

septembre 2021

Sélection de documents



Sur l'alimentation

disponibles au Centre de ressources et de documentation de la Mce

Manger bio sans dépenser plus

Aubert, Claude; Mayer Mustin, Christine. -: Terre Vivante, 2020. - 254 p. - (Conseils d'experts).

À l'heure où il devient de plus en plus évident que l'alimentation biologique est meilleure à la fois pour notre santé et pour celle de la planète, ce livre montre que, contrairement aux idées reçues, il est possible de manger bio au quotidien, sans se ruiner, moyennant un peu de bon sens et d'imagination. Vous y trouverez :

- Toutes les explications sur les raisons qui doivent nous inciter à tendre le plus possible vers une alimentation bio, de saison et locale.
- Toutes les informations pour remplacer une partie des protéines animales et constituer des menus équilibrés.
- Un focus sur de nombreux ingrédients : céréales, fruits et légumes, viandes et poissons, produits laitiers...
- 40 menus équilibrés à moins de 3 € par personne et 12 menus pour un coût compris entre 3 et 4 €.
- 250 recettes de l'entrée au dessert, avec des astuces zéro déchet et des conseils pour accommoder les restes.



Cuisine pas bête pour ma planète : choix alimentaires, modes de cuisson, gestion des déchets, astuces de nettoyage, recettes faciles...

Bienaimé, Sarah. - Terre Vivante, 2018. - 173 p. - (Conseils d'experts).

Entre ce que nous mangeons, ce que nous jetons, l'équipement ménager que nous achetons et renouvelons au fil des ans, les dépenses énergétiques que cet équipement consomme, les produits polluants que nous utilisons pour le ménage, la vaisselle... la cuisine est l'endroit de la maison à l'effet le plus négatif sur la planète, plus que le logement ou le transport. Au sein de sa famille, Sarah Bienaimé cherche les solutions, jongle avec les envies et les freins de chacun pour mettre en place des comportements "économes" en ressources naturelles : modifier son alimentation pour diminuer, voire supprimer sa consommation de viande, favoriser le "fait maison" et l'alimentation locale, limiter le gaspillage, optimiser ses modes de cuisson pour minimiser les dépenses énergétiques, valoriser ses déchets...



Ça chauffe dans nos assiettes : des recettes pour sauver le climat

Leers, Yves ; Fessard, Jean-Luc. - Buchet Chastel, 2017. - 159 p.

Notre alimentation a un impact considérable sur l'environnement et sur le climat : près du tiers des émissions de gaz à effet de serre que nous émettons se cache dans notre frigo ! Nous disposons donc d'un moyen simple et efficace pour réduire notre empreinte carbone : il suffit de regarder de plus près le contenu de notre assiette. Nous pouvons agir au niveau de la production, de la distribution et de la consommation. Il nous faut notamment revoir nos pratiques agricoles - en particulier en développant l'agriculture biologique et l'agroécologie - et nos systèmes d'élevage ; rendre nos techniques de pêche et d'aquaculture plus durables ; et modifier nos comportements alimentaires : réduire notre consommation de viande et de poisson, privilégier les fruits et les légumes de saison et cultivés à proximité, redécouvrir les légumineuses riches en protéines. 18 recettes, expliquées et photographiées, permettent de comprendre concrètement comment continuer à se faire plaisir tout en limitant au maximum notre impact sur le climat.



Cuisinons à petits prix

Collectif. - Conseil général d'Ille-et-Vilaine, 2017. - 95 p.

Ce livre de cuisine recense différentes recettes réalisées entre 2007 et 2011 au cours des ateliers "Cuisinons pour 2 €" proposés sur le secteur de Montauban-de-Bretagne. L'activité "Cuisinons pour 2 €" existe depuis 2002 et a fait l'objet d'un partenariat entre le département d'Ille-et-Vilaine, l'association Familles rurales, la Mairie de Montauban-de-Bretagne et l'association Eureka Emploi Services. Cette action collective avait pour objectif d'apprendre à cuisiner des recettes familiales, à petits prix (2 € puis 3,50 €) avec des produits de saison.

<https://fr.calameo.com/read/00052900956dd16bd7cfa>



Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai

Fardet, Anthony. - Thierry Souccar, 2017. - 256 p.

Et si les conseils nutritionnels avaient tout faux ? Une fois ce sont les graisses qu'il faut éviter. Une autre fois les sucres. Selon Anthony Fardet, les vrais coupables ce sont les aliments ultra transformés qui ont envahi nos supermarchés depuis les années 1980 – ils représentent jusqu'à 80 % des produits vendus en grandes surfaces ! Ces aliments sont conçus au sein des centres de recherche et développement de Big Food. Objectif : fabriquer à bas prix des produits qui ressemblent à des aliments, qui ont le goût d'aliments... mais qui n'ont plus rien d'un aliment. L'ultra transformation déstructure l'aliment d'origine et lui fait perdre ses vertus santé. Elle nécessite aussi l'ajout d'une kyrielle d'additifs. Il est urgent de revenir aux fondamentaux. D'abord en sachant identifier un aliment ultra transformé et le livre en donne les caractéristiques, exemples à l'appui. Ensuite en mangeant vrai. Pour y parvenir, l'auteur révèle les 3 règles d'or d'une alimentation saine et holistique. Celle-ci favorise aussi une agriculture éthique et durable.



Mission miam !

Dardaine-Leopoli, Armelle ; Domecq, Mathilde. - Sopexa, 2017. - 46 p.

Soutenue par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de l'Inra et par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût, Mission Miam propose une nouvelle manière de parler de l'alimentation aux enfants et pré-adolescents, sans tabou ni discours culpabilisant. Résolument ancrée dans le quotidien des 9-12 ans, la bande dessinée emprunte avec humour leurs codes et leur langage pour faire passer les bons messages : ceux qui seront compris, mémorisés et intégrés dans leurs modes de vie actuels ! Elle aborde l'alimentation dans sa globalité : les repères alimentaires, qu'il s'agisse de familles de produits ou de moments de consommation, sont toujours mis en situation pour que les enfants puissent faire le lien avec leurs activités quotidiennes et ce qu'ils voient dans leur assiette.



Le Guide Terre vivante des légumineuses

Aspe, Pascal ; Aubert, Claude ; Leclerc, Blaise.- Terre vivante, 2016.- 283 p.

Les légumineuses ont de fabuleuses propriétés pour la terre et l'homme. Elles fixent l'azote (pas besoin d'engrais) et la restituent en enrichissant le sol. Leurs atouts nutritionnels (beaucoup de protéines et de fibres, peu de graisses) en font des aliments de choix. Ce guide réunit conseils de culture, atouts santé et plus de 150 recettes.



Le manuel de cuisine alternative

Daveau, Gilles. - Actes Sud, 2014. - 124 p. - (Domaine du possible).

Ce manuel explique pourquoi et comment se nourrir autrement. Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant 22 ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies. Il propose une vision globale de ce qui se joue autour de nos assiettes, posant en particulier la question de la place importante des protéines animales dans celles-ci sans pour autant prôner un régime végétarien. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers 18 grandes familles de recettes.



Plaisirs cuisinés ou poisons cachés : dialogue entre un chef et un scientifique

Séralini, Gilles-Eric; Douzelet, Jérôme. - Actes Sud, 2014. - 206 p. - (Domaine du possible).

Les industries internationales ont systématisé l'emploi de substances chimiques, depuis leur épandage dans les champs, en passant par l'élevage, les transformations, les conditionnements et la distribution de notre nourriture. Si les polluants biologiques (bactéries ou autres) de notre alimentation n'ont presque plus de secret pour nous aujourd'hui, les polluants chimiques présents dans pratiquement tous les aliments sont beaucoup moins traqués : métaux lourds, herbicides, insecticides, fongicides, OGM, additifs, exhausteurs de goût, détergents, plastifiants... Les autorisations de mise sur le marché de ces produits masquent les problèmes sanitaires que ces nouveaux contaminants alimentaires peuvent engendrer.



50 idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation

Dufumier, Marc ; Pivot, Cécile. - Allary Editions, 2014. - 254 p.

L'auteur, agronome, remet en cause les discours alarmistes, d'un côté et les discours de l'agriculture et de l'alimentation industrielles de l'autre, pour faire le point sur l'assiette du consommateur d'aujourd'hui : les techniques de conservation et de préparation des aliments, les techniques agricoles, etc. Pour la première fois, un livre qui nous dit ce qui est vrai ou faux dans tout ce que l'on entend sur notre agriculture et notre alimentation.



Manuel de cuisine pour tous

Subtil, Marion; Hays, Dominique. - Les Anges gardiens, 2012. - 165 p.

Choisir les ustensiles, faire les courses, connaître les aliments riches en vitamines, utiliser une cocotte-minute... En 168 pages et 500 illustrations, le Manuel de cuisine pour tous présente toutes les règles de base de la cuisine et propose des recettes déclinables à l'envie. Il peut être utilisé individuellement par des particuliers, ou dans un cadre associatif, en support d'ateliers cuisine. Il est adapté aux budgets serrés.

<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous>



Manuel de la cuisine populaire

Roux, Eric; ANDES. - Menu Fretin, 2010. - 158 p.

Avec ce « Manuel de cuisine populaire », l'A.N.D.E.S. nous propose de redevenir les acteurs de nos comportements alimentaires. Ce manuel propose une approche ludique et libre de la cuisine. Pas de recette à suivre au pied de la lettre, mais, au contraire, des techniques simples à comprendre, à s'approprier et à transformer. Ce manuel permet également de redécouvrir les produits, leurs particularités, leurs utilisations et ceux avec qui les associer. À travers six chapitres (La soupe!, La cuisson au pot, Le rôti, Le braisé tendre, Les tartes et Les gâteaux au pot), le Manuel détaille les techniques et les modèles de base à décliner ensuite à l'infini.



Les conserves naturelles des 4 saisons : les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

Collectif. - Terre Vivante, 2009. - 204 p.

Ce livre est issu d'une enquête réalisée par Terre vivante auprès des abonnés à sa revue Les 4 Saisons du jardin bio. Il présente les recettes de ces 150 jardiniers. 300 recettes et dix méthodes de conservation efficaces, économiques et faciles à mettre en œuvre chez soi sont présentées : séchage, lactofermentation, conservation dans l'huile, dans le sel ou dans le vinaigre...



Quelle Saison ?

Les Anges gardiens, 2015. - 1 plateau de jeu + 80 cartes « question » + 32 cartes « défi » + 1 règle du jeu + 4 pions + 1 dé.

Un jeu pour découvrir à la saisonnalité des fruits et des légumes de saison.



Quiz'Inn : l'auberge du savoir alimentaire

Lycée Jean Moulin de St Brieuc. - ADIJ 22 Association départementale information jeunesse des Côtes d'Armor, 2014. - 1 mallette pédagogique.

Inn signifie "auberge" en anglais. Ainsi, le plateau de jeu représente une table d'auberge dressée, autour de laquelle le groupe s'installe pour échanger sur l'alimentation. A l'image de l'aubergiste qui accueille ses hôtes et élabore le menu en fonction des attentes, l'animateur/trice invite les participants à échanger autour d'un parcours de questions / réponses avec de possibles approfondissements selon les demandes du groupe. Il organise la séance autour de questions sur l'un des 6 thèmes proposés afin de créer des débats. Le groupe "gagnant" est celui qui aura répondu le premier à 2 questions par thème et aura réalisé 2 défis. Le 6 thématiques abordées : sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs. C'est un outil d'aide :

- Au développement de ses connaissances sur le sujet de l'alimentation
- A la sensibilisation des jeunes aux questions de société qu'ils se posent
- Au travail sur les différentes perceptions et représentations de la nourriture.



Le jeu de la ficelle : un outil pour déjouer votre assiette

Cauchy, Daniel. - Quinoa asbl, 2007. - 138 p. + 1 carnet pédagogique (52 p.).

Le jeu de la ficelle est un jeu interactif qui permet de représenter par une ficelle les liens, implications et impacts de nos choix de consommation. A partir de la thématique de l'alimentation, le jeu révèle des liens indissociables entre les sphères économique, sociale, environnementale et politique de notre société. Il souligne également l'interdépendance entre les différentes populations de la planète face au phénomène de la globalisation et du tout-au-marché. Un outil pédagogique destiné aux formateurs et animateurs du secteur associatif, aux enseignants... Le jeu de la ficelle s'adresse à différents types de public : adultes, étudiants, élèves du cycle secondaire supérieur et enfants à partir de 10 ans. <http://jeudelaficelle.net/>



Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire

Cochard, Marie. - Eyrolles, 2016. - 144 p.

Saviez-vous, par exemple, que les pelures d'oignons peuvent devenir une farine d'appoint ou un colorant pour votre chevelure, que les poireaux repoussent à l'infini et sans effort particulier, que la peau de concombre démaquille... Dans un style résolument positif, Marie Cochard nous livre un abécédaire de recettes et astuces incongrues appuyées de témoignages de joyeux recycleurs. Elle nous démontre ainsi que quantité d'épluchures se recyclent, nous permettant d'économiser, de réduire nos déchets, d'améliorer notre santé- mais aussi de beaucoup nous amuser !



Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller

Lecomte, Caroline; Hays, Dominique. - Les Anges jardins, 2016. - 182 p.

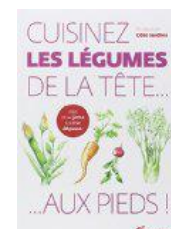
Comment bien manger sans gaspiller ? Ou comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher ? Telles sont les questions auxquelles "Reste !" entend répondre par mille et une idées, du producteur à la table... on peut même dire du coin compost à l'étable ! Pour éviter la poubelle, nos aliments vont s'animer dans tous les sens. Et de sens il s'agira, surtout. Car bien manger sans gaspiller, c'est un moyen d'épargner notre porte-monnaie tout en préservant notre planète !



Cuisinez les légumes de la tête... aux pieds !

Côté Jardins. - Terre Vivante, 2014. - 253 p. - (Conseils d'experts).

180 recettes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds ». Originales, ces recettes ont été créées et testées par des jardiniers-cuisiniers soucieux de ne rien gaspiller de leur récolte. Elles permettent d'accommoder et conserver des légumes parfois très prolifiques mais aussi de cuisiner les adventices (orties, pourpier, sureau, ail des ours...). Pour savourer au fil des saisons, des légumes à foison !



Hum ! Extra tes restes ! : guide sur l'éco-consommation et la lutte contre le gaspillage alimentaire

GRPAS Groupe rennais de pédagogie et d'animation sociale, 2012. - 63 p.

Cet ouvrage est le témoignage de l'expérience vécue par les enfants du quartier de Maurepas à Rennes dans le cadre d'un projet autour des déchets alimentaires appelé « Hum ! Extra tes restes ! ». Outil ludique et concret, fait avec les enfants et leurs parents, et à destination des habitants de Rennes et Rennes métropole, ce guide vise à la réduction des déchets alimentaires et valorise les actions de lutte contre le gaspillage alimentaire. Les enfants sont allés à la rencontre de maraîchers, de chefs cuisiniers, de glaneurs lors des marchés, de commerçants de commerce de proximité... et ont visité différents lieux tels que les cuisines centrales, le centre de tri, des supermarchés, une ferme... pour voir différents modes de consommation et différentes façons de faire.

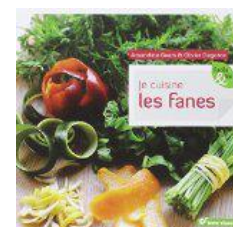
<http://fr.calameo.com/read/0006851412c22e147403a>



Je cuisine les fanes

Geers, Amandin ; Degorce, Olivier. - Terre Vivante, 2011. - 93 p. - (Facile & bio).

Ce livre présente des recettes mettant à profit « les déchets de cuisine » (fanés, épluchures, trognons...) dans des plats simples, familiaux et peu coûteux. Bien sûr, l'on n'utilisera que du frais, pour concocter des plats riches en vitamines : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou ou tiges de betteraves confites !



Reste à table !

Subtil, Marion ; Kroll, Lise. - *Les Anges gardiens, 2015.* - 1 jeu de cartes (10 cartes « recette » + 60 cartes « ingrédient » + 1 page « règle du jeu »).

Jeu pour sensibiliser à la cuisine des restes en faisant découvrir ou redécouvrir des recettes simples et originales à base de restes alimentaires variés et d'ingrédients de base qui permettent de les réaliser. Le but du jeu : être le premier à rassembler les 6 ingrédients nécessaires pour réaliser sa recette. Se joue seul ou en équipe, de 2 à 20 joueurs, âgés de 7 ans et plus.

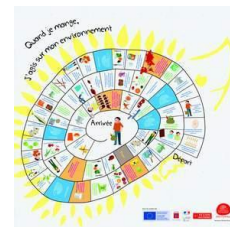
<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/reste>



Quand je mange, j'agis sur l'environnement

FNE France nature environnement Midi-Pyrénées, 2012. - 1 jeu de l'oie (1 plateau + 2 dés + 4 pions).

Jeu pour sensibiliser à la cuisine des restes en faisant découvrir ou redécouvrir des recettes simples et originales à base de restes alimentaires variés et d'ingrédients de base qui permettent de les réaliser. Le but du jeu : être le premier à rassembler les 6 ingrédients nécessaires pour réaliser sa recette. Se joue seul ou en équipe, de 2 à 20 joueurs, âgés de 7 ans et plus.



Livrets édités par la Mce sur l'alimentation

Manger aujourd'hui... ou comment concilier santé, environnement et budget

Maison de la consommation et de l'environnement, 2015. - 47 p.

La Mce et ses associations vous proposent dans ce nouveau livret des pistes et informations pratiques sur l'alimentation. A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Vous y trouverez des repères pour concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.

www.mce-info.org/wp-content/uploads/2016/06/manger-aujourd'hui.pdf



Réflexes alimentaires : des choix pour l'assiette du jeune consommateur

Maison de la consommation et de l'environnement, 2016. - 19 p.

Dans le budget, l'alimentation occupe la deuxième place des dépenses, juste après le loyer. De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget. Pour cela, il faut se tenir informé afin de faire les meilleurs choix possibles en matière d'équilibres alimentaire et budgétaire, être attentif en faisant les courses afin de mieux consommer...

www.mce-info.org/wp-content/uploads/2017/02/Reflexes-alim_2016.pdf



Pôle ressources alimentation de la Mce

un lieu physique et numérique pour se former, s'informer, partager et sensibiliser sur les questions d'alimentation !

www.mce-info.org/accueil-pole-ressources-alimentation/



Le centre de ressources & de documentation

Infos pratiques

// Horaires d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi :
9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

Base documentaire en ligne
doc.mce-info.org

// Conditions de prêt

Livres, revues, dvds
prêt gratuit, chèque de caution de 50 €
4 documents pendant 4 semaines

Malles pédagogiques
frais de location (10€ à 20€ /semaine), chèque
de caution de 200 €

// Accueil de groupes sur rendez-vous

// Une documentaliste à votre service

Guénaëlle Pinchedé
02 99 14 27 75
documentation@mce-info.org