

Contenus de l'application Alim'enjeux



Terre Nourricière

INTRODUCTION

Pré-introduction



- Avatar :

Bonjour Christophe, je souhaite faire un stage pour me former à la cuisine. Pourrais-tu me conseiller un restaurant?

- Christophe (cuisinier de la cantine) :

Présente toi au "Cèpe Gourmand". J'y ai travaillé avant d'arriver à la cantine. C'est là-bas que j'ai appris les bases d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Accueil

- Gérante du restaurant :

Bonjour, je suis Maria la créatrice et gérante du "Cèpe Gourmand".

Christophe nous a parlé de toi. Notre restaurant propose des menus plaisir tout en respectant la planète.

Nous cuisinons avec des produits de qualité, locaux et de saison et proposons des repas qui ont du goût.

Au cours de ton stage, tu m'apporteras ton aide ainsi qu'à Mika en salle et à Noémie en cuisine et pour les courses.

Utilise ton livret pour réaliser tes missions.

Et voici quelques consignes pour t'accompagner :

- **TIMER** : La durée de la partie est limitée mais prend le temps d'échanger avec ton ou ta partenaire si vous jouez à deux.
- **POINTS** : Ta jauge de points te permet d'évaluer ta performance pour chaque jeu.
- **INFOS** : Retrouve ici toutes les informations pour jouer plus facilement ou aller plus loin.
- **AIDE** : Bénéficie d'un coup de pouce et retrouve la consigne.

Maintenant rends toi devant le panneau DEVANTURE pour débloquer la suite.



Jeux de la DEVANTURE

Salut, moi c'est Mika. Je suis serveur ici depuis 2 ans.

Les plats que nous servons sont à base de produits de saison. Et on l'affiche !

Ta première mission sera donc de remplir le calendrier des fruits et légumes de saison.

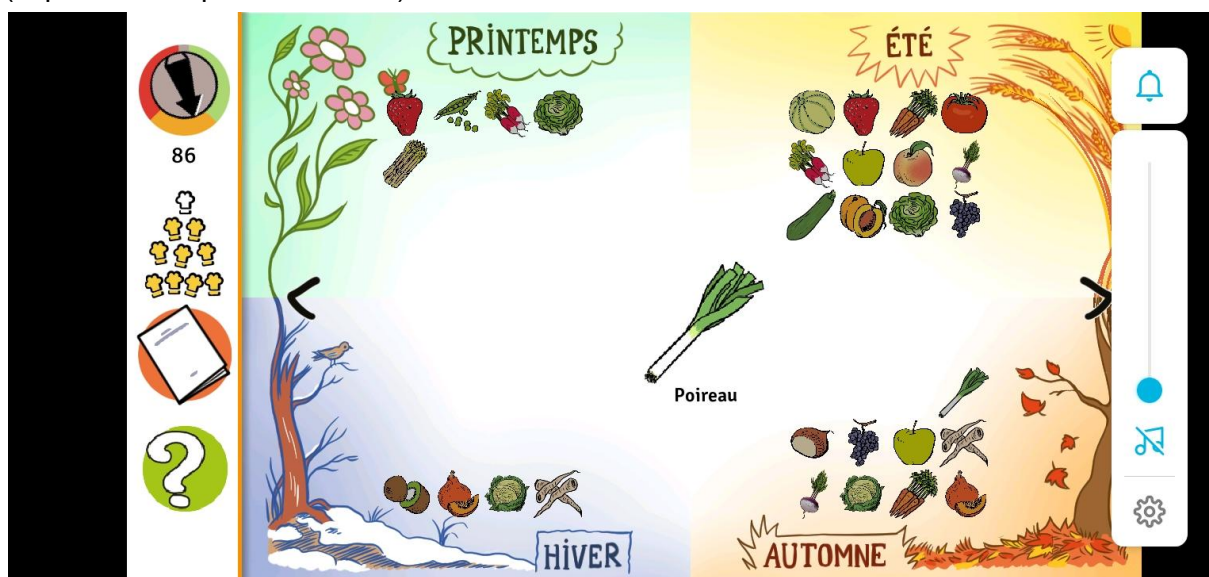
Mission 1 : Remplace les fruits et légumes dans le calendrier



Consigne : Remplace chaque fruit ou légume dans sa ou ses saisons.

Aide : On parle ici de la saison durant laquelle les aliments sont naturellement mûrs et disponibles. Un aliment peut être dans 2 saisons. Consulte ton livret papier, tu y trouveras un calendrier avec les réponses.

(capture écran partie terminée)



SYNTHÈSE

Fruits ou légume?

Fruit : définition botanique, c'est le résultat de la transformation du pistil de la fleur après fécondation.

Légume : définition culinaire, c'est ce qui accompagne un plat...

De nombreux « légumes » sont des fruits.

Général

Chaque fruit ou légume a une saison de production plus ou moins longue. Elle peut s'étendre sur une à deux saisons. Certains aliments se conservent bien (sans réfrigération), ce sont des produits de conservation.

mots clés : SAISON - CONSERVATION

Printemps

- fraise, petit pois, radis, salade, asperge

Le retour du soleil est propice aux légumes dont on consomme les parties vertes (feuillage) ou les plantes à croissance rapide comme les radis.

mots clés : PRÉCOCITÉ - FEUILLE - FRAÎCHEUR



Été

- melon, fraise, carotte, tomate, radis, pomme, pêche, navet, courgette, abricot, salade, raisin

Le soleil et la température font mûrir les fruits. Ces fruits du soleil sont juteux voire gorgés d'eau tels que le melon, la pastèque, la tomate...

mots clés : VITAMINES - FRAÎCHEUR - DIVERSITÉ

Automne

- poireau, châtaigne, raisin, pomme, panais, navet, choix, carotte, citrouille

Après une saison de chaleur, les températures et la durée du jour diminuent. Les plantes commencent à faire leurs réserves. Ce sont surtout les racines qui grossissent.

mots clés : RACINE - RÉSERVE

Hiver

- kiwi, citrouille, choux, panais

Le froid limite la croissance et ce sont les légumes bien implantés en terre qui résistent le mieux. On en profite aussi pour consommer des fruits et légumes de conservation.

mots clés :RÉSISTANCE - TERRE - CONSERVATION

DIALOGUE

Un aliment acheté hors saison vient de loin et est transporté en avion, camion ou bateau. S'il est produit chez nous c'est à grand renfort de serres chauffées ou de systèmes de conservation.

picto transport

Produire, ou consommer, des fruits et légumes de **saison** rejette 10 à 20 fois **moins de CO2**.

En plus d'un goût plus prononcé, les fruits et légumes de saison, cueillis à maturité et consommés rapidement, nous offrent beaucoup plus de vitamines et minéraux.

picto santé

Ils sont souvent moins chers car les volumes sont importants.

picto argent

Ils peuvent provenir de l'économie locale et ainsi favoriser les producteurs de notre territoire.

picto producteur

Mission 2 : Inscris les menus du jour

Mika : "Maintenant, c'est le moment pour toi de découvrir et d'afficher les plats du jour"

Consigne : remplis le menu en plaçant les plats dans le bon menu et au bon endroit



(capture d'écran partie terminée)

CHIPS D'ÉPLUCHURES ET TARTINADE AUX OLIVES

Nos épluchures bio contiennent beaucoup de vitamines et minéraux ! Trop pour rejoindre le compost et passer à côté de saveurs nouvelles.

Epluchures de pommes, carottes, courgettes, navets sont chez nous transformées en chips.
service rapide - antigaspi - végétarien - végétalien

QUICHE AUX FANES DE LÉGUMES ET VOLAILLE

Les feuilles de carottes, betteraves et radis vous surprendront dans cette quiche aux miettes de volaille. A déguster avec une belle diversité de tomates.

service rapide - antigaspi - léger

PAIN PERDU AUX ABRICOTS

Chez nous, il n'y pas de pain perdu... On l'utilise pour concocter ce dessert moelleux. Il est accompagné d'abricots très mûrs, qui, poêlés, dévoilent toutes leurs saveurs.

copieux - gourmand - végétarien

TRIO DE CRUDITÉS

La simplicité des vraies crudités (ici pas de betteraves ou maïs cuits) : carottes au cumin, émincé de fenouil au citron et betteraves râpées au raifort.

service rapide - végétarien - végétalien

GALETTE DE LENTILLES, LÉGUMES ET RIZ

Nous avons associé une céréale (riz) et une légumineuse (lentille) pour assurer un apport rapide en protéines végétales. Découvrez le fondant des légumes rôtis, c'est simple et tellement bon.

copieux - végétarien - végétalien - idéal pour sportif

SURPRISE CHOCOLAT

Un gâteau au chocolat réalisé par un maître pâtissier qui sait assembler chocolat, caramel et banane !

Réalisé sans oeuf, beurre ou lait, ce dessert est végétalien. gourmand - service rapide - végétalien

TIELLE ET NAVETS DE PARDAILHAN

Cette association terre et mer remet au goût du jour ce mal aimé qu'est le navet. La tielle est une spécialité sétoise qui saura ravir vos papilles avec sa garniture généreuse issue de nos côtes maritimes. C'est une tourte à base de poulpe et de sauce tomate légèrement relevée mer - terroir

VIANDE D'AUBRAC AUX CÈPES

Des légumes riches en saveurs et notre champignon fétiche rivalisent pour accompagner une très bonne viande labellisée.

copieux - terroir

FROMAGES DU TERROIR

Roquefort, Pélardon, Tomme des Pyrénées, un trio brebis, chèvre et vache représentatif de l'Occitanie.

terroir - - végétarien

DIALOGUE

Le menu antigaspi est **économique**. Il **valorise** tout ce qui est consommable dans un aliment. On utilise tout ce qu'on a acheté!

picto euros

Le menu végétarien, sans viande et sans poisson, a un **coût écologique** significativement plus **faible**. Il est souvent moins cher.

picto planète

La production des **légumineuses** (lentille, pois chiche, haricot ou soja) consomme jusqu'à **8 fois moins d'énergie** que celle des protéines animales.

picto énergie

Le menu terroir favorise le **commerce local** en faisant appel aux producteurs et transformateurs de notre territoire.

picto producteur

Jeu de la cuisine

Bienvenue en cuisine ! Je suis Noémie la cuisinière

Ici je transforme des produits de qualité en **belles assiettes équilibrées**.

Pour cela je varie les **découpes** et les **cuissons**. J'assemble les textures, couleurs et saveurs.

Au travail maintenant, j'ai besoin de ton aide pour **découper les légumes**.

Mission 1: Découpe les légumes

- Consigne : Commence par choisir le bon légume, puis utilise le bon ustensile pour faire la découpe demandée.

Consigne Betterave : Râpe les betteraves crues en mettant de côté les feuilles pour la quiche

Réponse ok : C'est parti pour l'entrée de betteraves ! On va les mélanger à notre sauce au raifort.

Pas ok :

- Euh vraiment? ça va être très long
- Maintenant qu'elles sont mixées, il va falloir envisager une autre recette qu'on mettra au menu demain...
- Ce sont des tranches. Crues ce n'est pas idéal, repasse les avec l'ustensile râpe.
- Effectivement c'est un bon début... mais il faut les râper maintenant.

Consigne Courgette : Prépare des dés de courgette

Réponse ok : Parfait, on va les faire poêler pour garder leur croquant.

Pas ok :

- Bouillie de courgette, c'est ce que tu proposes ? Demain, nous les mélangerons à des œufs, du fromage et flocons de céréales pour la galette de légumes du menu végétarien. **Il en reste, ne te trompe pas cette fois.**
- Des courgettes râpées, donc.... Demain, on les mélangera avec des œufs, du thym et des flocons de céréales pour proposer une galette de légumes. Il est reste, ne te trompe pas cette fois.
- Les dés sont carrés d'habitude ! Tant pis, ça marchera quand même pour accompagner la viande d'Aubrac. **Termine les autres au couteau... en carré s'il te plait.**
- La peau des courgettes contient plein de vitamines et de goût. C'est dommage de les éplucher d'autant plus qu'elles sont bio ! On va en faire des chips. **Poursuis ta découpe.**

Consigne Navet : J'ai besoin d'une julienne de navets de Pardailhan

Réponse ok : Super, on fera rissoler cette julienne pour accompagner la tielle.

Pas ok :

- On est loin de la julienne ! Consulte l'aide pour savoir ce qu'est une julienne.

- Ils sont râpés, ce n'est donc pas une julienne. Consulte l'aide.
- Ce sont des tranches, pas une julienne. Consulte l'aide.
- La peau du navet de Pardailhan est douce et goûteuse, mieux vaut la garder. On va en faire des chips. **Poursuis ta découpe.**

Consigne pomme de terre : Voici 10 kilos de pomme de terre épluchées à découper en rondelles

Réponse ok : Super, je lance le gratin!

Pas ok :

- L'économe est un outil plus adapté, on va gagner du temps
- il reste 9 kilos, tu ne préfères pas le robot?
- En si petits morceaux, il ne nous reste que la technique de la galette de légumes pour les utiliser...
- Tu t'es trompé de lame, non ? On va devoir fabriquer des galettes de pomme de terre !
- Elles sont déjà épluchées !

Consigne tomate : Prépare de belles tranches de tomates pour accompagner la quiche

Réponse ok : Merci, elles sont prêtes pour dresser le plat antigaspi.

Pas ok :

- Ces belles tomates juteuses et fragiles méritent toute l'attention d'une découpe manuelle.
- Vu leur état, on va plutôt partir sur une sauce tomate !
- Tu as vraiment râpé des tomates ??
- Tu auras appris que la peau c'est ce qui tient la tranche !

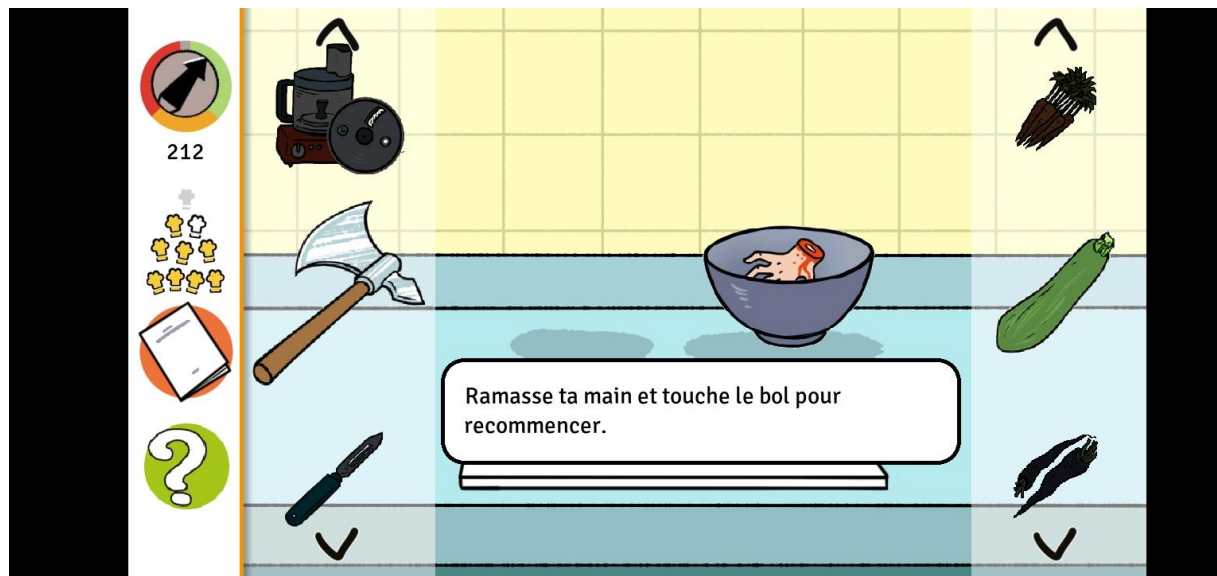
Consigne Carotte : Epluche une belle trentaine de carottes pour les rôtir

Réponse ok : Elles seront délicieuses rôties avec un sirop de thym. Je transformerai les épluchures en chips si tu les as bien lavées.

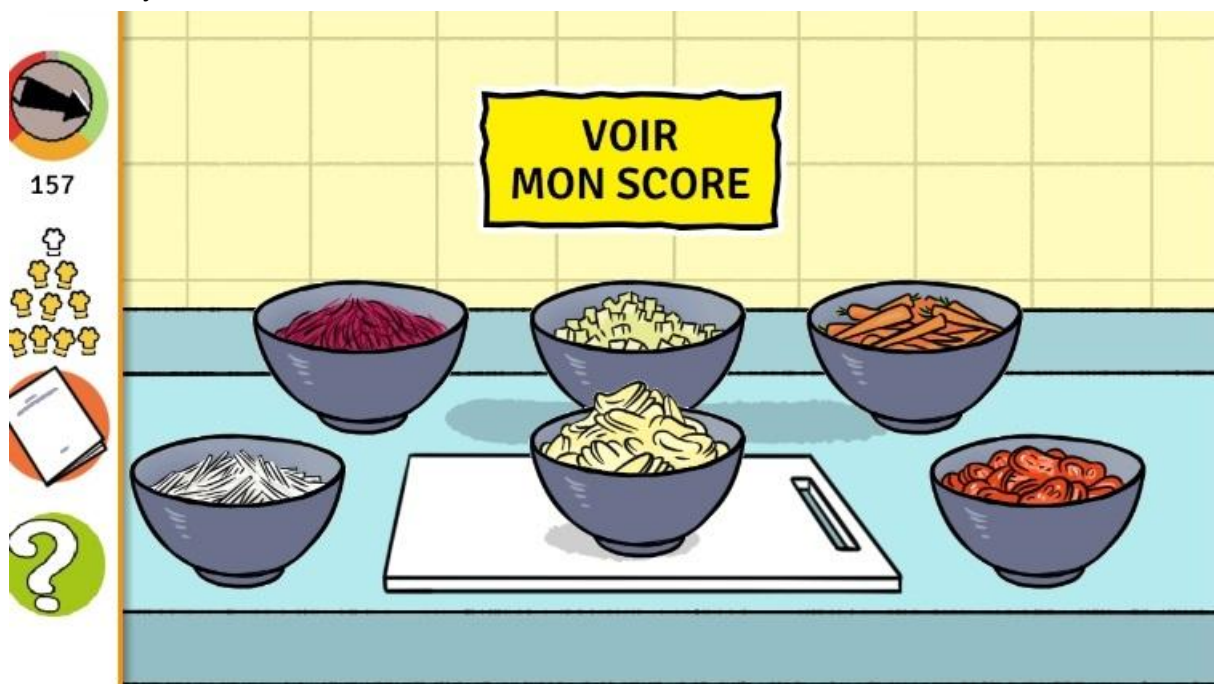
Pas ok:

- L'économe est un outil plus adapté, on va gagner du temps !
- J'espère que tu les as lavées avant ! On les utilisera donc avec une salade de lentilles froides pour l'entrée de demain ?
- Donc, on devra reposer des carottes râpées pour l'entrée de demain ?
- Les tranches sont trop fines pour être rôties. On partira donc ce soir sur des carottes vichy.
-

Blague de la hache



écran de synthèse



SYNTHÈSE

La betterave

C'est un légume apprécié pour sa douceur et sa saveur sucrée. **Crue ou cuite**, râpée ou en cubes, elle s'adapte et réhausse les plats de sa couleur. Elle est riche en minéraux et oligo-éléments, vitamine B et acide folique.

La courgette

Elle est abondante en été. Il est intéressant de savoir **varier les découpes** (dés, rondelles, bâtonnets) **et les cuissons** (poêlés, en gratin, en sauce...) pour **en profiter sans se lasser**.

La julienne de légume C'est une découpe particulière. Pour tailler une julienne, il faut d'abord tailler au couteau des tranches très fines (2 mm d'épaisseur), les superposer et ensuite les émincer en filaments réguliers.

Les tomates Il existe une grande variété de tomates. Leur forme, leur couleur, la densité de leur chair, le caractère juteux.... tout est variable. Il est intéressant de **les choisir en fonction de ce qu'on souhaite en faire** : les servir crues, en sauce, farcies...

Une cuisson à découvrir Rôtir les légumes au four est une bonne astuce pour servir des légumes variés toute l'année. Il suffit d'un peu d'huile d'olive, de quelques épices pour faire un accompagnement original et plein de saveurs.

DIALOGUE

Savoir cuisiner c'est s'assurer de **partir de produits bruts de qualité** et éviter les plats cuisinés qui contiennent de nombreux additifs, trop de sucre et trop de sel.

picto santé

En dés, rapés, mixés, émincés ou en rondelles... **varier la découpe** entraîne un changement de **texture** en bouche. Cela incite à consommer plus de légumes crus, donc plus riches en vitamines.

picto plaisir

La **diversité visuelle** est aussi importante pour donner **envie de goûter** à tout.

picto planète

Maintenant tu vas pouvoir préparer les assiettes pour les clients

Mission 2 : Dresse les assiettes des plats du jour

Consigne : Dresse les assiettes des plats du jour. Attention aux proportions de chaque ingrédient.

Prépare une quiche aux fanes de légumes et volaille pour la table numéro 2.

Et maintenant le plat du terroir avec viande d'Aubrac, poêlée de légumes, pomme de terre et notre ingrédient fétiche.



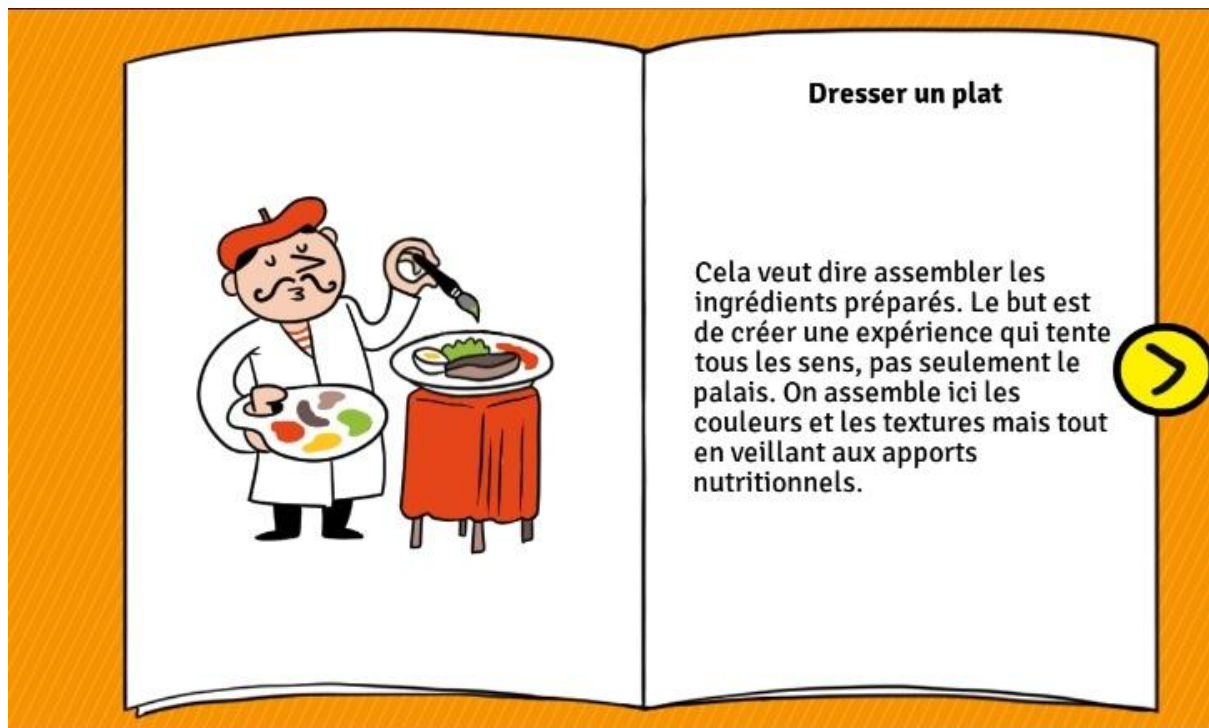
Il me faut un plat végétarien : galette de lentilles, riz et légumes.

Très belle assiette! Touche-la pour l'envoyer en salle.

SYNTHÈSE

Dresser un plat

Cela veut dire assembler les ingrédients préparés. Le but est de créer une expérience qui tente tous les sens, pas seulement le palais. On assemble ici les **couleurs** et les **textures** mais tout en veillant aux **apports nutritionnels**



L'équilibre alimentaire.

Il se fait en général **sur la journée**, voire sur la semaine. Les recommandations nutritionnelles officielles sont de **réduire sa consommation de viande** à un repas sur deux en favorisant la volaille. Il faut aussi favoriser une activité physique régulière. Notre restaurant tient donc à proposer des plats végétariens et des portions et proportions équilibrées pour les plats du jour.

L'équilibre des apports

On conseille en général d'équilibrer ses apports sur une journée.

- La moitié est composée de fruits et légumes (dont une partie crue).
- L'autre moitié comporte des **protéines** animales (viande, oeufs, fromage) ou végétales (légumineuses) et des produits **céréaliers** (riz, pâtes, pain...) ou pommes de terre.
- Un apport en graisses végétales (noix, huiles) est essentiel.

L'association céréales / légumineuses,

Dans les repas sans protéines animales, **associer des céréales (deux tiers) et des légumineuses (un tiers)** permet d'apporter tous les acides aminés dont notre organisme a besoin :

Voici des associations qui fonctionnent bien :

- semoule/pois chiche,
- riz/lentilles,
- riz complet/haricot rouge,
- pâtes complètes/pois cassés

Des coûts environnementaux différents

L'**impact environnemental** de notre assiette est dû en grande partie à la production des **protéines animales**. Il varie en fonction de l'animal élevé et du mode de production. L'**élevage industriel hors sol** (quand les animaux ne sortent pas ou très peu) est le modèle **le plus polluant**.

SYNTHÈSE

Pour favoriser un bon équilibre alimentaire, par rapport à son activité physique, voici trois règles :

- 1/ Manger des aliments diversifiés et de qualité
- 2/ Consacrer la moitié de son repas aux fruits et légumes
- 3/ Alternier des repas avec et sans produits animaux

picto santé

Consommer (ou cuisiner) un plat **sans protéine animale** préserve la **santé** tout en apportant de **nouvelles saveurs**.

picto plaisir

Consommer moins de protéines animales a aussi un effet positif important sur l'impact écologique de notre assiette.

picto planète

Nous choisissons des **viandes locales et de qualité**. Elles sont produites par des éleveurs que nous avons sélectionnés pour leur engagement pour l'environnement. Tu en rencontreras bientôt.

picto producteur

Jeu du service en salle

Bienvenue en salle ! Les clients t'attendent pour le service !
Nous proposons des plats adaptés aux différents appétits et envies.
Notre clientèle est diversifiée, exigeante et curieuse. Sois à l'écoute pour les conseiller.

Mission 1 : Propose le bon plat au client

Maintenant, c'est à toi de proposer le plat qui convient à chacun ou chacune.

Consigne : Propose à nos clients le plat adapté à leur demande. Précise bien que nous proposons des assiettes grande faim ou petite faim avec une adaptation du prix.

Jeu :



Est-ce possible d'être servi très vite? J'ai rendez-vous dans 25 minutes.
Vous avez parfaitement ciblé mes attentes.

Je mangerais bien une viande de qualité mais je n'ai pas très faim. Que me proposez vous?
Hum, je sens que cela va être délicieux !

Je suis végétarien et une journée sportive m'attend. Qu'avez-vous pour me donner de l'énergie !

Vous avez parfaitement ciblé mes attentes.

Je ne consomme aucun produit animal et je ne mange plus beaucoup. Auriez-vous un plat adapté?
Hum, je sens que cela va être délicieux !

J'ai rejoint mes collègues pour le dessert. J'ai bien envie de chocolat.
Vous, vous savez satisfaire vos clients!

Je profiterais bien d'être dans la région pour tester votre spécialité de bord de mer.
Parfait, je vais me régaler.

Réponses fausses:

La volaille et les œufs sont des produits animaux.
Vraiment?? Un steak à un végétarien?

Les fruits de mer sont des produits animaux!
Les miettes de volaille et les oeufs sont des produits animaux.

SYNTHÈSE

L'art du service

Il est important de bien connaître la composition des plats que l'on propose. Savoir bien écouter, conseiller et renseigner sur les produits est essentiel pour satisfaire les clients.

Des besoins différents

Certains aspects de la vie entraînent des besoins particuliers : croissance, grossesse, activité sportive intense, allergie, intolérance, surpoids, sexe...
Et on ne mange pas de la même manière toute sa vie.

Des notions à connaître

- végétarisme : sans viande ni poisson (oeufs et produits laitiers acceptés)
- végétalisme ou véganisme : sans aucun produits animaux (oeuf, produit laitier, viande, poisson)
- sans gluten : sans produit contenant du blé (ni seigle, avoine, orge), cela concerne les pain, quiche, pâte, pâtisserie classiques...
- sans produits laitiers (pas de lait , crème, fromage ou yaourt de vache, brebis ou chèvre),
- halal : sans viande de porc (ou sous produits comme la gélatine), sans fruits de mer et pour certain.es seulement des viandes certifiées halal

SYNTHÈSE/INFO

La première chose pour éviter de gaspiller est de **doser sa faim** et se servir ou commander en conséquence.

Picto santé

Au Cèpe Gourmand, nous avons décidé de proposer **deux tailles d'assiette** (Petite faim et Grande faim) pour nous adapter aux besoins de nos convives et **limiter le gaspillage**.

Picto planète

Trop copieux finalement? Envie d'en rapporter pour votre prochain repas? Nous proposons donc aussi des "gourmet bag" pour **emporter chez soi le reste** de son repas.

Picto énergie

Aller au restaurant est souvent l'occasion de manger une **viande de qualité** ou de découvrir une **spécialité**.

Picto plaisir

C'est aussi l'occasion de déguster de **savoureux plats végétariens**. Il est recommandé d'**alterner au moins un repas sans viande** avec un repas contenant des produits animaux.
Picto santé

Jeu du bureau

C'est ici qu'on s'occupe de commander nos produits. Nos fournisseurs sont situés dans toute la région.

AIDE : Regarde ton livret!

Mission 1 : Retrouve la provenance de ces produits

Tu trouveras dans le bureau des informations sur nos produits et nos fournisseurs.

Tu pourras ainsi mieux répondre aux questions des clients.

Je suis maladroite, j'ai renversé notre carte. Peux-tu replacer les produits en fonction de leur provenance ?

Pour chaque produit, retrouve sa provenance en Occitanie.

Tomme des Pyrénées

Riz de Camargue

Abricot rouge du roussillon

Roquefort

Ail rose de Lautrec

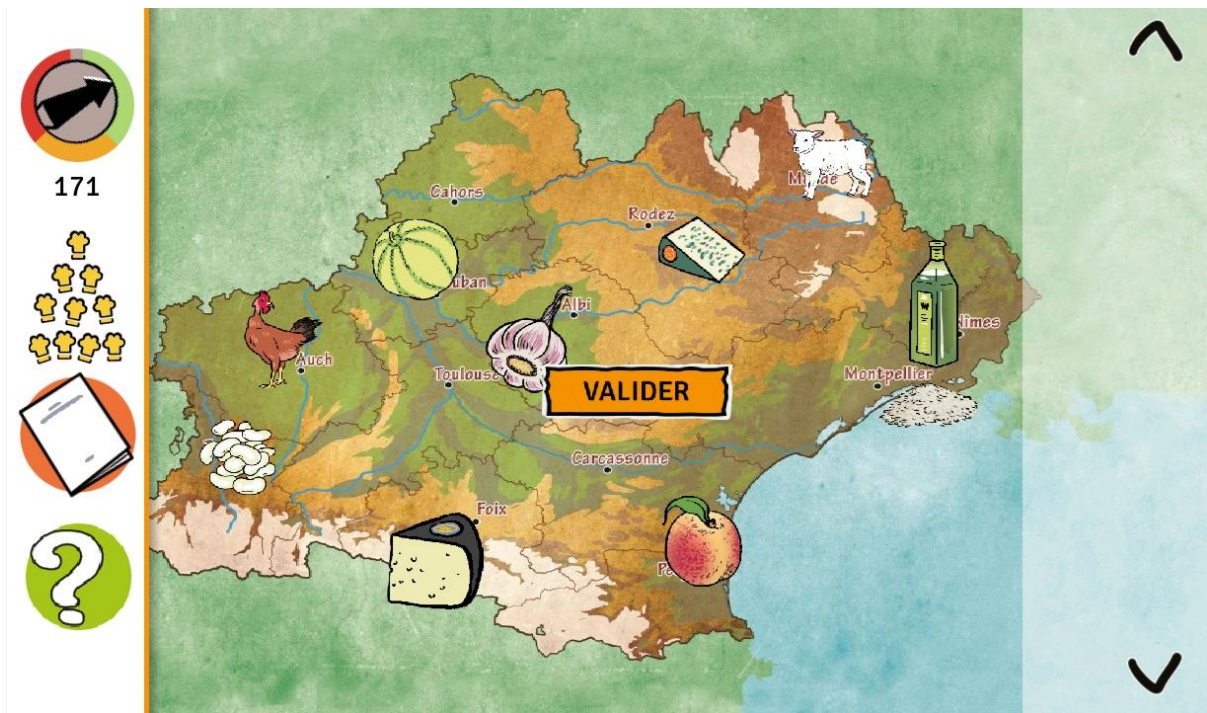
Agneau de Lozère

Melon du Quercy

Volaille du gers

Haricot tarbais

Huile d'Olive de Nîmes



SYNTHÈSE :

Produits d'Occitanie : Fromages au caractère fort, viandes typées, fruits et légumes particuliers, sont la vitrine du patrimoine culinaire d'une région. Tous ces aliments sont produits près de chez vous.

Des produits de territoire labellisés : Ils possèdent des logos (AOP et IGP) qui témoignent d'une culture, d'une tradition et d'un savoir-faire. Leur nom est composé du lieu emblématique de leur territoire d'origine.

SYNTHÈSE/INFO :

Manger diversifié est une clé de la santé. D'autant plus que l'alimentation Méditerranéenne est reconnue pour limiter certaines maladies.

picto santé

Choisir des **variétés locales** cultivées avec des savoir-faire spécifiques favorise la **biodiversité des espèces et des paysages**.

picto planète

Acheter des produits alimentaires locaux participe au **maintien et à la création d'emplois** dans toute la filière agricole et agro-alimentaire.

picto producteur

Manger des **produits locaux** évite l'importation, ce qui **limite la pollution** due aux transports.

Picto transport

Les produits faits en France respectent des **normes de production** qu'on ne trouve pas partout !

Picto santé

Jeu des signes de qualité

Maria :

La plupart des produits que nous utilisons pour concocter nos plats ont des signes de qualité. Il est important de connaître leurs caractéristiques.

Ensuite, tu pourras partir à la rencontre de nos producteurs et productrices pour récupérer nos commandes. Les paysans et paysannes qui les produisent ont fait le choix d'engagements et de pratiques agricoles différents.

Ces rencontres te permettront de mieux comprendre ce que représente un **label** ou une **appellation**.

Mission : Découvre les labels de nos produits

Consigne 1: Associe chaque logo à sa définition Aide : Ton livret te présente les labels.

- Agriculture Biologique
 - Appellation d'origine
 - Label Rouge
-
- Le produit est issu d'une agriculture sans traitement chimique de synthèse, ni OGM. Ce mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être des animaux.
 - Le produit est fabriqué avec des exigences précises. Il vient d'une **zone géographique délimitée** dont il porte le nom. Les hommes qui le font ont un savoir-faire particulier.
 - Le produit a un niveau de **qualité supérieur** par rapport à d'autres produits qui lui ressemblent.

Consigne 2 :

Découvre les pratiques de nos producteurs et productrices.

Associe maintenant un signe de qualité à chaque producteur ou productrice en fonction de ses pratiques.

Je suis située sur un **territoire particulier** qui me permet de produire un fromage de chèvre appelé Pélardon. Attention, n'est pas Pélardon qui veut, pour avoir cette appellation, il me faut faire pâturer mes chèvres plus de 6 mois par an en garrigues, landes et forêts. Ensuite, je transforme le lait et affine les fromages au moins 11 jours avant de le mettre en



vente. *Eva, éleveuse de chèvres et productrice de Pélardons (réponse AOP)*



Nous avons choisi la **race** Aubrac, qui est rustique. Nous respectons des **conditions d'élevage** encadrées par un cahier des charges qui assure par exemple que nos vaches passeront au moins 4 mois de l'année à brouter dehors. Résultat, nous produisons une viande bovine fermière reconnue pour ses qualités gustatives particulières. Son **goût** est d'ailleurs régulièrement testé. *Hervé et Lina, éleveur et éleveuse*

de vaches Aubrac (réponse label rouge)



Je privilégie des **méthodes naturelles** pour **respecter** et enrichir le sol, comme le compost. Mes plantations sont organisées dans le temps et l'espace pour favoriser la **biodiversité**. Je surveille constamment les plantes pour traiter les maladies sans produit chimiques, avec des préparations naturelles de plantes. *Marco, maraîcher (réponse Agriculture Biologique)*

SYNTHESE

Des signes officiels de qualité

Chaque produit sous signe officiel d'origine et de qualité répond à un cahier des charges précis élaboré par un collectif de producteurs et garanti par l'Etat.

France ou Europe ?

Plusieurs labels européens ont été créés et/ou sont issus de labels français qu'ils ont remplacés :

- Le label d'agriculture biologique dit label AB
- L'appellation d'Origine Protégée : AOP
- L'indication géographique protégée : IGP

Le Label rouge est un label uniquement français.

Labels multi-critères

De nouveaux labels émergent pour garantir la protection de l'environnement ET une juste rémunération des producteurs ET une production française.



DIALOGUE

Les signes officiels apportent différentes garanties, mais chaque signe ne garantit pas tous ces aspects.

Les garanties de **l'origine**, **labels AOP, AOC ou IGP**, te permettent de savoir d'où viennent ces produits.

picto transport

Côté **goût**, il y a les garanties d'une recette traditionnelle ou d'une qualité supérieure, comme le **Label rouge**.

picto plaisir

D'autres garanties sont axées autour de **l'environnement et/ou du bien être animal**, comme le label **Agriculture Biologique** et te permettent de faire un choix pour la planète.

picto planète

Jeu du marché

NOEMIE : Aujourd'hui, c'est le **jour du marché**. Ce sera pour toi l'occasion de **rencontrer et discuter** avec une partie de notre réseau de producteurs et artisans.

Rappelle-toi que nous privilégions les **produits biologiques, avec des signes de qualité ou bien locaux**. Voici donc ta **liste de courses**... Emporte bien nos sacs et cagettes pour **éviter les emballages**.

Mission 1 : Fais les courses au marché

Consigne : Découvre ta liste de courses puis commence par un tour des stands pour découvrir leurs caractéristiques. Ensuite, clique sur un stand pour y sélectionner le produit de ta liste

NICO : Faire apparaître une image non active de la liste de course au clic du discours de lancement

Aide : Tu as le droit de changer d'avis et remplacer chaque produit par un autre plus adapté. Privilégie les produits locaux, de producteurs et avec un label.

Liste de course	bonne réponse	mauvaise réponse	discours confirmant un bon choix	alerte mauvais choix
7 kilos de tomates	tomates anciennes variées du maraîcher	revendeur	Bon choix, ces tomates sont toutes délicieuses. Marmande, olivette, arbusnyi, chaque variété a ses particularités. Dis-moi le plat prévu pour que je te conseille les plus adaptées.	Elles ne sont pas chères et se conservent bien ces tomates!
3 fromages	fromages avec label	fromage sans label	Ce fromage avec son appellation d'origine est délicieux et parfait pour transmettre la diversité des terroirs .	Habituellement, Noémie choisit des fromages labellisés.
10 kilos d'abricots	stand abricot	revendeur (abricot espagne promo 10 kilos)	C'est la pleine saison! Cette variété est parfaite pour le dessert de Maria. Je vous les livre après le marché avec les jus commandés.	Et voici vos abricots à prix cassés en provenance du sud de l'Espagne.
5 kilos d'oignons	maraîcher	revendeur	Ce sont les premiers " Oignons des Cévennes " de la saison , Noémie va être contente de les retrouver pour sa recette de tarte.	Et un filet de gros oignons! Plus un sac plastique.
20 tielles	poissonnière		Ces tielles sont fabriquées avec	

			mes calamars. Merci d'avoir rapporté la caisse de transport qui évite les emballages.	
200 grammes de gingembre	revendeur		Sur les conseils de Maria, je me suis approvisionné auprès d'une filière labellisée en commerce équitable.	
5 kilos de riz	stand vrac, paquet "camargue"	paquet thaïlande	Très bon choix le complet de Camargue! Son goût et son croquant sont très appréciés. En plus, il est très nutritif.	Voici 5 kilos de riz en provenance de l'autre bout du monde.
8 salades	marais	revendeur	Je te prépare un assortiment de mes trois variétés. Merci d'avoir apporté tes sacs.	2 salades achetées, une offerte!
3 kilos de poisson	poissonnière (label pêche durable)		Pêchés en Méditerranée, ces poissons sont de bonne taille et ce n'est pas leur saison de reproduction. Ainsi on donne une chance au renouvellement des stocks.	Du thon, profitons-en avant qu'il n'y en ait plus dans la mer !
3 volailles	volaille avec étiquette de label	poulet rôti	Je laisse le soin à Noémie de cuisiner ces belles volailles label rouge. Qu'elle m'en donne des nouvelles.	Et voilà 3 poulets déjà rôtis. Pas de cuisine aujourd'hui!

Réponse : Certains produits... Retourne ...marché!

SYNTHESE

Le commerce en circuit-court

C'est un **circuit de distribution** dans lequel intervient **au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur**. Il inclut donc la vente directe qui n'accepte pas d'intermédiaire. Il est souvent local mais pas obligatoirement.

Le commerce équitable

C'est un système d'échange dont l'objectif est de parvenir à une meilleure égalité que dans le commerce conventionnel via :

- un prix stable, rémunérateur et « juste » pour les producteurs.
- des partenariats économiques durables entre les producteurs et les acheteurs.
- des modes de production durables

Où acheter?

Pour assurer un meilleur revenu aux producteurs, on peut s'approvisionner :

- au marché
- dans certaines fermes
- dans des boutiques de producteurs (entièrement gérées par un regroupement de producteurs)

- au sein d'un groupement d'achat

Pour aller plus loin

Les AMAP (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) permettent de garantir un revenu à un producteur en s'engageant à acheter sa production, souvent sous la forme d'un **panier par semaine**, à un prix équitable et en payant par avance.

DIALOGUE

Il n'est pas simple de choisir. Il faut d'abord prendre le temps de **discuter avec les producteurs et artisans** pour découvrir leurs pratiques.

picto plaisir

Ensuite, il faut regarder les labels affichés. Les **labels Agriculture biologique et signes d'origine** t'orientent.

picto planète

Tu peux aussi **distinguer les producteurs et revendeurs**. Le premier fait de la vente directe; il propose uniquement ses produits, directement au consommateur, sans intermédiaire.

picto producteur

Regarde **d'où viennent les produits, son producteur ou sa productrice**. Cela te permet d'estimer l'impact du transport sur ton achat.

picto transport

En t'équipant un peu, il est simple d'**éviter les emballages** : un panier ou un sac cabas, des sachets en papier réutilisé ou des sachets en tissus, une boîte d'oeufs, un récipient en plastique ou en verre....

picto planète

CONCLUSION

Maria + Avatar

Merci d'avoir passé ton stage avec notre équipe!

Cela nous a fait plaisir de partager avec toi nos pratiques d'**alimentation durable**.

Nous espérons que tes missions t'ont plu et que cela t'a donné envie de t'engager à ton tour.

J'ai rempli ton évaluation de stage et l'ai transmise à Christophe, le cuisinier de ton établissement. Il t'attend pour en discuter avec toi.

christophe + avatar

avatar :

Bonjour Christophe, merci pour ton conseil de lieu de stage. Tu as vu mon rapport ?

christophe :

Oui! J'en ai même profité pour faire le point de ce que j'ai mis en place au sein de notre établissement pour une alimentation plus durable.

J'ai une liste de **producteurs locaux** à qui faire appel ponctuellement ou régulièrement et cela tout au long de l'année.

Picto manger local

La plupart de nos produits possèdent **des labels de qualité**. Par exemple, plus de 50 % de nos aliments proviennent de l'**agriculture biologique**.

picto label

Nous respectons au mieux **les saisons des fruits et légumes**.. ***Picto saison***

Nous proposons chaque jour une **alternative végétarienne** et une fois par semaine toute notre carte est végétarienne.

picto varier son alimentation

Nous cuisinons à partir de produits frais. **Lavage, épluchage, découpe et cuisine** sont conséquents mais quel plaisir de vous voir déguster!! ***picto cuisiner***

Avec la nutritionniste, nous adorons créer de nouveaux menus: végétarien, anti-gaspi ou super local. Et faire en sorte que chacun.e puisse équilibrer ses repas..

picto manger équilibré

Tu restes avec nous pour le service de ce midi ?

Et maintenant, voici ton évaluation de stage

Changement écran

image évaluation. + capture d'écran + message "Tes résultats sont enregistrés sur ton dossier image"

image clôture



Mais avant une toute dernière mission t'attend pour parfaire ton rapport de stage: la recherche des astuces antigaspi!

Dessine le symbole de l'affiche sur laquelle tu trouves chacune de ces astuces

- Eviter les emballages en apportant ses propres contenants (marché)
- Gérer sa faim ou rapporter ses restes (salle de restaurant)
- Composter (cuisine) seau à compost à ajouter sur affiche
- Composer un repas spécial anti gaspi (devanture)