pomme, poire	x	x	x
raisin, châtaigne	x	x	
figue, coing, fruits rouges	x		
agrumes, kaki, kiwi		x	x



## Hiver

### • Croquettes de riz (pour utiliser les restes)

150 g de riz nature / 1 petit œuf / persil / 1 échalote / 2 cac<sup>1</sup> d'huile d'olive.

Faire revenir les échalotes dans de l'huile. Les mélanger avec les doigts, avec les autres ingrédients. Faire 4 boulettes, les aplatir. Les faire cuire à la poêle à feu doux pendant 15 minutes. Servir avec des légumes verts ou des champignons.

### • Panais sauce épiciée

2 panais / 1 cas de crème fraîche ou de crème soja / sel / 1 pincée de paprika / 1/2 échalote / persil haché.

Eplucher et couper les panais en cubes. Les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter et les servir avec la crème, l'échalote, le paprika, le sel et le persil.

Variantes : avec des pommes de terre ou des carottes, et d'autres épices : muscade, curcuma, cumin....

**Le panais** est un légume ancien. Il ressemble à une carotte blanche avec un goût plus sucré.



1 «cas» = cuillère à soupe, «cac» = cuillère à café

légumes (hiver)	jan	fev	mars
courge, potimarron	x	x	
carotte, panais, navet, betterave	x	x	x
épinard, blette, poireau, choux, céleri, endives		x	x
radis rose, asperge			x
fruits			
pomme, poire	x	x	x
citron, clémentine, kiwi,	x	x	
pomelos	x		

## Printemps

- **Fondue de crudités** pour un apéro original !

Servir des bouquets de chou-fleur, radis rose, tronçons de carotte et de concombre (avec leur peau si bio), des fèves fraîches épluchées avec plusieurs sauces à base de vinaigrette ou de yaourt et tremper !

*Ex : crème de soja + purée de cacahuète ou sauce curry pour le chou-fleur, yaourt aux herbes fraîches et citron, etc.*

- **Hummos** (purée de pois chiche)

*1 tasse de pois chiche cuits / 1 gousse d'ail / 2 cas de jus de citron / 1 cas de graines de sésame ou de purée de sésame / 2 cac d'huile d'olive / menthe fraîche (facultatif).*

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse (ajouter un peu d'eau si nécessaire). Servir en entrée ou en apéro avec des crudités ou encore en sandwich oriental pour un repas complet !

On peut faire des purées avec beaucoup de légumes secs. Le lobio, recette traditionnelle du Caucase, associe haricots secs avec coriandre, oignon et ail ; les lentilles se marient bien avec le curry, etc.

légumes (printemps)	avril	mai	juin
radis rose, épinard, navet, céleri, choux, poireaux fève, asperges, carottes	x	x	x
courgette, petit pois, fenouil, pommes de terre primeur, artichaut		x	x
concombre, aubergine, tomate, poivron, brocoli blette, haricot verts			x
fruits			
pomme, kiwi, citron, pomelos	x		
rhubarbe	x	x	
fraise, cerise		x	x
abricot, melon, pêche, framboise			x



## Été

### • Salade mexicaine (repas complet)

125 g de maïs doux en grains / 75 g d'azukis ou de haricots rouges / 1 petit oignon émincé / 1/4 de poivron coupé en lamelles / sel, poivre, huile, sauce soja

La veille, faire tremper les haricots. Les cuire selon les indications du tableau page suivante et les laisser refroidir. Mélanger tous les ingrédients et servir bien frais.

légumes (été)	juillet	août	sept
radis rose, concombre, maïs doux	x	x	x
haricots, petits pois,	x	x	x
courgette, aubergine, tomate, poivron,	x	x	x
poireau, pommes de terre, carotte, navet, choux	x	x	x
potimarron, céleri, artichaut, fenouil	x	x	x
fruits			
abricot, pêche, brugnion, melon, pastèque	x	x	x
fraise, framboise, poire, prune, figue	x	x	x
cassis, myrtille	x	x	
raisin, mirabelle, pomme		x	
coing, mûre			x

# Cuisson des céréales & légumes secs

Millet		20m	
Orge	12h	45m	
Polenta / semoule		15m	
Quinoa		10-15m	
Riz blanc (ou précuit)		15m	
Riz 1/2 complet		30m	
Riz complet		45m	
Sarrasin (décortiqué)		15-20m	
Azuki	1h	1h	
Haricots (coco, lingots ...)	12h	1-2h	
Lentilles corail		10-15m	
Lentilles vertes	1h	45m	
Pois cassés	2h	30m	
Pois chiche	12h	1h30m	

Tableau réalisé avec l'aimable autorisation de Biocoop



# Pour aller plus loin

## • Des films documentaires

- **Nos enfants nous accuseront**, Jean Paul Jaud, 2008
- **Le monde selon Monsanto**, Marie-Monique Robin, 2008
- **We Feed the World, le marché de la faim**, Enrich Weinhoffer, 2007

## • Des livres

- **Manger bio c'est pas du luxe**, Lylian Le Goff, *Terre Vivante*, 2006
- **Manger Bio, c'est bien si...** Hugues Toussaint, *Vuibert*, 2010
- **Manger sain pour trois fois rien**, Claude et Emmanuelle Aubert, *Terre Vivante*, 2009
- **Cuisiner bio et pas cher**, Valérie Vidal, *Anagramme*, 2008
- **Tout bon, tout bio**, collection *Librio, J'ai lu*, 2005

## • Les associations étudiantes qui agissent pour l'environnement

- **GRAPPE** - GRoupement des Associations Porteuses de Projets en Environnement - [www.reseaugrappe.org](http://www.reseaugrappe.org)  
**Revue** «Alimentation : les étudiants se mettent à table!» :  
<http://public.reseaugrappe.org/alimentation.pdf>
- **REFEDD** - RÉseau Français des Étudiants pour le Développement Durable - [www.refedd.org](http://www.refedd.org)

### Exemple :

Pour les pois chiches, faire tremper 12h, puis cuire 1h30 un volume de pois chiches avec 2 volumes  $\frac{1}{2}$  d'eau. Les riz, polenta et millet sont à verser quand l'eau est chaude.





## Agir pour une bio locale et équitable

L'association **Bio Consom'acteurs** a pour objet de promouvoir une consommation responsable privilégiant les produits biologiques et écologiques ainsi qu'un commerce équitable de ces produits.

Elle informe et sensibilise les citoyens sur l'importance de leurs choix de consommation et sur les atouts de la bio pour l'environnement, pour la santé et pour le goût.

Elle les mobilise afin qu'ils agissent en faveur d'un développement équilibré de la bio sur tout le territoire.

Elle développe des actions et campagnes d'information et de plaidoyer et travaille en partenariat et en réseau avec d'autres associations.

### sur le terrain ...

Un réseau d'associations et de correspondants relaie localement les actions de Bio Consom'acteurs et mène des campagnes d'information et de sensibilisation.

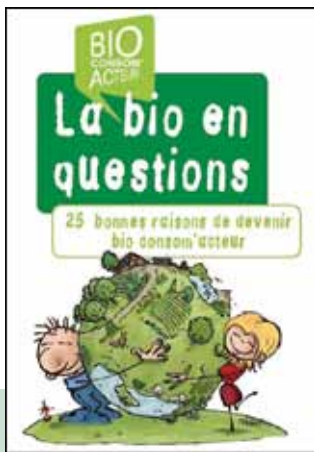
Ils participent à l'organisation d'évènements pour la promotion d'une bio locale, de saison et équitable et développent des actions pédagogiques, en particulier dans le milieu scolaire.

**Soutenez Bio Consom'acteurs !  
Adhérez et faites adhérer !**

**[www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)**

# Les autres publications de Bio Consom'acteurs

« *La bio en questions :  
25 bonnes raisons  
de devenir bio  
consom'acteur* »



« *La bio en  
restauration  
collective :  
Les conditions de  
la réussite, des  
témoignages pour  
comprendre* »

# Étudie en **BIO**

Être étudiant et manger bio,  
c'est possible

vous est offert par l'association Bio Consom'acteurs.

Un grand merci à nos partenaires  
qui en ont permis la réalisation



et aux réseaux associatifs étudiants  
pour leur participation à la diffusion de ce livret.



**Bio Consom'acteurs,**  
9-11 avenue de Villars, 75007 Paris  
Tél. : 01 44 11 13 98/93  
contact@bioconsomacteurs.org  
[www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)