



À LA TABLE DE LA MAISON COMMUNE !



L'atelier culinaire « À la table de la maison commune » a pour vocation de concrétiser la démarche de l'écologie intégrale. Nous avons tous la volonté de mieux consommer, mais il est souvent difficile de savoir comment s'y prendre ou de trouver le temps de se former en profondeur. Cet atelier, animé par un chef cuisinier, nous donne des clés concrètes à travers l'apprentissage de recettes pratiques. Avant d'y participer, ce livret vous permettra de découvrir comment tendre vers le zéro déchet en cuisine, s'intéresser à la traçabilité des produits, respecter la saisonnalité et privilégier les circuits courts.

Vous y trouverez également des réflexions du magistère sur ces thématiques et des astuces cuisine.

**BONNE LECTURE
ET BON APPÉTIT !**

Quelques chiffres

2H13

c'est le **temps quotidien** que les Français passent à table, ce qui fait d'eux les champions du temps passé à table, suivis de près par les Italiens (2h07) et les Espagnols (2h06). Bons derniers des pays de l'OCDE, les Canadiens passent 1h05 à table et les Américains 1h02.

(OCDE, 2016)

Près de

50%

des adultes

et

17%

des enfants

sont en **surpoids ou obèses** en France aujourd'hui, avec des inégalités sociales encore très marquées.

(Santé.gouv, 2023)

53%

des 18-34 ans

49%

des 35-44 ans

67%

des 65-75 ans

déclarent **manger des légumes** quotidiennement.

(Ipsos, 2021)

59%

des Français interrogés déclarent **manger fréquemment** devant un écran et ce sont aussi ceux qui **mangent moins de légumes**.

(Ipsos, 2021)

16%

des Français disaient **ne pas manger à leur faim** en mai 2023. Ce chiffre avait bondi de 4 points en 6 mois, devant l'inflation record.

(Crédoc, 2023)

Ce qu'en dit la Doctrine Sociale de l'Église

S'il pose un regard sévère sur la société de consommation, le Magistère propose des pistes aux hommes de bonne volonté qui veulent exercer leur responsabilité.



CONSOMMER : UNE RESPONSABILITÉ « MORALE »

Certes, le diagnostic est sombre : « Étant donné que le marché tend à créer un mécanisme consumériste compulsif pour placer ses produits, les personnes finissent par être submergées, dans une spirale d'achats et de dépenses inutiles », écrit François dans *Laudato Si* (§203-206). Pour le pape, l'être humain, pris dans l'engrenage du « paradigme techno-économique » moderne, court le risque de perdre son discernement et son libre-arbitre. Le pape fustige encore « l'égoïsme collectif » et la perte de sens de notre société : « plus le cœur de la personne est vide, plus elle a besoin d'objets à acheter, à posséder et à consommer. » Heureusement, l'encyclique se veut aussi pleine d'espérance : « les êtres humains, capables de se dégrader à l'extrême, peuvent aussi se surmonter, opter de nouveau pour le bien et se régénérer, au-delà de tous les conditionnements mentaux et sociaux qu'on leur impose. Ils sont capables de se regarder eux-mêmes avec honnêteté, de révéler au grand jour leur propre dégoût et d'initier de nouveaux chemins vers la vraie liberté. »

Une telle attitude vertueuse peut avoir des conséquences sur toute la société, car les consommateurs et leurs associations sont dotés d'« un nouveau pouvoir politique » du fait de « l'interconnexion mondiale », affirme

Benoît XVI dans *Caritas in Veritate* (§66). Il appelle à ce qu'ils soient « éduqués en permanence sur le rôle qu'ils jouent chaque jour ». Le pape François abonde en ce sens dans *Laudato Si* : « Un changement dans les styles de vie pourrait réussir à exercer une pression saine sur ceux qui détiennent le pouvoir politique, économique et social. C'est ce qui arrive quand les mouvements de consommateurs obtiennent qu'on n'achète plus certains produits, et deviennent ainsi efficaces pour modifier le comportement des entreprises, en les forçant à considérer l'impact environnemental et les modèles de production. »

Concrètement, Benoît XVI invite les consommateurs à « ouvrir d'autres voies, comme des formes de coopération à l'achat, telles que les coopératives de consommation, créées à partir du XIX^e siècle grâce notamment à l'initiative des catholiques. » Ou encore à « favoriser de nouvelles formes de commercialisation des produits en provenance des régions pauvres de la planète afin d'assurer aux producteurs une rétribution décente » en veillant à « que les producteurs ne reçoivent pas seulement des marges bénéficiaires supérieures mais aussi une meilleure formation, une compétence professionnelle et technologique et qu'enfin des idéologies partisanes ne soient pas associées à de telles expériences d'économie pour le développement ».



Par ailleurs, « les graves problèmes écologiques » de notre époque « requièrent un changement effectif de mentalité » lit-on dans le *Compendium* de la Doctrine Sociale de l'Église (§486), qui invite à faire de « la recherche du vrai, du beau et du bon » les critères de consommation, d'épargne et d'investissement. Cependant, « la question écologique ne doit pas être affrontée seulement en raison des perspectives effrayantes que laisse entrevoir la dégradation environnementale ; elle doit surtout constituer une forte motivation pour une solidarité authentique de dimension mondiale. »



« Un changement dans les styles de vie pourrait réussir à exercer une pression saine sur ceux qui détiennent le pouvoir politique, économique et social. »

BENOÎT XVI

Comment bien faire ses choix en matière d'achats alimentaires ?

Les conseils de Xavier Lefebvre, ingénieur agroalimentaire à l'INC et pour le magazine *60 Millions de consommateurs*.



Alors que le pouvoir d'achat est malmené, quels sont vos conseils pour consommer sainement avec un budget serré ?

X.L. Une première chose : acheter les produits les plus simples possibles est un bon moyen de consommer bien et peu cher. Il s'agit, bien sûr, des produits bruts comme les fruits et légumes, mais ce conseil vaut aussi pour les produits transformés. Comme on n'a pas forcément le temps de rester des heures dans le magasin pour vérifier la qualité nutritionnelle de chaque ingrédient, choisir le produit avec la liste d'ingrédients la plus courte est alors un moyen fiable de consommer sainement.

Deuxièmement, cuisiner en grandes quantités à base d'aliments simples des plats que l'on peut ensuite congeler et resservir pour un autre repas permet de gagner du temps et de l'argent. Enfin, la viande pèse lourd dans le budget alimentaire. Or tous les constats scientifiques s'accordent à dire qu'on en consomme trop, en particulier la viande rouge, qui contient beaucoup d'acides gras insaturés, ces « mauvaises graisses » qui favorisent notamment l'apparition de maladies cardiovasculaires. On peut facilement compenser l'apport nutritif de la viande avec les légumineuses. Elles étaient un peu tombées en désuétude mais reviennent en grâce, et on trouve plein de recettes pour les cuisiner agréablement.

Quels sont les critères les plus valables à vos yeux pour une consommation alimentaire respectueuse de l'environnement et comment les vérifier ?

X.L. Là encore, ce qui marche le mieux, c'est d'acheter local et de saison. On ne devrait pas acheter de tomates et de fraises en plein hiver. Et puis, il y a le label bio : on peut faire confiance à son cahier des charges : ses règles pourraient même être jugées trop strictes. Pour bien le comprendre, il faut se souvenir qu'il labellise la performance environnementale et non sanitaire – on a parfois tendance à faire la confusion. Enfin, éviter le suremballage et acheter en vrac limitent aussi l'impact de notre consommation sur l'environnement.

Comment s'assurer que les produits alimentaires achetés respectent des conditions sociales dignes pour ceux qui les produisent ?

X.L. On peut se fier à certains logos comme Max Havelaar, Fairtrade et Ethic : ces labels du commerce équitable sont plus fiables que les labels d'entreprise, dont le cahier des charges est peut-être très bon mais n'est pas soumis à un contrôle externe. Le meilleur moyen d'assurer de bonnes conditions de travail au producteur est encore de consommer local : en plus d'aider les agriculteurs français qui sont en grande difficulté, il permet de tisser du lien social et de créer des réseaux lorsqu'on se fournit en vente directe ou au marché. Cela marche très bien à la campagne : je suis cependant plus dubitatif dans les grandes villes où les produits du marché viennent souvent en grande partie de Rungis.

L'alimentation durable

C'est bien plus qu'une simple tendance : elle constitue une approche responsable et respectueuse de notre environnement et de notre santé. Elle vise à répondre aux besoins alimentaires actuels tout en assurant que les ressources naturelles seront préservées pour les générations futures. Au cœur de cette démarche se trouvent trois grands principes : la saisonnalité des produits, les circuits courts, et la réduction du gaspillage alimentaire.

LA SAISONNALITÉ DES PRODUITS



Consommer des aliments de saison signifie manger les fruits, légumes, et autres produits au moment où ils sont naturellement disponibles, sans recourir à des techniques de culture intensives ou à l'importation de produits de l'autre bout du monde. En respectant la saisonnalité, nous bénéficions de produits plus savoureux, plus nutritifs, et souvent moins coûteux, tout en réduisant l'empreinte carbone liée au transport et à la production sous serre. C'est aussi une manière de soutenir les agriculteurs locaux qui suivent le rythme des cycles naturels.

LES CIRCUITS COURTS



Les circuits courts désignent un mode de distribution qui réduit le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur. Cela favorise l'achat local, direct, en privilégiant des produits issus de fermes, marchés ou coopératives locales. En réduisant les intermédiaires, nous minimisons les coûts de transport et les emballages inutiles, tout en soutenant les économies locales. Ce modèle permet aussi de renforcer la transparence sur la provenance des produits et leurs conditions de production.

LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Le gaspillage alimentaire est un enjeu majeur dans la transition vers une alimentation durable. Chaque année, des tonnes de nourriture sont jetées alors qu'elles pourraient être consommées ou valorisées. L'alimentation durable implique de mieux planifier nos achats, de conserver les aliments de manière optimale, et de trouver des moyens créatifs d'utiliser les restes. Cela permet non seulement de réduire le gaspillage, mais aussi de limiter la surproduction, qui épuise les ressources naturelles.

En adoptant ces trois principes, chacun peut contribuer à une alimentation plus durable, respectueuse de la planète et des personnes. Ces bases nous encouragent à repenser notre rapport à la nourriture, à consommer de manière plus éthique, et à renforcer le lien entre l'alimentation, l'écologie et la solidarité.

Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?



À SAVOIR !

L'impact énergétique du hors saison : Une tomate produite hors saison peut générer jusqu'à 6 fois plus de consommation d'énergie qu'une tomate cultivée en pleine saison. Les fruits et légumes de saison nécessitent moins d'intrants, ce qui réduit considérablement leur empreinte écologique.

C'est économique ✓

Les produits hors saison coûtent plus cher à cause des coûts d'importation ou des procédés intensifs pour les cultiver sous serre. En consommant des fruits et légumes de saison, vous évitez ces surcoûts.

C'est meilleur en goût ✓

Les fruits et légumes de saison sont plus savoureux car ils sont récoltés à maturité, dans leur environnement naturel. Leur goût est plus riche et leurs arômes plus prononcés.

C'est mieux pour la planète ✓

Cultiver hors saison demande plus d'énergie, souvent sous forme de chauffage de serres ou de transport de longue distance. Consommer des produits de saison réduit ainsi l'impact carbone et la consommation d'énergie.



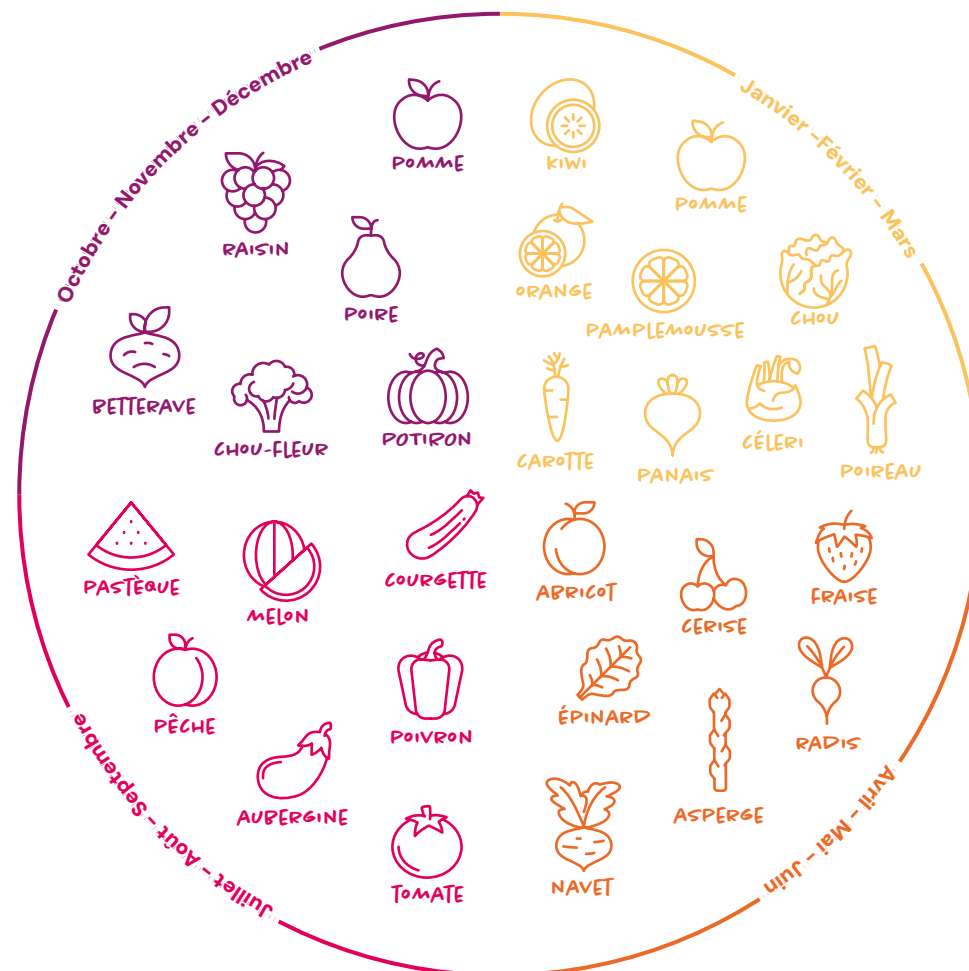
ASTUCE !

Si vous ne pouvez pas éviter un produit hors saison, optez pour des alternatives comme les conserves ou les confitures maison, faites à partir de produits cueillis en pleine saison.

C'est bon pour la santé ✓

Les fruits et légumes de saison sont plus riches en vitamines et minéraux car ils mûrissent dans des conditions optimales. Par exemple, les fruits d'hiver comme l'orange et le kiwi sont riches en vitamine C, alors que les fruits d'été comme le melon sont gorgés d'eau, parfaite pour s'hydrater.

Saisons des fruits et légumes



La saisonnalité, c'est aussi pour le poisson !

Tout comme les fruits et légumes, les poissons ont leur propre saisonnalité ! Respecter les cycles de reproduction des poissons est essentiel pour préserver les écosystèmes marins et garantir des ressources durables pour les générations futures. Consommer du poisson en respectant ces périodes de reproduction permet non seulement de protéger les stocks, mais aussi de garantir une meilleure qualité de produit dans votre assiette.

QU'EST-CE QUE LA PÊCHE DURABLE ?

La pêche durable consiste à capturer des poissons tout en respectant leur capacité à se reproduire et à maintenir des stocks stables. Cela implique d'éviter certaines méthodes de pêche destructrices, comme le chalutage de fond, et de privilégier des techniques plus respectueuses des écosystèmes. Plusieurs labels, comme le MSC (Marine Stewardship Council), garantissent que le poisson que vous achetez a été pêché de manière responsable, en limitant l'impact sur l'environnement marin.

LES POISSONS ONT UNE SAISONNALITÉ !

Oui, il est essentiel de prêter attention à la période de reproduction des espèces de poisson que vous consommez. Respecter ces cycles naturels permet de réduire la pression exercée sur les populations marines et de consommer des poissons de meilleure qualité.

BON À SAVOIR !

Lors des ateliers de cuisine, tous les poissons utilisés proviennent de la pêche durable, contribuant ainsi à la préservation des océans.

LES POISSONS À PRIVILÉGIER

Certaines espèces, comme le bar de ligne, la sardine, l'anchois, et le lieu noir, sont des espèces qui peuvent être consommées en respectant leur cycle de reproduction. Privilégiez les poissons issus de stocks sous-exploités ou bien gérés, hors de leur période de reproduction et capturés par des méthodes de pêche douces.

POURQUOI RESPECTER LA SAISONNALITÉ DU POISSON ?

Préservation des espèces ✓

En respectant les périodes de reproduction des poissons, vous évitez la capture de jeunes poissons qui n'ont pas encore eu l'opportunité de se reproduire. Cela permet de maintenir des populations stables.

Meilleure qualité ✓

Un poisson consommé en dehors de sa période de reproduction est généralement plus savoureux et nutritif. Son corps est moins « stressé » par le processus de reproduction.

Moins d'impact environnemental ✓

La pêche hors saison implique souvent des méthodes plus intensives pour compenser les faibles stocks, ce qui peut nuire aux écosystèmes marins.

Saisons des poissons



LE BAR

Mars - Juin ✗
Septembre - Février ✓



LA SARDINE

Juin - Septembre ✗
Octobre - Mai ✓



LA CREVETTE

Juillet - Novembre ✗
Décembre - Juin ✓



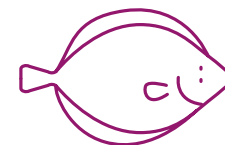
LE LIEU NOIR

Février - Avril ✗
Mai - Janvier ✓



L'ANCHOIS

Mai - Septembre ✗
Octobre - Avril ✓



LA SOLE

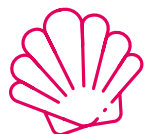
Avril - Juin ✗
Juillet - Mars ✓

✗ Période de reproduction ✓ Période pour consommer le poisson



FICHE RECETTE #1

Noix de Saint-Jacques, pomme verte et céleri



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Céleri Branche

- 2 branches de céleri (150g)
- 100g d'huile de pépins de raisin
- 30g de beurre
- 1 pomme verte
- 1 jus de citron

Céleri-Rave

- ½ boule de céleri-rave (200g)
- ¼ de litre de lait

Noix de Saint-Jacques

- 12 noix de Saint-Jacques

ÉTAPES

1. Bâtonnets Pomme/Céleri

Retirer les feuilles de céleri et les cuire 3 minutes dans de l'eau salée. Les plonger dans de l'eau froide, presser, puis mixer avec l'huile de pépins de raisin. Filtrer l'huile et réserver. Tailler les branches de céleri en bâtonnets et les cuire avec du beurre, eau salée, et jus de citron. Ajouter les bâtonnets de pomme verte.

2. Céleri-Rave

Cuire les cubes de céleri-rave dans du lait avec une pincée de sel. Égoutter, mixer avec du beurre, et réserver au chaud.

3. Noix de Saint-Jacques

Saler légèrement les Saint-Jacques et les réserver au frais. Faire chauffer du beurre et un peu d'huile de céleri dans une poêle, et snacker les Saint-Jacques 1 minute de chaque côté.

4. Dressage

Chauffer la purée de céleri et les bâtonnets. Disposer la purée au centre de l'assiette, ajouter les noix, et parsemer de bâtonnets. Terminer avec de l'huile de céleri et quelques feuilles pour la décoration.

Variante Végétarienne

Remplacer les Saint-Jacques par des palets de céleri-rave cuits au bouillon et snackés comme les Saint-Jacques.



FICHE RECETTE #2

Poisson pêche durable au beurre de cidre, pâtes à l'encre de seiche



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Poisson

- 500g de filets de poisson blanc (ex: cabillaud, lieu)

Pâtes à l'encre de seiche

- 200g de farine
- 40g de semoule de blé fine
- 3 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 15g d'encre de seiche

Beurre de cidre

- 1 échalote
- 250ml de cidre
- 20ml de vinaigre de cidre
- 125g de beurre demi-sel
- 1 càs de crème liquide

Assaisonnement des pâtes

- 50g de beurre
- 1 citron (zeste et jus)
- ½ botte de persil plat
- 1 gousse d'ail

Sel de nori

- 2 feuilles de nori
- 15g de fleur de sel

ÉTAPES

1. Préparation des pâtes à l'encre de seiche

Faire une fontaine avec la farine et la semoule, puis déposer au centre les œufs battus, le jaune d'œuf et l'encre de seiche. Mélanger, pétrir légèrement, filmer, et laisser reposer. Étaler la pâte, puis façonner selon la forme souhaitée.

2. Préparation du beurre de cidre

Ciseler l'échalote. Faire réduire presque à sec le cidre, le vinaigre et l'échalote dans une casserole. Ajouter la crème, puis incorporer le beurre coupé en petits morceaux, en fouettant pour obtenir une sauce.

3. Assaisonnement des pâtes

Ciseler le persil et hacher l'ail. Dans une grande casserole, faire revenir l'ail dans du beurre sans le colorer, ajouter un peu d'eau de cuisson et du jus de citron. Cuire les pâtes 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter, puis les enrober de la sauce citronnée.

4. Préparation du sel de nori

Mixer grossièrement les feuilles de nori avec la fleur de sel.

5. Cuisson du poisson

Assaisonner le poisson avec le sel de nori et du poivre, puis cuire au four à 75°C pendant 20 minutes.

6. Dressage

Former un dôme de pâtes à l'encre de seiche dans l'assiette, placer le poisson à côté, et napper de beurre de cidre.





FICHE RECETTE #3

Tartelette sablée bretonne, crémeux à la cardamome et poires caramélisées



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Sablé breton

- 90g de farine
- 30g de farine de sarrasin
- 50g de sucre glace
- 100g de beurre
- 2g de fleur de sel

Crème mousseline

- 200g de lait
- 2 œufs
- 32g de fécule de maïs
- 40g de sucre
- 55g de beurre
- 3g de cardamome

Poires caramélisées

- 2 belles poires
- 20g de sucre
- 10g de beurre

Coulis

- Chutes et épluchures des poires
- 30g de sucre
- 30cl d'eau



ÉTAPES

1. Préparation du sablé breton

Crémiser le beurre avec le sucre glace, ajouter les deux farines et mélanger délicatement avec la fleur de sel. Étaler sur 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier sulfurisé, laisser prendre au froid, puis découper en cercles. Cuire à 160°C pendant 15 minutes.

2. Crème mousseline

Chauffer le lait avec la cardamome et la vanille, laisser infuser 10 minutes. Mélanger les œufs, le sucre et la maïzena. Verser le lait chaud sur ce mélange, cuire jusqu'à épaississement, puis incorporer le beurre. Fouetter et réserver dans une poche à douille.

3. Poires caramélisées

Éplucher les poires, les couper en deux et les vider. Caraméliser le sucre dans une poêle, ajouter le beurre pour décuire, et y déposer les poires. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

4. Coulis de poires

Cuire les chutes et épluchures des poires avec l'eau et le sucre. Filtrer pour obtenir un coulis.

5. Dressage

Disposer un disque de sablé sur l'assiette, garnir d'une pointe de crème mousseline, ajouter une poire caramélisée et terminer avec un dôme de crème mousseline. Arroser de coulis et parsemer de brisures de sablé.



Envie d'aller plus loin et d'en savoir plus sur nos actions ? De participer à nos prochains ateliers ? N'hésitez pas à nous contacter par mail pour toute question ou information supplémentaire.

Nous serons ravis de vous accompagner dans cette démarche et de vous tenir informés de nos initiatives à venir.

Écrivez-nous dès maintenant et rejoignez-nous dans cette belle aventure !

