

À la Fondation GoodPlanet,
Alice, Thomas, Florent, Chloé,
Fanny, Adélaïde, Swen et
Daphné, quelques-uns des acteurs
les plus enthousiasmants
de l'alimentation responsable.



PIONNIERS DE L'ÉCOFOOD



ILS SONT CHEFS, BOULANGERS OU
ÉLEVEURS, ET MÈNENT LA RÉVOLUTION
DANS NOS ASSIETTES. PORTRAITS
DE JEUNES GENS MODERNES.

PAR JULIA DION PHOTOGRAPHE AGLAË BORY

A vos fourchettes, citoyens ! C'est le cri de ralliement poussé par des militants d'un nouveau monde, celui des bons produits, celui d'une alimentation respectueuse de la nature et des animaux. Ces agitateurs de la nourriture durable sont pacifiques mais déterminés. Ils se prénomment Fanny, Florent, Alice, Swen, Thomas, Chloé, Adélaïde ou Daphné et ont chacune et chacun, à leur manière, réinventé le bien manger et notre rapport à la nourriture afin de retrouver le goût et le plaisir simple des aliments.

Qui sont ces partisans de la bonne bouffe responsable ? Un éleveur qui « prend le temps » de laisser grandir ses volailles quitte à réduire ses bénéfices, une boulangère qui n'utilise aucune levure pour ne « pas brusquer le pain », une cheffe qui cuisine uniquement des produits locaux tout en luttant contre le gaspillage alimentaire... « L'idée de bien manger n'est pas nouvelle, explique Florent Piard, chef de file du mouvement Slow Food et à la tête des restaurants Les Résistants (Paris-10^e) et L'Avant-Poste (Paris-10^e), mais tout le monde a désormais conscience que l'on est en train de perdre le contrôle de ce que l'on mange. Ce n'est pas une lubie de Parisiens déracinés. Au contraire, c'est l'envie de renouer avec la terre et ses paysans, partagée par tous ! » Le succès phénoménal du film « Au nom de la terre », avec Guillaume Canet, en atteste. Cette histoire tragique d'un agriculteur – le père du réalisateur Édouard Bergeon – qui parle du désarroi paysan est bien parti pour atteindre les deux millions de spectateurs. Mais aussi le lancement d'une pétition sur change.org qui appelle à faire de l'alimentation une cause nationale en 2020, la multiplication de lieux qui mêlent cuisine et solidarité comme La Source, à Pantin (93), ou le tout nouveau FIEF (Fait ici en France, Paris-11^e) ouvert par Victor Mercier, un vainqueur de « Top Chef ». Yann Arthus-Bertrand a également mis la main à la pâte : « En 2017, j'ai réalisé un rêve en créant la Fondation GoodPlanet*, un lieu d'utopie dédié à l'écologie et à la solidarité, à la fois parc naturel, espace d'expositions et d'ateliers de cuisine responsable, qui est gratuit. Des milliers de personnes, étudiants ou familles, viennent chaque année car, j'en suis persuadé, agir rend heureux ! »

Le combat se joue dans l'assiette et derrière les fourneaux, une lutte quotidienne pour traquer le bon produit, le fournisseur équitable, l'agriculteur engagé, un défi auquel s'attelle l'équipe enthousiaste de la communauté Écotable. En janvier dernier, une poignée d'hédonistes a décidé de lancer ce nouveau label afin d'encourager les restaurateurs à sourcer leurs produits, à respecter le tri, à valoriser les déchets. Ce label privé inspiré par Food Made Good en Angleterre a déjà rassemblé une cinquantaine de commerces de bouche partout en France. C'est donc à une « révolution délicieuse » – chère au chef Olivier Roellinger et thème d'un de ses livres (aux éditions Fayard) – à laquelle participent ces jeunes gens. « On prend désormais toutes nos décisions à l'aune de l'écologie, de notre impact sur la planète, explique la boulangère Alice Quillet, comme beaucoup aujourd'hui. Dans notre restaurant, notre boulangerie, mais aussi dans notre vie en général. » Plus de sens dans sa vie, plus de vie dans son assiette, voici la génération Good Food, les pieds dans la terre et la tête dans les étoiles. ○ ○ ○

* Une vente aux enchères est organisée, le dimanche 24 novembre à 16 heures, pour maintenir la gratuité du parc et accompagner des projets de sensibilisation à la préservation de l'environnement. goodplanet.org

FANNY GIANSETTO CHERCHEUSE ENGAGÉE



Cette enseignante-chercheuse spécialiste du changement climatique de 32 ans a lancé le label Ecotable, avec une équipe motivée.

Son actu Le podcast « Sur le grill d'Ecotable », disponible sur toutes les plateformes, qu'elle anime avec conviction. Le thème de la première discussion ? « Les circuits courts sont-ils vraiment vertueux ? »

Son parcours Cette fille d'une prof de lettres et d'un père journaliste s'est très vite spécialisée dans les questions environnementales, en prêtant main-forte à l'association Notre affaire à tous. Avec d'autres, elle a porté plainte contre l'État pour qu'il respecte ses engagements climatiques (la pétition L'Affaire du siècle) : « J'étais dans un état d'écolo-anxiété, il me fallait agir. »

Sa démarche Alertée par les scandales sanitaires liés à l'alimentation (vache folle, élevage intensif...) et « réveillée » par deux documentaires (« We Feed the World » d'Erwin Wagenhofer et « Demain » de Mélanie Laurent et Cyril Dion), elle décide de mieux s'informer sur ce qu'elle mange : « J'étais abasourdie de ne jamais obtenir de réponses quant à la provenance, l'origine exacte de ce que l'on me servait au restaurant... » D'où l'idée de créer un label qui identifierait les restaurants responsables. C'est la communauté Ecotable, lancée en janvier dernier.

Sa lecture « Dans la forêt » de Jean Hegland (éd. Gallmeister), l'histoire de deux sœurs qui se retrouvent dans une maison sans électricité dans un monde sans essence, sans modernité. Une réflexion sur le peu dont on a besoin pour vivre.

Son geste vert « Je m'habille dans des friperies et je réduis mes déplacements en avion. » L'adhésion à l'association Ecotable, ouverte aux professionnels de l'alimentation comme aux citoyens engagés, se fait à prix libre sur ecotable.fr

ALICE QUILLET BOULANGÈRE SOLIDAIRE



Cette Franco-Anglaise de 39 ans a créé un circuit vertueux entre sa boulangerie Ten Belles Bread et son quartier.

Son actu À partir du mois de décembre, les gobelets en carton seront interdits dans ses cafés.

Son parcours Cette ex-journaliste et cuisinière autodidacte a fait des études de philosophie et de lettres, et continue à se former. Elle a ouvert son premier café Ten Belles, il y a sept ans, avec deux associés, l'Anglaise Anna Trattles et le Franco-Irlandais Anselme Blayney, après avoir découvert « l'amour du bon produit et des bons ingrédients » chez Rose Bakery, un salon de thé pionnier du bio dans la capitale.

Sa démarche Dans sa boulangerie, ni baguettes ni viennoiseries, rien que du bon pain bio fabriqué avec des farines d'Île-de-France, du sel et de l'eau et une fermentation naturelle, sans levure. Les invendus sont proposés via l'appli Too Good to Go ou donnés à des organismes solidaires.

Ses lectures « Let My People Go Surfing », d'Yvon Chouinard (éd. Patagonia) et « Ville affamée : comment l'alimentation façonne nos vies », de Carolyn Steel (éd. Rue de l'Echiquier).

Son geste vert « Je me balade toujours avec mes contenants dans mon sac. »

Ten Belles Bread, 17-19, rue Breguet, Paris-11°. Ten Belles, 10, rue de la Grange-aux-Belles, Paris-10°. Ten Belles, 53, rue du Cherche-Midi, Paris-6°.

SWEN DĒRAL L'AGRICULTEUR DURABLE



Le fondateur de l'association La Sauge (Société d'agriculture urbaine généreuse et engagée) invite à renouer avec des gestes simples comme jardiner, cultiver

et savourer les produits de la terre.

Son actu Il vient à 31 ans d'inaugurer L'Agronaute, la première ferme urbaine de Nantes. À partir de janvier 2020, il « végétalisera » une friche à Aubervilliers : « 400 mètres carrés de pleine terre, une rareté enthousiasmante ! On va y faire pousser des tas de bonnes choses », promet-il.

Son parcours Né à Saint-Étienne, cet étudiant en commerce a grandi « dans des maisons avec des potagers, des poules... ». Après un passage à La Ruche qui dit oui, à Paris, il a « envie de mettre les mains dans la terre ».

Sa démarche Grâce à l'association La Sauge, qu'il a fondée avec Antoine Devins en 2015, il utilise des espaces « résiduels en attente de constructions » sur lesquels il propose aux habitants de jardiner avec son équipe pluridisciplinaire (ingénieurs agronomes, architectes, bénévoles...).

Sa série « Au fil du monde » sur Arte : « L'histoire de ce couple de Japonais qui fabriquent les plus beaux tissus au monde à partir de fibres de bananier est magique. »

Son geste vert « Je cuisine beaucoup mes repas et je les partage avec les bénévoles. » lasauge.fr

FLORENT PIARD MILITANT DE LA BIODIVERSITÉ



Ce restaurateur de 33 ans, membre du mouvement Slow Food,

défend une cuisine écolo et tendance, avec Les Résistants et L'Avant-Poste.

Son actu L'Avant-Poste, resto ouvert en septembre dernier, ne désemplit pas. Gaëtan Coculo, le chef, fait le pari de proposer à nos palais éblouis plus de mille variétés de fruits, de légumes et de plantes aromatiques à l'année !

Son parcours Ce Parisien, qui a passé toutes ses vacances en Normandie avec ses copains fils d'agriculteurs, a lâché un job de banquier d'affaires à Londres pour ouvrir le resto Les Résistants : « J'ai grandi dans une famille de résistants aux valeurs sociales fortes avec un père qui a dirigé l'action sociale de la Croix-Rouge et codirigé Les Restos du cœur, et une mère dans le médico-social, je voulais retrouver du sens. »

Sa démarche Il s'appuie sur un réseau de 300 paysans, éleveurs, maraîchers et vignerons, avec qui il a noué des liens de confiance : « J'ai passé un an et demi à battre la campagne, à la recherche d'hommes et de femmes qui font leur boulot à l'ancienne, en mécanisant le moins possible avec des semences paysannes, qui n'utilisent ni pesticides, ni souffre, ni cuivre. »

Sa lecture « Changeons d'agriculture », de Jacques Caplat (éd. Actes Sud).

Son geste vert « Je ne vais plus faire mes courses dans les supermarchés. »

Les Résistants, 16-18, rue du Château-d'Eau, Paris-10°. L'Avant-Poste, 7, rue de la Fidélité, Paris-10°.

THOMAS VECTEN VOLAILLER SLOW



Cet éleveur de 29 ans, qui a choisi de s'installer dans l'Aisne, a décidé de pratiquer un élevage à un rythme plus lent et dans une exploitation à taille humaine.

Son actu Grâce au réseau Écotope dont il fait partie, ses volailles sont servies jusqu'à Paris, notamment chez Candide (10^e), et seront bientôt vendues aux Saisonniers, une nouvelle épicerie bio (14^e).

Son parcours Ce fils d'exploitants agricoles vendait « des poules et des œufs » au marché quand il était petit et il adorait ça ! C'est donc logiquement, après un passage par une école de commerce à Lille et des voyages en Asie et en Australie, qu'il est revenu à la ferme. « Mon grand-père m'a appris à courir après les poulets et à les plumer. »

Sa démarche Prendre le temps d'élever une dinde rouge des Ardennes, pendant huit mois si nécessaire, afin de préserver l'espèce. « Mes poulets, pintades et chapons sont nourris aux tourteaux de colza et de tournesol, grandissent en prairies et je privilégie la vente directe et semi-directe. »

Son geste vert « Je prends le train et peu l'avion. »
Les Volailles de l'Ourcq, Edrolles, 02210 Billy-sur-Ourcq.

DAPHNÉ HÉZARD JOURNALISTE DE LA NOUVELLE PAYSANNERIE



Le magazine « Regain », dont elle est la fondatrice et la rédactrice en chef, est un vibrant plaidoyer pour le monde agricole.

Son actu « Regain » va être vendu sur les marchés avec une sélection de produits de petits producteurs (hydromel, vin naturel, balais...).

Son parcours Après avoir débuté chez Wallpaper, en Angleterre, elle travaille dans la presse féminine, en France, avant de se plonger dans l'univers des activistes qui « se mettent en danger pour une cause » en tant que journaliste à la télévision (« Global Resistance » sur France 4 et « Green Trip » sur Ushuaïa TV). Elle est aujourd'hui correspondante française de « Monocle ».

Sa démarche Au cours d'un voyage en Toscane, elle découvre des journaux des années 60, « The Progresso Agricolo », à l'esthétique étonnante : « J'ai eu alors l'idée de "Regain", un beau magazine vrai et honnête qui raconterait la nouvelle génération de paysans qui agissent pour la transition écologique. »

Ses lectures Des tas ! « Les Vraies Richesses », de Jean Giono (éd. Grasset) ; « Savoir-Revivre », de Jacques Massacrier (éd. Du Devin) ; « Jamais Seul », de Marc-André Selosse (éd. Actes Sud).

Son geste vert « Je me déplace le plus souvent possible à vélo. »

regain-magazine.com

CHLOË CHARLES CHEFFE ANTI-GASPI



Cette cuisinière nomade talentueuse forme d'autres

cuisiniers au zéro déchet.

Son actu Vient de s'associer à l'École Comestible, le collectif de chefs et de maraîchers (lancé par la journaliste Camille Labro) qui sensibilise les écoliers au goût et aux bons produits.

Son parcours Formée à la prestigieuse école Ferrandi, cette cheffe de 33 ans a appris « à travailler 100 % des parties des viandes et des produits, à tout optimiser » aux côtés de grands chefs comme François Pasteau, David Toutain et Bertrand Grébaut. Elle sait tout sublimer : la saumure de la feta devient pâte à frire, les entrailles de seiche – encre y compris – servent à cuisiner des sauces goûteuses. Rien ne se jette...

Sa démarche Elle écume les cuisines collectives et coache les équipes afin de limiter le gaspillage alimentaire, en pesant les déchets et en suggérant des solutions.

Ses lectures « Je voulais être pâtissière, j'avais tous les livres de Pierre Hermé. »

Son geste vert « J'ai ressorti une bonne vieille machine à café et j'ai balancé toutes mes capsules ! »

chloecharlescuisine.com

ADÉLAÏDE PERISSEL PÊCHEUSE DURABLE



La cheffe du bistrot Les Deux Sardines, en Bretagne, a fait du « manger sain et local » son leitmotiv.

Son actu Une nouvelle adresse, Les Sardines à la Plage, à Lancieux, et un engagement du côté de l'Ademe Bretagne qui planche sur un label européen dans la restauration.

Son parcours Cette diplômée en langues étrangères, qui a découvert jeune les plaisirs des « grillades improvisées » au gré des affectations de son père militaire (Gabon, Sénégal...), se rend compte que « ces moments de partage et cuisiner avec peu » sont les seules choses qui la passionnent. « Dans ma cuisine, j'essaie de recréer cette générosité autour de grandes tablées. »

Sa démarche Formée chez les chefs étoilés Frédéric Carrion, puis Olivier Roellinger, Adélaïde ne sert que des petites portions, uniquement des poissons sauvages de ligne, et organise le mardi soir une dégustation de produits qu'elle n'a pas servis (homards, turbots...). Elle pratique la cueillette de champignons, d'algues et d'herbes, et pioche ses légumes dans le jardin en permaculture de son second en cuisine, Philippe. Les restes sont donnés à ses poules ! Sur la plage, les salades sont servies dans des bocaux, les sandwiches dans des feuilles de chou et les pailles sont remplacées par des macaronis (« c'est bien plus joli que du plastique ! »).

Son geste vert Acheter le maximum d'aliments en vrac. ■

Les Deux Sardines, 6, boulevard de la Houle, 35800 Saint-Briac-sur-Mer.

Les Sardines à la Plage, 1, rue de la Plage, 22770 Lancieux.

L'ÉCOLO BANQUET DU SIÈCLE

Le 30 novembre, ce sera la fête à Ground Control. À vos fourchettes !, grand rassemblement de militants du goût, est organisé pour la première fois par la communauté Écotope. Au menu : des ateliers pour apprendre à cuisiner anti-gaspi, des conférences de restaurateurs, de maraîchers, de producteurs, de journalistes... Et un grand banquet écoresponsable à plusieurs mains dont celles de Haitham Karachay, le chef franco-syrien de La Résidence (Paris-12^e), qui proposera son kefta de mouton avec sa crème de lentilles corail. Miam !

Samedi 30 novembre, de 14 heures à minuit. Ground Control, 81, rue du Charolais, Paris-12^e. Infos et réservations sur ecotope.fr

SAIN POUR NOUS BON POUR LA PLANÈTE

AU CŒUR DES
PRÉOCCUPATIONS
ÉCOLOGIQUES
ET DE SANTÉ
PUBLIQUE QUI NOUS
AGITENT, NOTRE
ALIMENTATION
DEVIENT
UN VRAI CASSE-TÊTE.
HEUREUSEMENT,
ON A FAIT LE TRI
POUR VOUS. SUIVEZ
LE GUIDE.

PAR **DOROTHÉE WERNER**



1 « On est foutu, on mange trop », chantait Alain Souchon au siècle dernier.

« On est foutu, on mange quoi ? » pourrait être le mantra de l'époque. L'alimentation cristallise les angoisses actuelles, et ce n'est pas un hasard : « Notre bien-être, celui de la Terre et celui des autres sont inextricablement liés », explique Christophe André dans un livre précieux, écrit, entre autres, avec Matthieu Ricard (« Prendre soin de la vie, de soi, des autres et de la nature », éd. L'Iconoclaste). Manger sain et sauver le monde dans un même mouvement, chiche ? Prendre soin de soi comme de la nature, la double préoccupation de l'époque, n'agit pas seulement les professionnels d'un secteur alimentaire en pleine mue, mais aussi chacun d'entre nous. Choisir en conscience ce que l'on met dans son assiette devient une forme de militantisme concret, de résistance joyeuse. Pourtant, changer nos habitudes n'est pas une mince affaire. Comment faire, au marché ou dans sa cuisine, pour éviter de se noyer dans les injonctions paradoxales, d'y consacrer tout son temps, tout son argent ou encore de se laisser bernier par les nouveaux artifices du marketing ? Voici treize conseils et mille astuces pour garder le cap.

2 Choisir des fruits et légumes bio de saison,

on a compris... Mais on s'emmêle parfois les pédales ! Le calendrier bien fichu de Greenpeace (greenpeace.fr/guetteur/calendrier) permet de s'y retrouver. Nécessité écolo, manger de saison est aussi une manière de réintroduire la notion de cycle, dans un monde qui voudrait zapper toutes les contraintes liées au temps... et de réenchanter les repas en renouant avec les joies de chaque période. Pour s'en convaincre, lire « Nagori », de Ryoko Sekiguchi (éd. P.O.L), un ouvrage poétique et pragmatique sur les saisons et l'alimentation.

3 LE PLASTIQUE SATURE LA PLANÈTE

ET SES MICROPARTICULES MIGRENT DANS LES ALIMENTS, DONC À L'INTÉRIEUR DE NOTRE CORPS. POURTANT, IL EST PARTOUT, Y COMPRIS DANS LES MAGASINS BIO. FUIR LE SUR-EMBALLAGE, PRIVILÉGIER LE VRAC, LES BOÎTES EN MÉTAL RECYCLABLE ET LES CONTENANTS EN VERRE... SANS OUBLIER DE FAIRE SON (SUPER)MARCHÉ AVEC SON SAC À COURSES OU SON PANIER !

4 Puisque le lait n'est pas forcément

synonyme de bien-être animal et pas toujours bon pour la digestion (la caseïne est indigeste pour les adultes), autant essayer de s'en passer... Pour le calcium, on opte pour les amandes ou les légumes verts. Quant aux laits végétaux, ils remplacent merveilleusement le lait industriel, dénaturé et sans goût, avec un incroyable choix de saveurs et de textures : laits de riz, d'amande, de quinoa, de châtaigne, de noisette, d'avoine sont désormais disponibles dans la plupart des grandes surfaces.

LES TABLES ENGAGÉES

Ressources. Avec ses choux-fleurs au curry dans des bentos en carton recyclable, Emmanuelle Riboud espère réconcilier « les urbains avec les légumes ». (16, rue Bréa, Paris-6^e).

Hygge. Au menu de cette cantine bio, de bons plats arrosés de vins naturels provenant de producteurs locaux et responsables (25, place des Carmes, Avignon).

Nomikaï. Dans ce restaurant de poche, Bérangère Boucher réinvente la nourriture japonaise, sans makis, ni sushis. (14, rue Crozatier, Paris-12^e).

Tannat. Légumes franciliens, viande du Nord, petits pêcheurs plutôt que Rungis... c'est le secret d'un bistrot 100 % de saison. (119, avenue Parmentier, Paris-11^e).

Épicerie L'Idéal. Fromage, condiments, vin, triés sur le volet, l'épicerie de Julia Sammut est une caverne d'Ali Baba qui sert aussi des plats du jour. (11, rue d'Aubagne, Marseille-1^{re}). **J.D.**

LES NÉO-ARNAQUES DU BIO

Gare à la composition des pâtes à tartiner, même bio ! La plupart du temps trop grasses et trop sucrées, beaucoup contiennent malgré tout de l'huile de palme, néfaste pour l'organisme comme pour la planète, car elle implique une déforestation massive en Asie du Sud-Est.

Les produits estampillés « sans gluten » sont bien plus chers et pas forcément équilibrés, souvent trop gras ou trop sucrés. Mieux vaut cuisiner et apprendre à remplacer la farine ordinaire par une farine de riz, de sarrasin ou de pois chiche...

Les charcuteries labellisées bio peuvent légalement contenir des nitrites, une charcuterie traditionnelle mais sans nitrites sera donc parfois préférable.

Le vin siglé AB est souvent plus cher, pourtant il peut contenir des sulfites et une cinquantaine d'intrants... Privilégions plutôt les vins de petits producteurs dits « biodynamiques » ou « naturels », en se fiant aux conseils d'un spécialiste.

Les succédanés de viande ou les faux pâtés sont souvent hors de prix et pas toujours délicieux. L'idée est de changer les choses, non de faire semblant avec des produits moins bons et plus compliqués ! Autant mettre cet argent de temps en temps dans une viande éthique et bio.

Les boutiques bio ne sont gages de rien puisque ce sont des distributeurs. Faisons plutôt confiance à des labels fiables, certifiant une production bio ou du moins de qualité ou éthique : AB, Écocert, Bio Cohérence, Nature & Progrès, Demeter pour le bio ; et Label Rouge, AOP, AOC, Bleu-Blanc-Cœur, Max Havelaar pour le non-bio. **D.W.**



Ce n'est pas parce que la mode est à la « raw food », c'est-à-dire au cru (ou cuit à moins de 42 °C), qu'il faut se faire avoir en payant trois fois plus cher un plat estampillé « raw ». Mieux vaut apprendre à cuisiner cru, avec notamment « Mon cahier régime tout cru », de la naturopathe Odile Chabrilac (éd. Solar). On peut par exemple faire une compote de saison en mixant au dernier moment quelques pommes bio...

LES BONS LIVRES SLOW FOOD

- **« Pour une révolution délicate »,** d'Olivier Roellinger (éd. Fayard) : un appel sincère et batailleur à lutter contre la malbouffe et les lobbys industriels – celui du sucre notamment –, afin de mieux se nourrir, nous et nos enfants.
- **« Cuisiner la terre »,** de Gaël Orieux (éd. de La Martinière) : un livre de recettes enchanteur et prônant les bons produits.
- **« Les Incontournables, 10 chefs engagés dans la gastronomie responsable »** (éd. Thermostat 6) : une galerie de portraits réalisée par la revue « 180 °C ». **J.D.**

Se remettre à la cuisine, histoire de fuir absolument les plats cuisinés prêts à manger, bourrés d'additifs, de colorants, d'arômes artificiels, de mauvais sucres et de mauvais gras. Pas compliqué, à une condition : retrouver le goût simple de la « plain food » ! Les verrines aux mille et un ingrédients, c'est bien pour les jours de fête, mais quelle fatigue. Réhabilitons le plat de lentilles, la salade verte et l'œuf à la coque !

ACHETER LOCAL !
PAS SEULEMENT DANS LES AMAP, MAIS EN REPERANT AUSSI LES PRODUCTEURS LOCAUX DANS LES SUPERMARCHÉS : LA PROVENANCE DOIT ÊTRE INDiquÉE, C'EST LA LOI. LE LOCAL, VOILÀ LA CERTITUDE DE MANGER DES ALIMENTS RÉCOLTÉS À MATURITÉ, SANS LES TRAITEMENTS UTILISÉS POUR TENIR LA DURÉE DU TRANSPORT, TOUT EN PRENANT SOIN DU MONDE PAYSAN À QUI ON ASSURE DES DEBOUCHÉS PRÈS DE CHEZ LUI.



Revoir sa consommation de poissons et se méfier des labels puisque aucun ne garantit une pêche durable, selon Claire Nouvian, fondatrice de l'association Bloom contre la pêche en eaux profondes. On peut aussi se tourner vers les petits poissons en boîte, pas chers et riches en bons gras... Vive la sardine !

8

Réduire la viande est une urgence écolo autant que de santé publique, comme le rappelle le coach et lanceur d'alerte Erwann Menthéour dans le convaincant « Les Chances qu'il nous reste » (éd. Fayard). « Chaque Français mange 89 kg de viande par an, c'est deux fois plus que leurs grands-parents, et trois fois plus que leurs arrière-grands-parents », dit-il à propos du scandale de la production industrielle (souffrance animale, gaz à effet de serre, préemption de 70 % de la surface agricole mondiale pour l'élevage, selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture). Il indique aussi qu'en 2015 l'OMS a classé la viande industrielle au rang des « cancérigènes probables ». Seule issue : moins souvent, mais de super-qualité.



Pour ne pas gâcher, apprendre à faire comme nos grands-mères en s'inspirant des recettes du guide « Les Épluchures », de Marie Cochard (éd. Eyrolles).

9

MANGER SAIN ET ÉTHIQUE, C'EST VALABLE AUSSI AU RESTAURANT : LE SITE ECOTABLE.FR RÉUNIT DES ADRESSES FIABLES PARTOUT EN FRANCE (LIRE CI-DESSOUS).

10

PAR QUOI ON REMPLACE... ?

Le beurre	De la purée d'amande ou de noisette.
Le vinaigre de vin	Du vinaigre de cidre, plus riche en sels minéraux (notamment en potassium).
Le sel ordinaire	Du sel complet ou du sel marin mêlé de légumes, une manière gourmande de baisser sa consommation.
Le pain, les pâtes, le riz blanc	Du pain, des pâtes et du riz complets, plus riches en fibres, en sels minéraux et en vitamines B que les farines blanches raffinées.
Le café	Du café de céréales ou de la chicorée, plus riches en fibres.
Le sucre blanc	Du sucre complet, du sirop d'agave ou du sucre de coco, à l'index glycémique plus bas.
L'huile de tournesol	Un mélange olive-colza, colza ou noix, plus équilibrées en oméga 3 et 6. Toujours bio, et première pression à froid.
La crème fraîche	Du tofu soyeux ou de la crème de noix de cajou (simplement en les mixant).
Les biscuits pour le goûter	Un gros gâteau à la farine complète fait le dimanche et qui sert toute la semaine.

L'ÉCOLABEL DES RESTOS

Secrétaire général adjoint de la communauté Ecotable, Pierre Vimond, également fromager, nous explique les valeurs de ce nouveau label.

ELLE. En quoi ce label est-il novateur ?

PIERRE VIMOND. Il s'agit de mettre en avant ceux qui font du bon boulot dans la restauration. Pas pour donner des leçons, mais pour encourager les efforts et les faire connaître du grand public.

ELLE. Pourquoi avoir décidé de vous lancer dans la fromagerie ?

P.V. Mon grand-père était agriculteur, mon oncle élève des vaches laitières dans la Manche... ça devait bien me rattraper un jour ! Après une école de commerce, j'ai débuté à la fromagerie Quatrehomme, à Paris, avant de faire le tour des producteurs en France.

ELLE. L'alimentation représente un quart de l'empreinte carbone des Français. Mieux se nourrir, c'est aussi préserver la planète ?

P.V. Évidemment ! Produire un bon fromage, c'est prendre soin de son environnement. Les producteurs que j'affectionne prennent en compte le bien-être de leurs animaux, les nourrissent bien et les emmènent en transhumance. Il faut préserver ces méthodes si l'on ne veut pas que des fromages industriels sans goût et qui polluent ! **J.D.**
pierrelefromager.fr



LES PLANS INTERNET D'UN SUPER PRO

Et si on commandait directement à des petits producteurs éthiques et consciencieux ? Christophe Brusset, ex-cadre de l'agro-alimentaire, auteur de « Vous êtes fous d'avalier ça ! » (éd. J'ai lu), nous livre ses bons plans en exclusivité. 200 % fiables !

• **Chocolat** : « Saveurs et Nature, une chocolaterie artisanale à Montréverd, en Vendée, qui fabrique les meilleurs chocolats que j'aie jamais goûtés, 100 % biologiques, 100 % pur beurre de cacao, sans lécithine et sans arômes ajoutés. Une qualité sans compromis, avec des prix contenus pour un grand plaisir ! » saveursetnature.com

• **Miel** : « Les produits de qualité Bleu Blanc Ruche, fabriqués par des militants qui œuvrent au repeuplement des abeilles ! » bleu-blanc-ruche.fr

• **Pâtes de fruits** : « Naturelle et vintage, la confiserie François Doucet, à Oraison, dans les Alpes-de-Haute-Provence, est injustement délaissée. Elle offre une gamme bio courte, dont une pâte de coing particulièrement délicate. » francois-doucet.com

• **Confitures** : « La Maison Francis Miot fait des confitures classiques ou originales, dont certaines bio, toujours très aromatiques et équilibrées. Elle est installée à Uzès, dans les Pyrénées-Atlantiques. » francis-miot.com

• **Viande de porc et charcuterie** : « Les charcuteries Millas, faites dans la pure tradition à partir de porc du Tarn et de l'Aveyron, élevés sur paille et nourris sans OGM. Leur saucisson sec est l'un des meilleurs qu'il m'ait été donné de goûter. Produits livrés en frais sous 24 heures. » charcuterie-millas.fr

• **Vin** : « Le Domaine du Séminaire, à Valréas, dans le Vaucluse, est un vignoble familial de 60 hectares qui produit des vins bio et nature de très bonne facture à des prix raisonnables. » domaine-du-seminaire.fr

• **Biscuits** : « Sans additifs, les biscuits Stella Inzuccherata sont fabriqués à Porticcio, en Corse. Les canistrellis au citron confit et à l'huile d'olive rivalisent avec ceux de ma grand-mère, ce qui n'est pas un petit compliment ! » stella-inzuccherata.com

• **Foies gras et confits** : « Fondée en 1907 à Pomarez, dans les Landes, la maison Paris produit dans la plus pure tradition de somptueux foies gras, confits et autres délices du Sud-Ouest. Leur cahier des charges va bien au-delà des exigences du Label Rouge ! » foiegrasmaisonparis.com

• **Piment d'Espelette et produits dérivés** : « C'est la seule épice française à bénéficier d'une AOC. Aromatique, coloré, délicatement piquant, c'est LE produit du terroir à avoir pour rehausser ses plats. Celui de Vincent Darrichon, à Ustaritz, dans les Pyrénées-Atlantiques, est éthique et parfait. » lamaisondupiment.com **D.W.**

Piquer de bonnes idées aux

végétariens, qui ont une longueur d'avance en cuisine (notamment pour l'association céréales + légumineuses permettant de consommer des protéines végétales), avec la déjà culte « Encyclopédie de la cuisine végétarienne », d'Estérelle Payany (éd. Flammarion).



22 NOVEMBRE 2019

SE MÉFIER DES ENGOUEMENTS EN MATIÈRE D'ALIMENTS, QUI PROVOQUENT DES CULTURES INTENSIVES ET DESTABILISENT LES ÉCOSYSTÈMES : L'AVOCAT ET LE QUINOA (GRANDS CONSOMMATEURS D'EAU ET DONT LE BILAN CARBONE EST IMPORTANT) DEVRAIENT ÊTRE RÉSERVÉS AUX GRANDES OCCASIONS...

Miso, crème de soja, tofu, algues... Pas si simple de sortir des clous ! L'un des petits livres géniaux de la naturopathe Valérie Cupillard, reine du sain et du bio bien avant que la tendance et l'urgence green ne s'en emparent, vous explique tout et très simplement : « Cuisiner bio, mode d'emploi » (éd. La Plage). ■

ISTOCK / PRESSE.