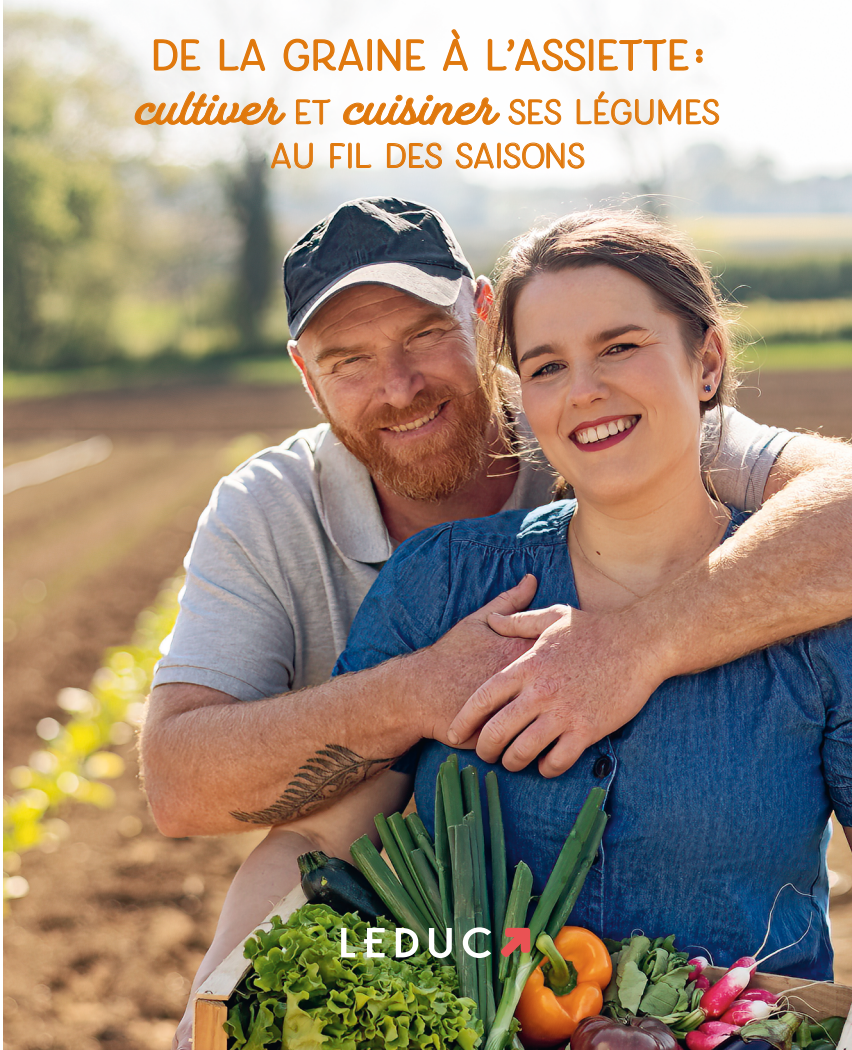


Préface de Karine Le Marchand

LES RECETTES DE

T Jérôme et Lucile

DE LA GRAINE À L'ASSIETTE :
cultiver ET *cuisiner* SES LÉGUMES
AU FIL DES SAISONS



LE DUC

Que vous ayez un grand jardin, un petit bout de terrain ou un simple balcon, vous pouvez mettre la main à la terre et faire pousser vos légumes ! Jérôme et Lucile, maraîchers en circuit court, vous accompagnent sur le chemin d'une alimentation plus authentique et responsable.

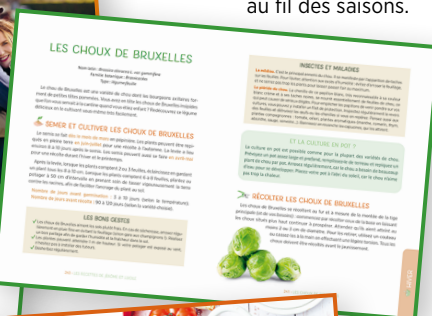
La rencontre de Jérôme et Lucile,

leur travail quotidien et leur engagement pour une agriculture raisonnée.



22 « fiches légumes »

pour apprendre à les semer, les cultiver, les récolter et les conserver au fil des saisons.



Tous les conseils maraîchers de Jérôme :

les règles d'or du jardinier et les astuces pour créer et entretenir votre potager toute l'année.



60 recettes familiales

simples à réaliser pour vous régaler chaque jour et manger équilibré.

Lucile et Jérôme sont agriculteurs, céréaliers et maraîchers. Ils exploitent une ferme familiale à Jons, près de Lyon, et travaillent « à la force des bras et de la pioche ». Ils se sont rencontrés dans l'émission *L'Amour est dans le pré*. Retrouvez-les sur leur compte Instagram @jeromeetlucile et leur site : www.panierdelegumes.fr

Élue animatrice préférée des Français, *Karine Le Marchand* anime, entre autres, l'émission *L'Amour est dans le pré* depuis 2010 sur M6.

21 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-2604-7



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Cuisine, jardin

LES RECETTES DE

Jérôme
et
Lucile

DE LA GRAINE À L'ASSIETTE :
cultiver ET *cuisiner* SES LÉGUMES
AU FIL DES SAISONS

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Conseil éditorial : Julien Dupuis

Édition : Élise Peylet

Relecture : Audrey Peuportier

Photographies des portraits de Jérôme et Lucile et p. 18, 34, 48 et 50 : © Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier-Broyer

Photographies des recettes et set-design : © Guillaume Marinette

Photographies des légumes : ©Shutterstock et ©Adobestock

Design couverture et maquette : Marthe Oréal

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2604-7

SOMMAIRE

<i>Préface de Karine Le Marchand</i>	p. 4
<i>Bienvenue chez nous !</i>	p. 7

PARTIE 1 :

VERS UNE ALIMENTATION PLUS AUTHENTIQUE.....	p. 14
---	-------

PARTIE 2 :

CULTIVER, RÉCOLTER, CUISINER ET CONSERVER SES LÉGUMES.....	p. 56
---	-------

<i>Les légumes de printemps</i>	p. 58
---------------------------------------	-------

<i>Les légumes d'été</i>	p. 108
--------------------------------	--------

<i>Les légumes d'automne</i>	p. 164
------------------------------------	--------

<i>Les légumes d'hiver</i>	p. 220
----------------------------------	--------

<i>Remerciements</i>	p. 269
----------------------------	--------

<i>Annexe : calendrier des plantations et des récoltes</i>	p. 270
--	--------

<i>Table des recettes</i>	p. 277
---------------------------------	--------

<i>Table des matières</i>	p. 279
---------------------------------	--------

PRÉFACE

Jérôme et Lucile font partie des couples emblématiques de *L'Amour est dans le pré*. Dès ma première rencontre avec Jérôme (en 2020), j'ai perçu la bonté, la gentillesse et l'humour de cet homme qui était tout à fait prêt à aimer et à être aimé. Ne manquait que la petite étincelle qui crée la rencontre avec LA femme qu'il attendait désespérément.

Les applications et les réseaux sociaux, ces nouveaux outils de rencontre, ne sont pas du tout adaptés à la quête de l'amour sincère. Et beaucoup de gens, comme Jérôme, sont désemparés. J'ai été très touchée en faisant son portrait parce que son cœur et ses bras étaient grands ouverts, mais il ne savait pas vers qui les tendre. Lorsqu'il a reçu son courrier, cet homme, qui était peu sûr de lui et de sa capacité à être aimé, est tombé immédiatement amoureux de Lucile. Lucile est une princesse qui s'ignore, aussi belle intérieurement qu'extérieurement.

Leur rencontre a été un véritable coup de foudre, palpable, et comme tous les téléspectateurs, nous avons perçu cette énergie d'amour qui nous dépasse, qui nous touche, qui nous englobe et qui nous fait sourire devant notre télévision. Dès le premier regard, l'évidence de leur histoire leur a fait perdre tous leurs moyens, et ce moment magique a été pour moi comme un cadeau. Cette énergie qu'est l'amour est comme un matériau, finalement, que l'on peut observer. Je pense qu'on sous-estime la puissance de l'amour.

Cette évidence se poursuit aujourd'hui. Lucile, elle aussi, n'attendait qu'à être aimée, enfin. Elle avait beaucoup donné et peu reçu par le passé. Depuis leur rencontre, ils écrivent à deux (et maintenant à trois !) leur histoire. Lucile a totalement adapté sa vie à celle de Jérôme. Elle qui était fan de permaculture a réussi à influencer cet homme, qui était pourtant agriculteur depuis plusieurs générations. Elle a permis à cette exploitation de retrouver de la vie. Elle a mis du sourire et de l'énergie positive dans ce travail accablant.

Le métier de maraîcher est pour moi un des métiers les plus difficiles. On est courbé, on est à genoux, on est tout le temps près du sol, quel que soit le temps, on n'a pas de grosses exploitations (donc peu d'aides de la PAC) et on fait très peu de marge commerciale. Donc il faut être motivé par l'amour de la terre et avoir à cœur la noble mission de nourrir les Français.

D'ailleurs, avant de se poser sur la terre de ses ancêtres, Jérôme a longtemps réfléchi, hésité. Parce qu'il connaissait l'enjeu de l'agriculture, il a fait le tour du monde, a eu plusieurs métiers.

L'histoire de Lucile et Jérôme va au-delà d'une histoire d'amour. Ils sont une équipe, une fusion, ensemble leur mission est désormais de partager leur passion des légumes, du « bien manger ».

Manger des légumes tous les jours est fondamental pour la santé, on le sait. Mais aujourd'hui, c'est aussi un acte écoresponsable de manger davantage de légumes et moins de protéines animales. Les légumes permettent de lutter contre l'obésité et les maladies comme le cancer, ils sont à la source de l'énergie dont nous avons besoin. Les fruits et les légumes (dont les légumineuses) devraient être la base de notre alimentation, et toute action qui aide à cette prise de conscience est pour moi vitale. Donner envie de goûter, exciter les papilles, mettre de la joie dans la cuisine des légumes est une meilleure solution que de culpabiliser les gens qui n'en mangent pas assez.

Jérôme et Lucile sont très présents sur les réseaux sociaux. Et n'en déplaise aux jaloux, grâce aussi à ce couple formidable, l'image des agriculteurs est en train de changer. Jérôme et Lucile seront sans doute aussi à l'origine de plusieurs vocations, parce qu'ils nous montrent chaque jour qu'on peut être agriculteurs et heureux. Face à la désertification rurale, face au problème de toutes ces fermes qui ne trouvent pas repreneur, je ne remercierai jamais assez Jérôme et Lucile pour leur exemple, parce qu'ils donnent envie « d'en être ».

Je suis heureuse de les connaître et j'espère ne jamais les perdre de vue.

KARINE LE MARCHAND



BIENVENUE CHEZ NOUS !

Notre ferme est située à Jons, à une trentaine de kilomètres à l'est de Lyon. C'est un lieu historique, qui existe depuis le XII^e siècle. Ancienne commanderie des chevaliers de l'ordre de Malte, elle a tour à tour été un hôpital, une école... avant de devenir une ferme. Mes arrière-grands-parents, qui vivaient déjà dans le village, s'y sont installés à la fin des années 1920, mon arrière-grand-mère ayant hérité de ce lieu. À l'époque, mon grand-père avait 8 ans. Ses parents avaient trois ou quatre vaches, quelques poulets, et ils travaillaient avec des chevaux et une charrue. C'était une petite ferme familiale de 15 ou 20 hectares.

Au début des années 1940, mon grand-père a pris la relève de ses parents. Il a commencé à développer la ferme en utilisant des techniques un peu plus modernes. Après la guerre, l'arrivée du premier tracteur a été une petite révolution. Mais c'est à la fin des années 1950 que la modernisation a véritablement commencé, avec le début de la mécanisation de certaines tâches. Mes grands-parents ont également acheté un peu de terrain. Éleveurs laitiers, ils cultivaient beaucoup de céréales, surtout pour nourrir les animaux.

En 1976, mon père a repris l'exploitation. La modernisation s'est accélérée avec par exemple l'apparition des premiers semoirs à céréales, l'utilisation généralisée des tracteurs, l'achat de semences en coopérative... À l'époque, il fallait produire plus et optimiser la production pour répondre à la demande d'une population en pleine croissance. À la fin des années 1970, la ferme s'est agrandie, avec l'achat d'un bâtiment (l'un des deux qui se font face et composent notre ferme actuelle) et de quelques terres. L'exploitation a alors atteint les 80 hectares et c'est toujours sa dimension aujourd'hui. Mon père a aussi développé l'activité laitière, avec une quarantaine de vaches.

En 2012, c'est moi qui ai repris la ferme... un peu sur le tard. J'avais 30 ans. Avant cela, j'ai fait des études de management à Lyon, beaucoup voyagé, passé un an en Australie, monté un restaurant avec un ami... Et puis j'ai décidé de revenir à Jons. C'était le début de la vente directe, des circuits courts et des paniers de légumes.

J'ai vu un réel intérêt dans cette nouvelle approche. Mon père ayant arrêté l'activité laitière en vue de sa retraite, j'ai décidé de développer le maraîchage et la vente à la ferme en circuit court. J'avais bien sûr quelques connaissances dans ce domaine – je suis né dans cette ferme et j'ai vu travailler mon père pendant toute mon enfance –, mais il m'a fallu apprendre le métier sur le tas, et je remercie mon père pour cette transmission.

*Cette ferme, c'est avant tout
une histoire de famille,
une histoire de transmission.*

Si aujourd'hui nous sommes rentables en cultivant et en vendant nos légumes, c'est grâce à cette histoire et à cet héritage familial, parce que nous possédons déjà le terrain et le matériel nécessaire. Aujourd'hui, il serait impossible pour nous de nous lancer en partant de rien. Mon père a travaillé très dur toute sa vie. Il nous raconte souvent qu'un jour à Noël, il n'a reçu qu'une orange et qu'il est monté pleurer dans sa chambre... Quand mon frère et moi étions petits, il était en permanence au travail. Nous ne partions pas souvent en vacances. Et quand nous partions, c'était sans lui. Il n'a pas été facile d'arriver là où nous sommes à présent.

CETTE HISTOIRE S'ÉCRIT DÉSORMAIS À DEUX...

Si aujourd'hui je peux vous raconter cette histoire, celle de ma ferme et celle de ma famille, et la partager dans ce livre, c'est bien sûr grâce à l'émission *L'Amour est dans le pré*. En 2018, je venais de me séparer de ma compagne de l'époque, après quelques années de relation. C'est alors que mes amis et ma famille m'ont poussé à envoyer une lettre à l'émission. Tout s'est enchaîné : en juillet 2019, l'équipe de Karine Le Marchand est venue tourner mon portrait à la ferme. Celui-ci a été diffusé la veille du premier confinement, le 16 mars 2020. Nous ne savions pas trop ce qui allait se passer... J'ai finalement reçu énormément de courrier. L'équipe a sélectionné pour moi 35 lettres. J'ai passé onze heures à les lire. J'ai retenu les lettres de neuf femmes, que j'ai rencontrées au *speed dating* à Paris le 13 juin 2020.



Parmi elles, Lucile. Ce fut une rencontre marquante et mémorable, qui m'a vraiment beaucoup touché. D'ailleurs, les images qui ont été diffusées à la télé le prouvent... Je l'ai ensuite invitée, avec une autre jeune femme, Alicia, à venir à la ferme. Lucile et Alicia sont arrivées le 25 juin 2020. Le 1^{er} juillet 2020, il n'en restait qu'une, qui n'est jamais repartie ! Tout s'est passé très vite. En vingt-quatre heures, nous étions sûrs tous les deux de ce que nous voulions.

« ET LÀ, COUP, DE FOUDRE... UN MOMENT MAGIQUE ! », LE TÉMOIGNAGE DE LUCILE

« D'origine bretonne, j'ai travaillé pendant sept ans à la thalasso du Sofitel de Quiberon. Après une relation de quelques années, je me suis séparée de mon compagnon de l'époque et j'ai décidé de descendre rejoindre mes parents qui avaient déménagé dans le Sud. Le premier confinement est arrivé et j'ai commencé à me poser beaucoup de questions sur ce que je voulais faire dans la vie, si j'avais vraiment envie de continuer mon métier de spa manager. J'ai grandi dans un village et, quand j'étais petite, je disais toujours à mes frères et sœurs : "Je veux être fermière de vaches." Plus tard, j'ai découvert le maraîchage et j'ai envisagé de faire une formation dans ce secteur...

Chez mes parents, j'avais créé un petit potager afin de leur apprendre à cultiver quelques légumes. Un jour, mon beau-père me voyant travailler la terre m'a dit en rigolant : "C'est peut-être à *L'Amour est dans le pré* que tu devrais chercher ton bonheur..." Sur le coup, j'ai rigolé, mais quelques heures plus tard, alors que je n'arrivais pas à dormir, je suis allée voir les portraits des candidats sur Internet. C'est là que j'ai découvert Jérôme. J'ai décidé de lui écrire. J'ai mis trois timbres sur l'enveloppe pour être sûre que mon courrier arrive ! Au fond de moi, j'y croyais... Mais le jour où l'équipe m'a appelée, j'étais vraiment surprise. J'ai passé plusieurs entretiens, puis on m'a rappelée pour me dire que j'étais attendue au *speed dating* à Paris. Et là... coup de foudre, un moment magique. »

*Aujourd'hui, notre histoire familiale
s'écrit donc avec une personne de plus.
Lucile s'est immédiatement intégrée
dans notre univers.*

À la ferme, nous vivons en communauté, dans la même cour que mes parents, mon frère, toute la famille... Elle a pris le package complet sans se poser de questions ! Elle a aussi trouvé sa place dans l'organisation de notre activité : c'est une vendeuse hors pair, et elle a pris en main la vente des paniers, les commandes, la gestion du site Internet... mais aussi la communication et les réseaux sociaux. Tout cela s'est mis en place très naturellement et nous a permis de développer plein de projets. Nous avons aussi décidé de faire des travaux pour ouvrir une véritable boutique.

Au même moment, nous avons appris que nous allions avoir un bébé ! Compte tenu de notre notoriété grandissante au niveau national (merci les réseaux sociaux), nous avons également ouvert une boutique en ligne afin de vendre des purées préparées avec nos légumes. Encore un gros challenge, que nous avons relevé en même temps que la grossesse.

Capucine est née à l'automne 2021. Notre histoire s'écrit désormais à trois, et peut-être bientôt quatre, nous l'espérons. Au moment où nous écrivons ces lignes, nous sommes en pleine préparation de notre mariage, qui se déroulera juste avant la sortie de ce livre...



POURQUOI CE LIVRE ?

Avec ce livre, nous souhaitons vous accompagner sur le chemin d'une alimentation plus authentique, raisonnée et responsable. Comment ? En faisant entendre, *via* notre modeste voix, celle des milliers d'agriculteurs qui, chaque jour, travaillent la terre pour vous offrir de bons produits et pour vous nourrir. Et en vous montrant que, grâce à vos choix quotidiens en matière d'alimentation, vous pouvez changer les choses. Cela commence par une prise de conscience et par une idée toute simple : vous pouvez vous aussi faire pousser vos propres légumes. Que vous ayez un grand jardin, un tout petit bout de terrain, une terrasse ou un simple balcon, vous pouvez mettre la main à la terre ! Bien sûr, l'idée n'est pas de vous rendre autosuffisant, il s'agit surtout de vous inviter à vous reconnecter à la nature, au rythme de saisons, par une alimentation raisonnée basée sur la vraie valeur des produits. Et de vous régaler en dégustant les bons légumes de votre jardin.

*« Cultiver un potager, ce n'est pas seulement
produire des légumes,
c'est apprendre à s'émerveiller
du mystère de la vie. »*

PIERRE RABHI



A close-up photograph of a man with a full, well-groomed red beard and a bald head. He is wearing a dark blue button-down shirt and is smiling warmly, looking slightly to the left. His arms are crossed, and he appears to be embracing someone whose shoulder is visible on the left side of the frame. The background is a soft-focus outdoor setting with light-colored vertical elements, possibly a fence or wall, and some greenery. The overall mood is positive and intimate.

*Vers une
alimentation plus
authentique*

PARTIE 1

La maman de
Jérôme



NOTRE DÉMARCHE : UNE AGRICULTURE DE FAMILLE, SIMPLE ET RAISONNÉE

L'agriculture raisonnée est une démarche qui consiste à utiliser d'abord les techniques ancestrales de jardinage, avant de se tourner vers les techniques modernes. Chez nous, tout ce qui peut être fait à la main est fait à la main. C'est le cas par exemple pour le désherbage. Les produits phytosanitaires n'y sont pas interdits, mais nous les utilisons uniquement quand il n'y a plus d'autre choix pour sauver la récolte. Par exemple, en cas d'attaque de doryphores dans une culture de pommes de terre, c'est la seule solution, car nous ne pouvons pas nous permettre de perdre le fruit de notre travail (contrairement au jardinier amateur qui, lui, pourra s'en remettre s'il n'a pas de pommes de terre une année...). L'agriculture raisonnée, c'est donc tout le contraire de la culture intensive où l'on asperge les cultures de produits sans réfléchir, de manière systématique, même s'il n'y a pas de menace sur les récoltes. Nous, nous ne le faisons qu'en dernier recours. Il y a aussi, bien sûr, un intérêt financier derrière tout cela, car les produits phytosanitaires coûtent très cher.

Pratiquer l'agriculture raisonnée, c'est aussi prendre soin du sol sur lequel nous faisons pousser nos légumes. C'est notre capital, notre héritage, notre outil de travail. Nous veillons à ne pas le martyriser en l'aspergeant de produits chimiques ni à le tasser en utilisant des engins trop lourds.

*Chez nous, les vers de terre sont heureux,
leur présence en grand nombre est un signe
de bonne santé et de richesse du sol !*



Une agriculture raisonnée, c'est aussi une agriculture de famille, traditionnelle, qui prend en compte la demande. Avec nos paniers, nous fournissons une cinquantaine de clients par semaine, et ce pendant 8 mois de l'année, de fin mai-début juin à fin janvier (la période de creux correspondant à la fin de l'hiver et au début du printemps : c'est le temps des plantations, puis de la pousse des premiers légumes). L'année dernière, nous avons ainsi vendu environ 1600 paniers de 4 à 5 kg chacun en moyenne, ce qui fait 8 tonnes de légumes produites sur une surface de 8000 m². Et notre but n'est pas de produire plus ! Nous travaillons en famille, sans salarié, et nous sommes rentables. Notre priorité est de conserver cet équilibre, et surtout notre liberté.

DANS NOTRE POTAGER LE MATIN, DANS VOTRE ASSIETTE LE SOIR

L'agriculture raisonnée telle que nous la pratiquons, c'est aussi de l'ultra-local et de l'ultra-frais. Les tomates que nos clients viennent chercher chez nous font à peine quelques centaines de mètres avant de se retrouver dans leurs assiettes le jour même ! Rien à voir avec ces tomates bretonnes qui ont parcouru des centaines de kilomètres. Et qui, soit dit en passant, ont poussé dans des serres chauffées au fioul restant, pour certaines, allumées toute la nuit, ce qui a un effet catastrophique pour les oiseaux, totalement perturbés. Rien à voir non plus avec certains producteurs dits « locaux » qui ramassent leurs légumes et les entreposent au frais – parfois quelques jours, parfois plusieurs mois ! – pour pouvoir les vendre sur les marchés le week-end.

*Le fait de pouvoir ramasser un légume le matin
et de le déguster le jour-même, cela n'a pas de prix.*

Que ce soit au niveau du goût des légumes ou de leurs propriétés nutritionnelles, c'est incomparable ! Et cela, nous ne pouvons le faire que parce que nous pratiquons une agriculture familiale, à échelle humaine, et que nous n'avons pas des milliers de clients à satisfaire.

L'hiver, par exemple, nous proposons dans nos paniers des choux de Bruxelles. Souvent, nos clients hésitent : ils ont en tête ces choux ramollis, tout jaunes, insipides, qui viennent d'on ne sait où et qui ont commencé à fermenter pendant le transport... Nous, nos choux, nous les avons ramassés le matin même. Goûtez-les ce soir, vous verrez la différence ! Bien souvent, ces clients reviennent nous voir ravis en nous disant qu'ils n'ont jamais mangé de choux de Bruxelles aussi bons de leur vie ! En réalité, il n'y a pas de secret : ils sont ultra-frais et parfaitement à maturité. Encore un avantage de notre mode de fonctionnement : pas besoin de récolter les légumes avant maturité en prévision du transport, puisque les nôtres ne voyagent pas. Aussitôt cueillis, aussitôt vendus et consommés. C'est la garantie d'un goût incomparable !

EN ROUTE VERS UNE CONSOMMATION PLUS RAISONNÉE

Retrouver le vrai goût des légumes locaux et ultra-frais est également possible quand on cultive soi-même ses légumes. C'est vraiment à la portée de chacun, que l'on dispose d'un grand potager, d'un petit jardin ou même juste de quelques pots. Faire son jardin permet de se reconnecter avec le rythme des saisons, de développer son humilité... et sa patience. On réapprend à manger les légumes quand c'est leur saison et à faire des boccas en prévision des périodes de creux. Un petit pas vers l'autosuffisance qui, bien sûr, demande du temps, du travail et de l'organisation. Mais le jeu en vaut la chandelle ! Cet énorme chou que nous mettons parfois dans nos paniers l'hiver, et que nous vous souhaitons de récolter un jour dans votre propre potager, vous pouvez le partager avec vos voisins, en congeler une partie, le transformer en choucroute (c'est très facile !)... Bref, conserver, transformer, prendre le temps de cuisiner, être inventif... tout cela aussi fait partie de l'autosuffisance !

C'est sur ce chemin que nous souhaitons vous accompagner avec ce livre. Un chemin qui vous mènera petit à petit vers une consommation plus raisonnée, davantage en connexion avec la nature. Aujourd'hui, il y a urgence à consommer autrement. Il est impensable de continuer à manger des tomates sans goût



vendues à 1,50 euro le kilo en plein hiver ! Nous sommes tous d'accord pour dire qu'il faut sauver la planète, et cela commence par nos modes de consommation. Chaque consommateur a le pouvoir de faire changer les choses par ses choix. Oui, cela demande un peu de sacrifices, mais les solutions existent.

À défaut d'une autosuffisance alimentaire parfaite (qui, en pratique, est irréalisable), chacun peut faire un effort pour consommer de manière un peu plus écoresponsable. C'est en additionnant tous nos efforts que nous ferons changer les choses !

MANGER LOCAL ET DE SAISON : LES QUATRE AVANTAGES



C'est bon pour votre porte-monnaie. Les fruits et légumes de saison qui poussent à côté de chez vous – ou dans votre jardin ! – sont moins chers car ils nécessitent moins d'énergie et de produits phytosanitaires. Pas de transport et pas d'intermédiaires : vous y gagnez forcément !



C'est bon pour votre santé. Les fruits et légumes qui ont poussé en plein air, à la bonne saison, sont moins traités que ceux qui ont passé leur temps dans une serre chauffée et ont été arrosés de pesticides et autres produits chimiques. Par ailleurs, la nature est bien faite ! En consommant des légumes et des fruits de saison, vous apportez à votre corps ce dont il a besoin au bon moment : plus d'eau en été grâce aux tomates ou aux courgettes, davantage de minéraux pour stimuler l'immunité en hiver grâce aux choux ou aux poireaux. Autre point important : vous allez (enfin !) redécouvrir le vrai bon goût des légumes, ce qui vous incitera sans aucun doute à en manger davantage.



C'est bon pour nous, agriculteurs ! En faisant le choix d'une alimentation locale et de saison, vous soutenez le travail de milliers d'agriculteurs français. Et nous avons besoin plus que jamais de l'implication de chaque consommateur ! Saviez-vous par exemple qu'en France, nous produisons un blé de très bonne qualité... tellement bonne qu'on le revend à l'étranger parce qu'il vaut cher ? Et qu'on importe du blé beaucoup moins cher pour fabriquer notre pain ? En ces temps troublés, prendre conscience de notre

dépendance alimentaire est indispensable. Mais ce n'est pas une fatalité, et chaque consommateur a le pouvoir, grâce à ses choix quotidiens, de faire changer les choses.



C'est bon pour la planète ! Finalement, manger de saison et local permet d'éviter des dépenses d'énergie inutiles, des transports polluants inutiles, des emballages plastiques inutiles... La planète y gagne aussi. Et il y a urgence ! Chacun de nous est responsable de l'état de la planète que nous souhaitons laisser à nos enfants.

CONSOMMER RESPONSABLE : PETIT RAPPEL DES PRINCIPES IMPORTANTS...



Consommez français. C'est la priorité pour tous vos produits ! Ainsi, vous avez la garantie que vos aliments n'ont pas fait des milliers de kilomètres avant d'arriver dans vos assiettes. Cela vous assure aussi une meilleure traçabilité, car les normes de qualité peuvent varier selon les pays.





Privilégiez les circuits courts aux grandes surfaces. Vous pouvez par exemple faire vos courses directement auprès des petits producteurs installés près de chez vous et sur les marchés (en privilégiant les producteurs locaux). Autre solution : vous inscrire à une Amap (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), qui propose des paniers de fruits et de légumes de saison cultivés près de chez vous, en échange d'un abonnement annuel. Cela vous amènera tout naturellement à consommer local et de saison.





Mangez moins de viande, en particulier de bœuf. L'élevage intensif est en effet une catastrophe pour l'environnement : c'est l'une des principales sources d'émissions de gaz à effet de serre (plus que les transports !). Élever des animaux et produire leur nourriture nécessite beaucoup d'eau et d'énergie. Quand vous achetez de la viande, privilégiez les animaux élevés par de petits producteurs, si possible près de chez vous. Donnez la priorité aux conditions d'élevage : alimentation sans pesticides, utilisation limitée d'antibiotiques et respect du bien-être animal (espace minimal, accès au plein air).



 **Privilégiez les œufs de plein air ou bio** aux œufs issus de poules élevées au sol ou en cage. Cette information est indiquée sur la coquille de l'œuf, au moyen d'un code : le premier chiffre indique le mode d'élevage : 0 pour « bio », 1 pour « plein air », 2 pour « au sol » et 3 pour « en cage ».

 **Au supermarché, fuyez les emballages.** Ceci est surtout valable pour les fruits et les légumes (de toute façon, mieux vaut les acheter en direct auprès des producteurs). Pour aller plus loin dans cette démarche, vous pouvez aussi acheter en vrac, une option proposée de plus en plus souvent, même par les grandes surfaces, pour certains produits secs (graines, fruits secs, riz, pâtes, légumes secs...). Vous pouvez aussi prendre l'habitude de faire vos courses avec vos propres sacs à vrac et boîtes de conservation.

 Pour éviter le gaspillage alimentaire, **faites vos courses avec une liste**, si possible en ayant prévu en amont les menus de la semaine. Ainsi, vous n'achèterez que ce qui vous est nécessaire.

 **Conservez bien vos aliments**, afin de maximiser leur durée de vie, et **ne jetez pas les aliments encore consommables**. Pour rappel :

- La DLC (date limite de consommation), indiquée par la mention « À consommer jusqu'au... », est apposée sur les produits à conserver au frais (viandes, poissons, charcuteries, plats cuisinés, produits laitiers...). Elle indique que le produit ne peut plus être commercialisé après cette date et qu'il ne doit plus être consommé en raison de risques sanitaires. Il existe cependant une marge de 24 à 48 heures, à condition bien sûr que l'aliment ait été correctement conservé. Il y a également une exception : les yaourts, qui peuvent être consommés sans risques jusqu'à 2 ou 3 semaines après la DLC.
- La DDM (date de durabilité minimale), indiquée par la mention « À consommer de préférence avant... », est apposée sur les aliments peu périssables (produits secs, conserves, bocaux, briques...). Le produit peut être commercialisé après le dépassement de la DDM. Il peut aussi être consommé sans risques, mais aura peut-être perdu une partie de ses qualités nutritionnelles et gustatives.