



HAPPY FOOD.



Un évènement soutenu par la Caisse locale Crédit Agricole de Saint-Malo



QUIZZ

Quelles sont tes habitudes alimentaires et sportives ?

- 1** Toi et ta famille, vous sentez-vous concernés par l'importance de l'alimentation et par le sport ? Oui Non
- 2** Les courses alimentaires se font :
 dans un supermarché au marché chez un agriculteur dans un commerce de proximité
- 3** Je mange plutôt en priorité :
 des produits frais que mes parents cuisinent des surgelés des plats cuisinés des conserves
- 4** À la maison, les repas se font en famille : Oui Non
et durent : moins de 15 mn de 15 à 30 mn plus de 30 mn
- 5** Pratiques-tu du sport en-dehors du collège ? Oui Non
- 6** Es-tu inscrit dans un club de sport ? Oui Non
- 7** Tu fais du sport combien de fois par semaine ?
 1 fois 2 fois + de 2 fois
- 8** Une séance de sport dure :
 30mn 1h + de 1h



Comment bien manger ?

ATELIER

5

Ingrédients



Carottes 88 %, Citron pressé 7 %, Huile d'olive 2 %, Huile de colza 2 %, Sel

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,17 € - Protéines 0,73 - Glucides 4,53 - Lipides 4,42 - Énergie (Kcal) 64,32

VS



15

Ingrédients

Carottes 81 %, Eau, Huile de colza, Vinaigre d'alcool, Sel, Sucre, Jus de citron de Sicile 0,6 %, moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel), Extrait de zeste de citron, Amidon transformé de pommes de terre, épaississant : gomme, Xanthane gomme, guar antioxydant : acide ascorbique, Purée d'ail, Arôme naturel de Poivre

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,42 € - Protéines 1 - Glucides 5,50 - Lipides 4,50 - Énergie (Kcal) 73

5

Ingrédients



Blanc de poulet 75 %, Œuf 11 %, Farine 6 %, Chapelure 6 %, Huile d'olive 3 %

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,79 € - Protéines 22,2 - Glucides 7,9 - Lipides 5,63 - Énergie (Kcal) 172

VS



23

Ingrédients

Viande de poulet 56 % (dont 60 % de filets de poulet), Eau, Farine de blé, de seigle, de riz, Huile de tournesol, Amidon, Amidon transformé de blé, Protéine de blé, Sel, Poudre à lever : E450, E500, Dextrose, Arôme naturel, Poudre de lactosérum, Stabilisants : E451, E452, E450, Sucre, Sucre caramélisé, Conservateur : E202, Extrait de chicorée, Émulsifiant : E471, Correcteur d'acidité : E260, Levure

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,91 € - Protéines 13 - Glucides 14 - Lipides 10 - Énergie (Kcal) 200

2

Ingrédients



Œuf, Chocolat noir 70 %

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,72 € - Protéines 11,12 - Glucides 10,71 - Lipides 20,91 - Énergie (Kcal) 284,79

VS



16

Ingrédients

Lait écrémé (62,6%), Sucre, Chocolat noir (4,4%) (pâte de cacao, sucre, émulsifiant (lécithine de tournesol), arôme naturel de vanille), Crème (LAIT), Poudre de cacao maigre, chocolat en poudre (1,9%) (poudre de cacao, poudre de cacao maigre, pâte de cacao, sucre), Poudre de LAIT écrémé, Poudre de cacao, Gélatine bovine, Émulsifiant (E471) Sauce au chocolat (8,0%) : LAIT écrémé, sucre, chocolat noir (0,6%) (pâte de cacao, sucre, émulsifiant (lécithine de tournesol), arôme naturel de vanille), Poudre de cacao maigre, Amidon de maïs, Épaississant (farine de graine de caroube)

Prix et valeurs nutritionnelles pour 100 g*
0,72 € - Protéines 5,20 - Glucides 21,40 - Lipides 4,30 - Énergie (Kcal) 151

T'es quoi, toi ?



		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
FRUITS	Pomme	█							█				
	Poire	█							█				
	Fraise						█						
	Cerise					█							
	Pêche					█							
	Abricot					█							
	Banane	█											
	Kiwi	█											█
	Raisin							█					

		F	J	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
LEGUMES	Chou fleur	█											
	Pomme de terre	█											
	Tomate					█							
	Salade	█											
	Épinard	█								█			
	Petits pois				█								
	Haricots				█								
	Poireau	█								█			
	Concombre				█								
	Artichaut				█								
	Échalote	█				█							
	Oignon	█								█			
	Courgette			█									
	Poivron						█						
	Carotte	█								█			



L'achat local, l'achat malin !



Quel est le prix de ce produit ?

Quelles sont les caractéristiques du climat du lieu de production ?

L'agriculteur a-t-il le droit d'utiliser des produits chimiques ou non ?

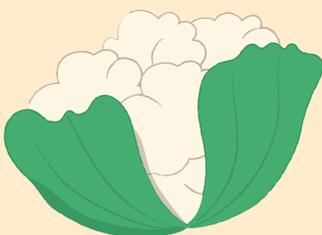
NOM DU PRODUIT

Quel est le coût de la main-d'œuvre ?

La publicité est-elle utilisée pour favoriser la vente du produit ?

Comment s'organise la vente du produit (vente directe ou à travers des intermédiaires) ?

Quel est l'impact environnemental lié au transport du produit ?



Tu viens d'où, toi ?

Légumes

La Bretagne est une importante région de légumes. Ses surfaces légumières la placent au second rang des régions françaises (après les Hauts-de-France). Elle produit **81 %** des choux-fleurs français, **80 %** des échalotes, **70 %** des artichauts, **40 %** des épinards et **25 %** des tomates. Pour ces productions, elle occupe le premier rang des régions françaises. La production de légumes biologiques représente **15 %** de la production française, la Bretagne est la première région productrice.

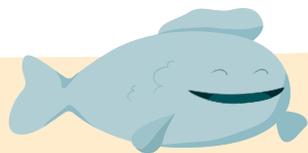
On cultive des légumes frais sur la côte nord de la Bretagne qui bénéficie de la proximité avec la mer et du climat océanique avec très peu de jours de gel, des pluies régulières et peu de sécheresse. Cette région est appelée la « ceinture dorée ». La production des autres légumes « légumes de transformation » (haricots, pois, épinards) partiront dans les usines de transformation telles que Bonduelle (boîtes de conserve, salade en sachet...).

Nouvelles productions en essai ou en développement

Thé et vin dans le Morbihan et Ille-et-Vilaine, vanille dans les Côtes d'Armor, poivre près de Saint-Malo...

Pêche

À vous de localiser les ports de pêche sur la carte



Production animale

Première région de production animale en France (7 fermes sur 10)

Bovins

Historiquement, la Bretagne a toujours été une terre d'élevage, avec ses sols favorables à la production fourragère et son climat adapté aux exploitations d'élevage. La Bretagne est la troisième région productrice de viande de bœuf, assurant **12 %** de la production nationale de vaches de réformes et **9 %** de bovins mâles.

En Bretagne, **74 %** des exploitations bovines sont spécialisées en lait et **21 %** en viande. Le cheptel de vaches laitières breton est le premier de France. **8,3 %** des vaches laitières sont élevées en agriculture bio. L'Ille-et-Vilaine, département qui produit le plus de lait en France (près de **8 %** de la production française) et le Finistère sont spécialisés dans l'élevage laitier.

Porcins

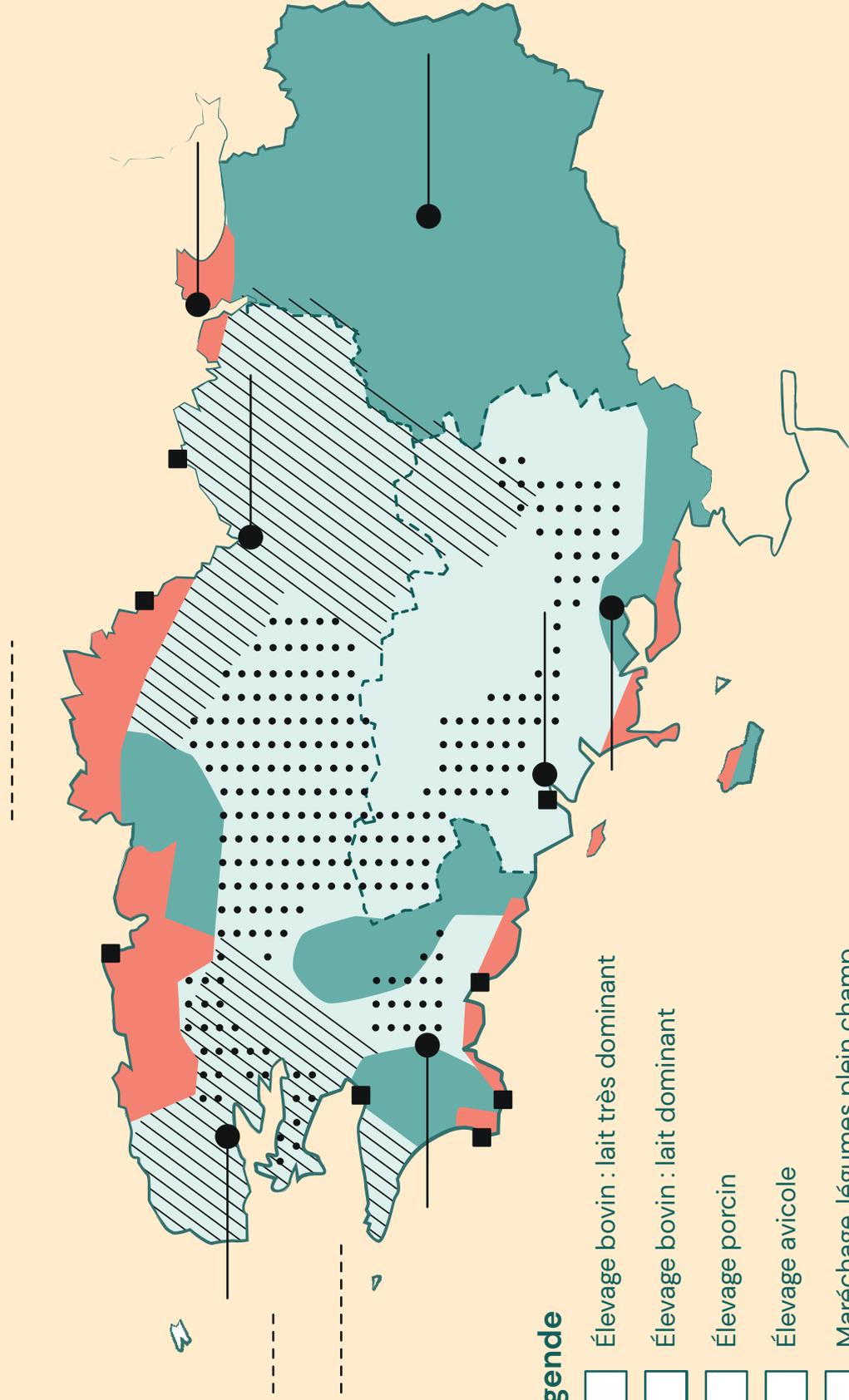
La Bretagne occupe le premier rang des treize régions françaises pour la production porcine, soit **56 %** du cheptel français. Elle est aussi la deuxième région en porcs bio. Les Côtes d'Armor, le Finistère et le nord du Morbihan sont les trois régions traditionnelles de production depuis la Seconde guerre mondiale. La terre est moins fertile que dans les autres régions de France, ainsi beaucoup d'agriculteurs bretons se sont spécialisés en production porcine afin de dégager un revenu suffisant pour maintenir leur activité agricole. On parle de quatre cochons par habitant breton !

Aviculture

Aujourd'hui, la Bretagne représente **21 %** des exploitations françaises avicoles. Elles élèvent du poulet (**33 %** de la production française) et, en même temps, la plupart des fermes produisent des œufs (**43 %** de la production française. La plupart des fermes sont localisées en centre Bretagne).

La Bretagne, terre d'élevage et de légumes

Remplis la légende de la carte



Bien manger, bien bouger !

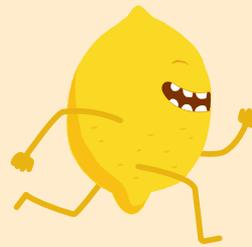
Je choisis pendant 5 minutes de :



Marcher rapidement

J'ai dépensé Kcal

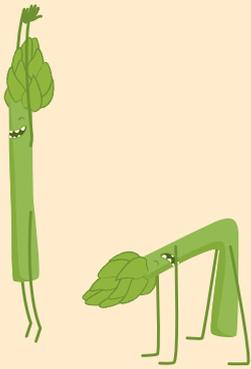
ou



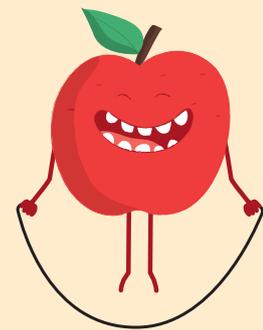
Courir

J'ai dépensé Kcal

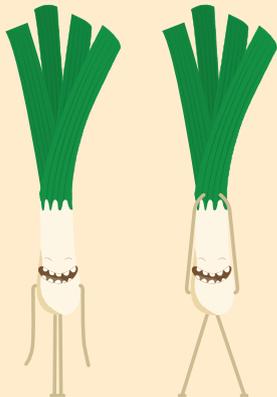
Exercices plus intenses pendant 10 minutes :



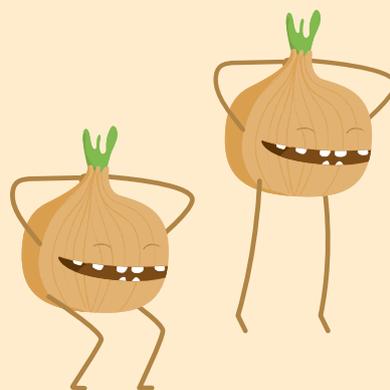
Burpees



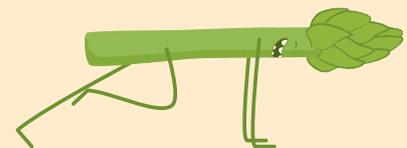
Corde à sauter



Jumps



Squats



Mountain climbers

J'ai alors dépensé Kcal

Bien manger, bien cuisiner



Compote de pommes avec 1 kg de pommes

Variété de pommes Pirouette
1/2 verre d'eau
1 gousse de vanille
1 sachet de sucre vanille
150 g de beurre (cristaux de sel)
180/200 g de sucre cassonade
Rectifier le sucre selon l'acidité voulue



1. Éplucher et couper les pommes, épépiner
2. Mettre les pommes coupées en quartiers dans une grande casserole
3. Ajouter l'eau
4. Cuire 7 min à feu moyen
5. Ajouter la moitié du beurre et la moitié de la cassonade
6. Cuire une dizaine de minutes à feu moyen en remuant régulièrement
7. Ajouter la vanille et le sucre vanillé, le reste du beurre et la cassonade
8. Cuire une dizaine de minutes à feu doux en remuant régulièrement
9. Retirer du feu et mixer
10. Servir froide ou tiède

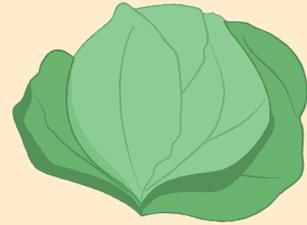
Crème de shiitake

2 oignons jaunes
2 oignons rouges
1 café expresso (30 ml)
600 g de shiitake
1 gousse d'ail
125 ml de vin blanc
500 ml de bouillon de légumes
600 ml de crème 35 %
1 pointe de piment d'espelette
sel/poivre
1 cuillère à café de fécule de maïs



1. Faire suer les oignons grossièrement hachés avec un filet d'huile d'olive
2. Ajouter les shiitake (grossièrement émincés) et l'ail haché. Saler à souhait
3. Ajouter le vin blanc et faire réduire complètement
4. Ajouter le bouillon, le café expresso, la maïzena et l'espelette. Faire réduire à feu moyen de moitié
5. Ajouter la crème
6. Passer le tout au robot jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Bien manger, bien cuisiner



7 belles pommes de terre
1 gros chou vert
250 g de crème fraîche
(graindorge)
1 cuillère à soupe de moutarde à
l'ancienne (+/- selon les goûts)
gros sel
poivre
1/2 bouteille de vin blanc
250 ml de bouillon de légumes
(cube dilué)
500 g de lardons fumés naturels
(le porc peut être remplacé par
des lardons végétariens ou des
dès de canard)
2 poignées de gruyère



Gratin de chou vert

1. Dans une casserole mettre les pommes de terre préalablement épluchées dans de l'eau salée et porter à ébullition 40 min
2. Effeuille le chou, retirer au couteau la veine principale de chaque feuille, empiler les feuilles et à l'aide d'un grand couteau les couper en lamelles (de la taille lardon)
3. Placer une dizaine de lardons (lardons végétaux/canard) dans une grande casserole avec un filet d'huile. Et faire revenir 3 min à feu vif.
4. Placer les lamelles de chou dans la grande casserole avec la dizaine de lardons
5. Ajouter une pincée de gros sel et recouvrir avec le vin blanc et le bouillon de légumes
6. Faire réduire 12/15 min à feu moyen
7. Ajouter la crème fraîche, la moutarde et le reste des lardons, et une poignée de gruyère
8. Cuire à feu moyen 8 min
9. Retirer du feu, poivrer et bien mélanger
10. Dans un grand plat allant au four écraser (à la fourchette/ presse purée) les pommes de terres cuites à l'eau et les répartir équitablement sur tout le plat
11. Recouvrir les pommes de terre avec la préparation de chou
12. Saupoudrer le tout d'une chapelure fine et d'une poignée de gruyère à souhait
13. Asperger d'un filet d'huile d'olive
14. Placer au four à 175°C jusqu'à coloration du dessus

Les temps de réduction peuvent varier selon le type de feu utilisé (gaz/induction)...

À toi de jouer, fais découvrir ces recettes à la maison !
Bon appétit

QUIZZ

1 Cette matinée t'a-t-elle appris quelque chose ?

Oui Non

Si oui, qu'est-ce qui t'as le plus marqué ?

.....
.....



2 Penses-tu, après cette matinée, changer ton comportement alimentaire ?

Oui Non

Si oui, que vas-tu changer ?

Prendre plus le temps pour manger Acheter plus de fruits et légumes frais Faire attention à la provenance des produits Faire plus la cuisine

3 Qu'est-ce qui te paraît difficile de changer ?

.....
.....

4 Quelle recette aimerais-tu cuisiner pour ta famille ?

.....
.....

5 Est-ce que tu penses que ça peut être « Happy » la « Food » ?

Oui Non



HAPPY FOOD



Remerciements :

Les administrateurs de la classe locale du crédit agricole de Saint-Malo :

Arnaud Saveney, Régis Boiron, Chrystèle Teyssier, Eric Paulus, Nicolas Ourselin, Jeremy Lepoutre et Laure Mantoux

Pour les dons de fruits, légumes et craquelins :

Terres de Saint-Malo

La cagette verte

Primeurs malouins Alain et Thibaut Lebre

Les Craquelins de Saint-Malo pour les dons de craquelins



Pour l'animation des ateliers :

Morgane Mouillet du restaurant Cosa Nostra à Saint-Malo

Guillaume Prado, médecin du sport à Saint-Malo

Anne Trébulle, diététicienne à Saint-Malo

Et toute l'équipe pédagogique du Collège Moka...

Sur une idée originale de :

Valérie Moulin et Céline Monsallier, administratrices de la Caisse locale du Crédit Agricole de Saint-Malo.

Valérie est maraîchère bio à Saint-Malo et fait de la vente directe avec "La Cagette Verte".

Céline est journaliste et engagée sur les questions environnementales avec son média MAPInfo.bzh

