

**GUIDE D'ANIMATION**

# 3 ateliers pour une alimentation durable



  
**CLÉS POUR AGIR**

**ATELIER 1**  
**Gaspillage  
ou pas ?**  
p. 3

**ATELIER 2**  
**Deux paniers  
à la loupe**  
p. 9

**ATELIER 3**  
**À la découverte  
des légumes secs**  
p. 45

# MIEUX MANGER, C'EST COMME TOUT... ÇA S'APPREND!

Vous voulez sensibiliser à l'alimentation durable autour de vous mais vous ne savez pas comment aborder les enjeux et les solutions ?

Ce guide vous donne des idées d'ateliers pour faire découvrir le sujet de façon amusante et participative.

Pour plus d'efficacité et d'échanges constructifs entre les participants, il est conseillé de réaliser ces ateliers avec un petit groupe.

Chaque atelier dure moins de 15 minutes et peut se réaliser en classe ou lors d'un événement (salon, foire...).

À vous de jouer !

ATELIER 1  
**GASPILLAGE  
OU PAS ?**  
page 3

ATELIER 2  
**DEUX PANIERS  
À LA LOUPE**  
page 9

ATELIER 3  
**À LA  
DÉCOUVERTE  
DES PROTEINES  
VEGETALES**  
page 45

Ce document est édité par l'ADEME  
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique:  agence Giboulées - Rédaction: ADEME, Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë  
Photos: Couverture: © monticello/Shutterstock.com

## ATELIER 1

# GASPILLAGE OU PAS ?

### Objectif

Savoir différencier ce qui relève du gaspillage alimentaire de ce qui n'en est pas et ainsi mieux repérer les points d'amélioration chez soi.

### Temps nécessaire

3 à 5 minutes

### Déroulé

Les participants doivent placer les images dans l'une des deux catégories: « C'est du gaspillage alimentaire » / « Ce n'est pas du gaspillage alimentaire ».

### Matériel nécessaire

- 1 - Étiquettes représentant les catégories « C'est du gaspillage alimentaire » et « Ce n'est pas du gaspillage alimentaire ».
- 2 - Images de produits alimentaires (16 images d'aliments ou restes d'aliments sont mises à disposition).

#### À savoir

Pour réaliser les animations, vous devrez imprimer certaines pages en couleur.

## Réponses de l'atelier

### Ce n'est pas du gaspillage alimentaire

- peau de banane
- coquilles d'œuf
- os de poulet
- noyaux de fruits

### C'est du gaspillage alimentaire

- morceaux de pain
- croûte de pizza
- reste de plat
- salade de présentation
- produit avec date de péremption dépassée
- reste de confiture
- kiwi pas mûr
- reste de yaourt
- tomates moisies
- reste de lait

épluchures, croûtes de fromage

Les deux réponses sont possibles selon les pratiques des familles, les régions, les cultures...



CE N'EST **PAS** DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



CE N'EST  
**PAS** DU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE



C'EST DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



C'EST DU  
GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE



*Coquilles d'œuf*



© Mercury Green / Shutterstock.com



*Peau de banane*



© Chalermpon Pongpeth / Shutterstock.com



*Épluchures de légumes*



© Piece of Cake / Shutterstock.com

*Morceaux de pain*



© Peter Vanco / Shutterstock.com

*Croûte de pizza*



© timquo / Shutterstock.com

*Os de poulet*



© NattapoStudio / Shutterstock.com

*Restes de repas*



© YANG YIDONG / Shutterstock.com

*Salade de présentation*



© Jacek Chabraszewski / Shutterstock.com

*Croûtes de fromage*



© Salvomassara / Shutterstock.com

*Produit avec date de péremption dépassée*



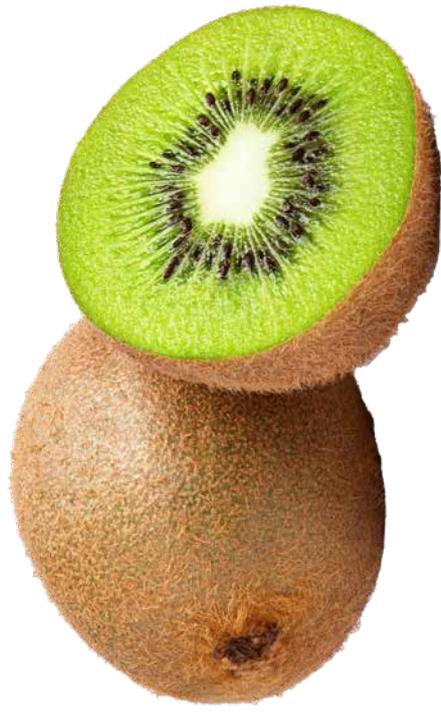
© fullempty / Shutterstock.com

*Reste de confiture*



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

*Kiwi pas mûr*



© Roman Samokhin / Shutterstock.com

*Reste de yaourt*



© Africa Studio / Shutterstock.com



*Reste de lait*



© Big Pants Production / Shutterstock.com



*Tomates moisis*



© notsuperstar / Shutterstock.com

*Noyaux de fruits*



© Igor Sibur / Shutterstock.com

## ATELIER 2

# DEUX PANIERS À LA LOUPE

### Objectif

Montrer qu'il est possible de manger de façon plus saine et plus durable sans augmenter ses dépenses.

### Temps nécessaire

5 à 10 minutes

### Déroulé

Les participants observent et analysent le contenu de deux paniers alimentaires disposés sur une grande table représentant la consommation alimentaire d'une famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants) sur une semaine: un panier «standard» et un panier «flexitarien».

Ils doivent ensuite répondre à différentes questions afin de repérer les principales différences entre ces deux paniers.

Enfin, les participants doivent définir lequel des deux paniers est le moins impactant pour l'environnement et la santé.

### Matériel nécessaire

- 1 - Les supports d'animation « panier 1 » et « panier 2 ».
  - 2 - Les images des aliments p. 16-44.
  - 3 - Les 2 fiches questions / réponses.
  - 4 - L'infographie du WWF.
- + une grande table pour disposer les images.

#### À savoir

Prévoir une impression en recto seul pour les images à découper et les supports d'animation. Les fiches questions / réponses peuvent être imprimées en recto / verso.

## Informations complémentaires

### L'alimentation durable, késako ?

« L'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire ». (FAO, 2018)

### Quelques chiffres clés

- **1/4**: c'est la part des émissions de gaz à effet de serre des Français liés à leur alimentation.
- **1/3** des denrées alimentaires consommées sont d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers). Ces denrées contribuent à hauteur de **87%** des émissions de gaz à effet de serre du secteur alimentaire.
- **67%**: C'est la part d'émissions de gaz à effet de serre lors de l'étape de production agricole; la part des émissions liées au transport est de **19%**.

## DEUX PANIERS À LA LOUPE

### Comment agir: 3 actions essentielles

Se constituer une assiette variée avec :  
+ de végétaux (légumes secs, céréales, fruits et légumes)  
- de protéines animales

Forte contribution de la viande / produits laitiers dans les émissions de gaz à effet de serre

Choisir des aliments issus d'une agriculture biologique et raisonnée, si possible locale

Agriculture biologique = moins d'impacts sur la biodiversité, l'eau, les sols

Réduire le gaspillage alimentaire

1/3 des aliments sont perdus ou gaspillés

### Ressources pour aller plus loin:

- De nombreux articles sur le site de l'ADEME « [Agir pour la transition](#) »

Des études :

- « L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France » (ADEME, 2018)
- « Empreintes sol, énergie et carbone de l'alimentation » (ADEME, 2020)
- « Vers une alimentation bas carbone saine et abordable » (WWF, Eco2 Initiative, 2017)
- La prospective ADEME « Transitions 2050 »

## PANIER STANDARD



**POUR UNE FAMILLE  
DE 4 PERSONNES  
POUR UNE SEMAINE**

NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

**109 KG eq** 

**TOTAL À PAYER : 189 €\*  
\*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 186,70 €**

\*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 186,70 €



## PANIER FLEXITARIEN



NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

**68 KG eq** 

**TOTAL À PAYER : 189 €\*  
\*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 190,20 €**

\*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 190,20 €



## QUESTION 1

Quelles sont les différences entre ces deux paniers ?



# DEUX PANIERS À LA LOUPE

## Réponses de l'atelier

Dans l'un d'eux :

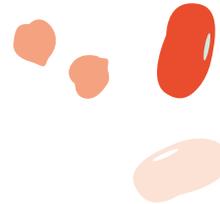


+ de produits labellisés  
(bio, équitable...)



+ de produits locaux

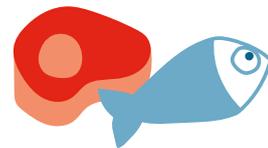
+ de légumes secs  
(pois chiches, lentilles...)



+ de fruits/légumes et de saison

- de viande

- de produits transformés



- de poissons sauvages



- de boissons sucrées

### QUESTION 2

D'après vous, quel panier :



Coûte le plus cher ?



Est meilleur pour la santé ?



Est meilleur pour l'environnement ?

## DEUX PANIERS À LA LOUPE

### Réponses de l'atelier



Les deux paniers ont coûté le même  
prix : 142 €. \*



Le panier 2 suit les recommandations  
du Programme national nutrition santé.  
Son nutriscore est classé en A  
(le panier 1 est classé en C).



Le panier 2 permet de réduire jusqu'à  
38% les émissions de gaz à effet  
de serre de son alimentation.

\* Achats réalisés en grande surface, janvier 2022



PANIER 1

*Bouteille de soda*



© AlenKadr / Shutterstock.com

*Café soluble*



© Andrei Kuzmik / Shutterstock.com

*Bouteille de vin*



© Dmitri Gristsenko / Shutterstock.com

*Canettes de bière*



© Oleksiy Mark / Shutterstock.com

*Carottes*



© NUM LPPHOTO / Shutterstock.com

*Tomates*



© Robyn Mackenzie / Shutterstock.com

*Bananes*



© PIXABAY

*Courgettes*



© SOMMAI / Shutterstock.com

## Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com

## Baquette de pain



© Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com



## Céréales



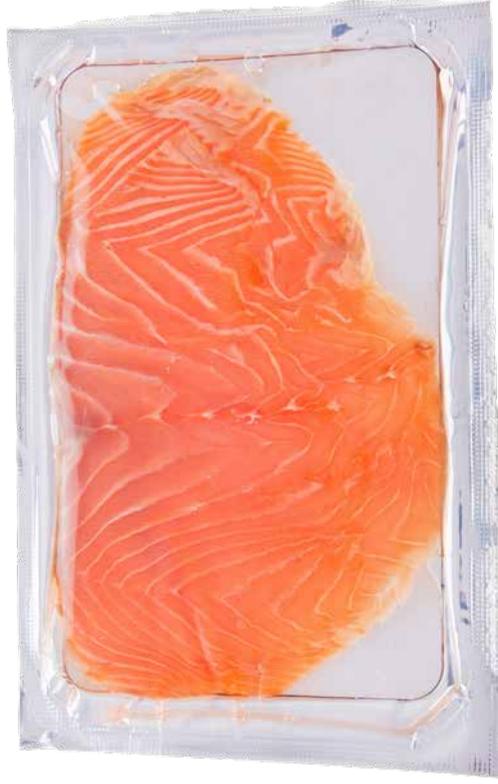
© CastecoDesign / Shutterstock.com

## lentilles



© vitals / Shutterstock.com

*Saumon fumé*



© StockPhotosArt / Shutterstock.com

*Pommes de terre*



© Photo Baris / Shutterstock.com

*Semoule*



© rodrigobark / Shutterstock.com

*Riz*



© Gulyash / Shutterstock.com

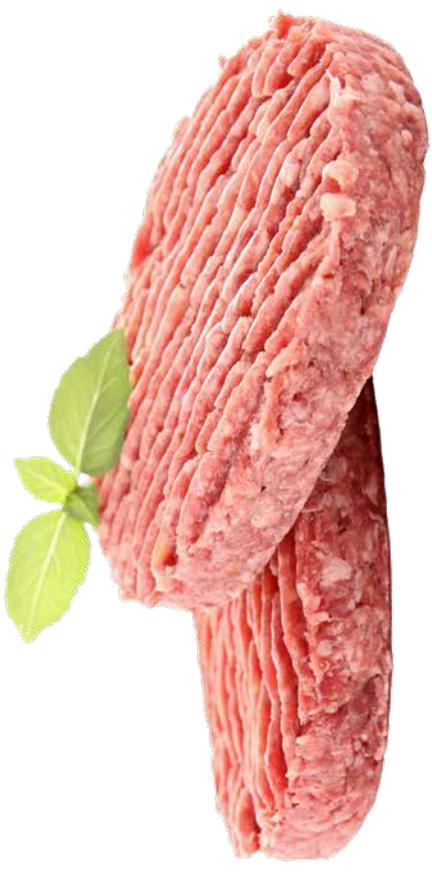
## Œufs



© grafvision / Shutterstock.com



## Steaks hachés



© margouillat photo / Shutterstock.com



## Poisson



© SViktorja / Shutterstock.com

## Viande



© Italian Food Production / Shutterstock.com

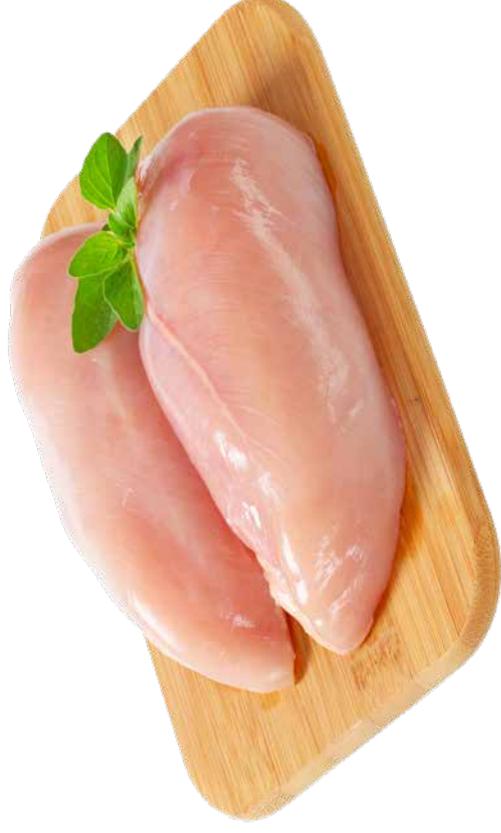
Jambon



© GSDesign / Shutterstock.com



Poulet



© Viktor1 / Shutterstock.com



Saucisses



© Pepkicts / Shutterstock.com

Viande de bœuf



© Gita Kulnitch Studio / Shutterstock.com

*Fromage râpé*



© MisterStock / Shutterstock.com



© andersphoto / Shutterstock.com

*Sauisson*



*lait*



© Fotofermer / Shutterstock.com

*Fromage*



© Dreamsquare / Shutterstock.com

*Mayonnaise*



© antinov / Shutterstock.com



*Yaourts aux fruits*



© Mny-lhee / Shutterstock.com



*Beurre*



© Evan Lorne / Shutterstock.com

*Crème dessert au chocolat*



© VITTO-STUDIO / Shutterstock.com

*Pizza*



*Ketchup*



© Vadarshop / Shutterstock.com

© Yeti studio / Shutterstock.com

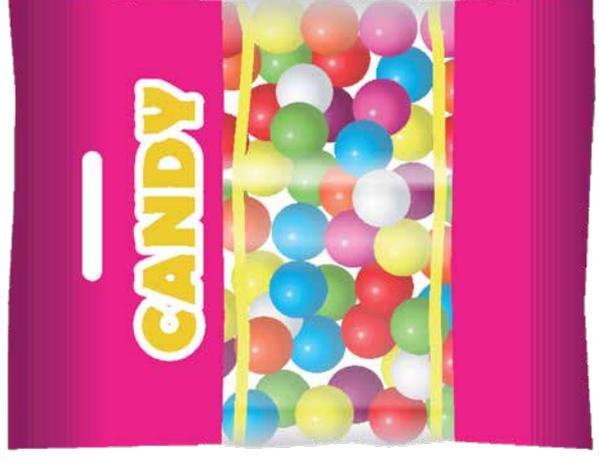


*Huile*



© Andrei Kuzmik / Shutterstock.com

*Bonbons*



© oxium / Shutterstock.com

*Cordon bleu*



© GSDesign / Shutterstock.com



*Biscuits*



© spaxiax / Shutterstock.com



*Sauce bolognaise*



© NADKI / Shutterstock.com

*Confiture*



© Africa Studio / Shutterstock.com

*Quiche*



© margouillat photo / Shutterstock.com



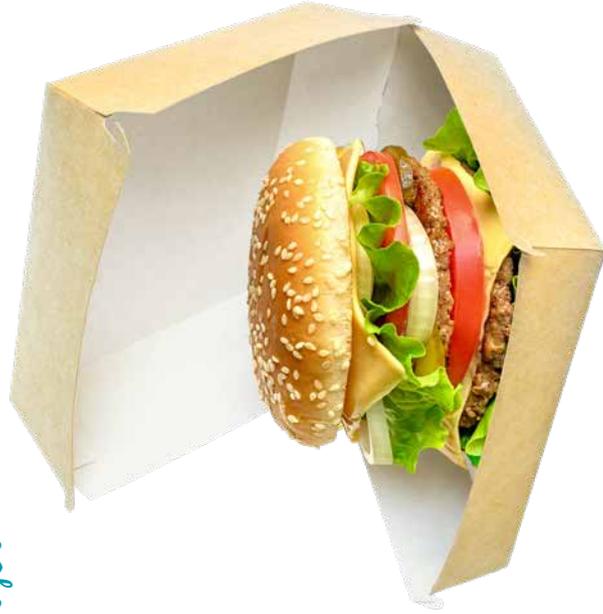
*Lasagnes*



© mikedray / Shutterstock.com



*Hamburger*



© Soho A Studio / Shutterstock.com

*Gratin dauphinois*



© margouillat photo / Shutterstock.com

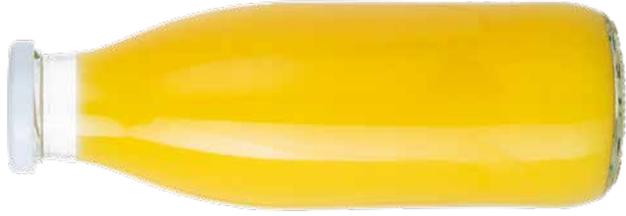
Chocolat



Pâte feuilletée



Jus d'orange



Sucre



© Nisit / Shutterstock.com

© NeydtStock / Shutterstock.com



© Markus Mainka / Shutterstock.com

© Nisit / Shutterstock.com

## Jus de fruits



© 279photo Studio / Shutterstock.com



## Biscuits



© stockphoto-graf / Shutterstock.com

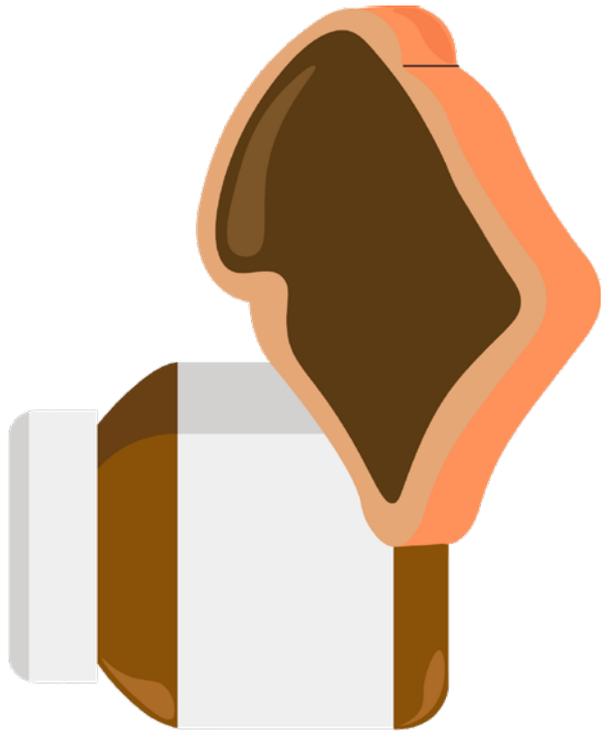


## Eau



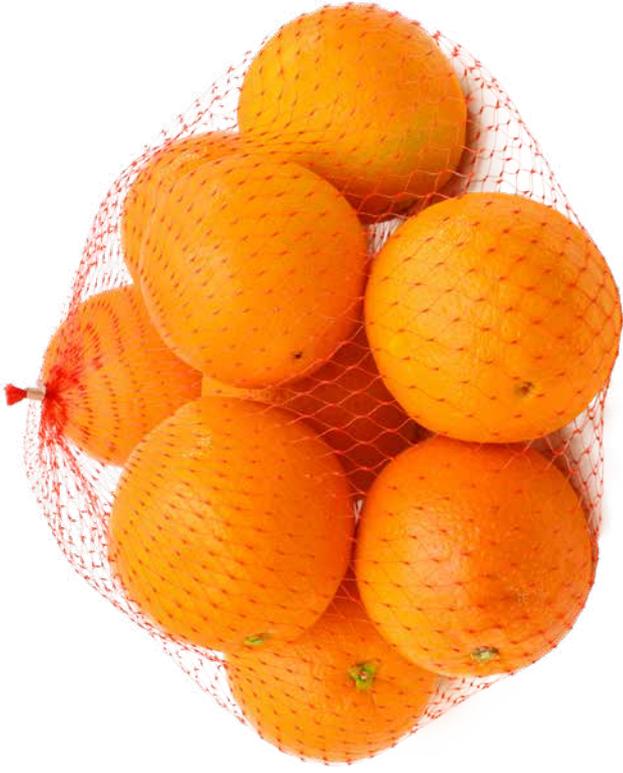
© showcake / Shutterstock.com

## Pâte à tartiner



© Morphart Creation / Shutterstock.com

*Oranges*



© Hong Vo / Shutterstock.com



*Soda*



© Beloved photos / Shutterstock.com



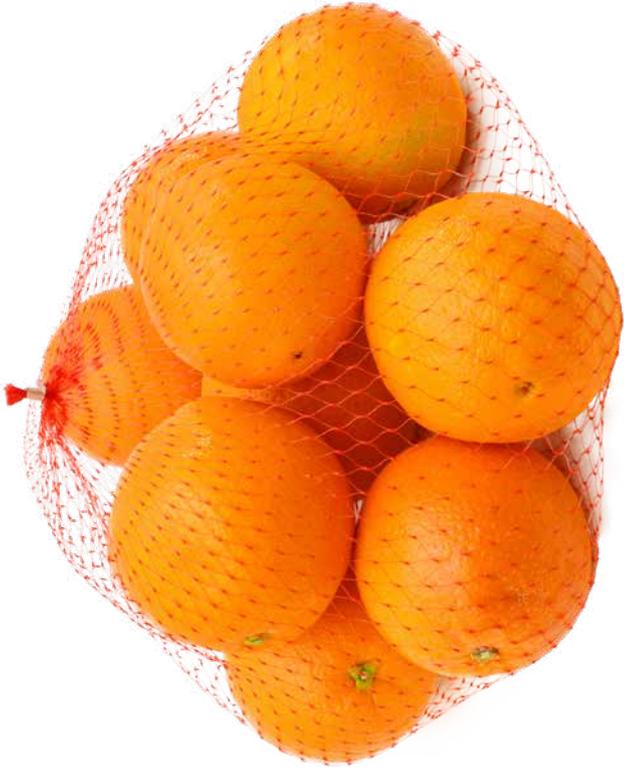
*Pommes*



© MR.MITR SRILACHAI / Shutterstock.com



*Oranges*



© Hong Vo / Shutterstock.com



*Poireaux*



© PhotoEd / Shutterstock.com



*Poires*



© Tim UR / Shutterstock.com

*Fromage*



© Dreamsquare / Shutterstock.com

*Baquette de pain*



© Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com



*Choux*



© grey\_and / Shutterstock.com



*Carottes*



© NUM LPPHOTO / Shutterstock.com

*Potimarrons*



© PIXbank CZ / Shutterstock.com

## The glacé



© Licence Médias Tous supports



## Salade



© Boonchuay1970 / Shutterstock.com



## Vin



© Dmitri Gristenko / Shutterstock.com

## Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com

*Semoule*



© rodrigobark / Shutterstock.com

*Riz*



© Gulyash / Shutterstock.com

*Café issu du commerce équitable*



© wavebreakmedia / Shutterstock.com

*Soda*



© AlenKadr / Shutterstock.com

*Lentilles*



© vitals / Shutterstock.com



*Quinoa*



© Amylv / Shutterstock.com



*Pommes de terre*



© Photo Baris / Shutterstock.com

*Haricots rouges*



© Fotofermer / Shutterstock.com

*lentilles corail*



© cynoclub / Shutterstock.com



*Muesli*



© RaraAvisPhoto / Shutterstock.com



*Poulet*



© Viktor1 / Shutterstock.com

*Pois cassés*



© Ekaterina Lin / Shutterstock.com

Jambon



© GSDesign / Shutterstock.com

Galettes végétales



© Chatham172 / Shutterstock.com

Viande de bœuf



© Gita Kulmitch Studio / Shutterstock.com

Saucisson



© andersphoto / Shutterstock.com

*Steaks hachés*



© margouillat photo / Shutterstock.com

*Thon*



© somdul / Shutterstock.com

*Mélange de noix*



© Kovaleva\_Ka / Shutterstock.com

*Saumon*



© page frederique / Shutterstock.com

*Gnocchis*



© oksana2010 / Shutterstock.com



*Cordons bleus*



© GSDesign / Shutterstock.com



*Tofu*



© GoodStudio / Shutterstock.com

*Pizza*



© BY BRAZIL / Shutterstock.com

*lait*



© Fotofermer / Shutterstock.com

*lait de soja*



© Nishihama / Shutterstock.com

*Oeufs*



© grafvision / Shutterstock.com

*Fromage râpé*



© MisterStock / Shutterstock.com

## Yaourts aux fruits



© Mny-lhee / Shutterstock.com



© Evan Lorne / Shutterstock.com

## Beurre



## Pâte à tartiner



© Morphart Creation / Shutterstock.com

© Nsit / Shutterstock.com

## Lasagnes



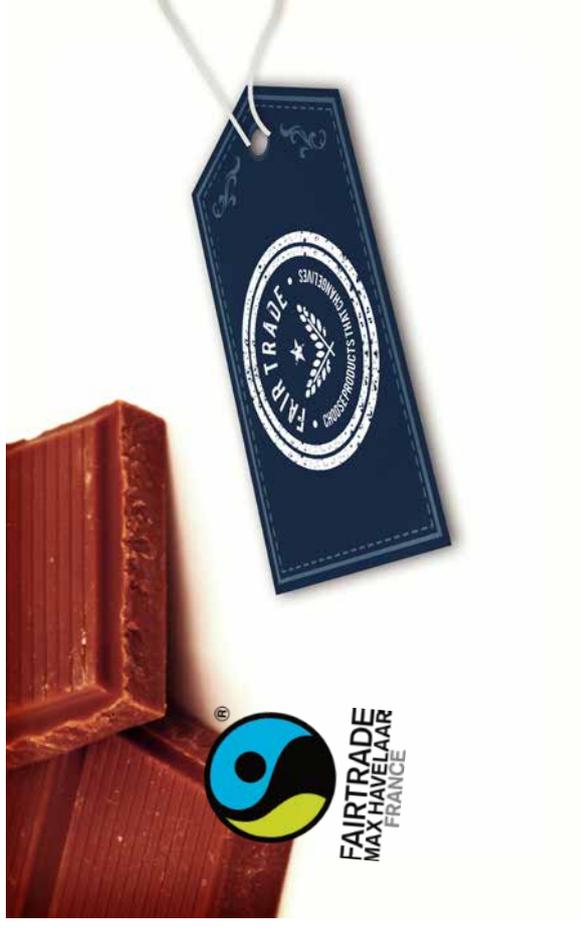
© mikedray / Shutterstock.com

## Huile d'olive



© Moving Moment / Shutterstock.com

## Chocolat issu du commerce équitable



© wavebreakmedia / Shutterstock.com

## Pâte feuilletée



© NeydiStock / Shutterstock.com

*Mayonnaise*



© anitnov / Shutterstock.com

*Biscuits*



© spaxiax / Shutterstock.com



*Pois chiches*



© Moving Moment / Shutterstock.com

*Confiture*



© Africa Studio / Shutterstock.com

## ATELIER 3

# À LA DÉCOUVERTE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

## 🎯 Objectif

- Apprendre à reconnaître les légumes secs.
- Faire découvrir ou redécouvrir les principales sources de protéines végétales (légumes secs, céréales, oléagineux) et leurs vertus.

## 🕒 Temps nécessaire

**3 à 5 minutes (selon le nombre de bocaux)**

## 📄 Déroulé

Avant de débuter l'atelier, l'animateur dispose en ligne les bocaux et place les étiquettes en mettant le côté avec seulement le nom des produits visible sur la table. Les participants doivent reconnaître le contenu des différents bocaux dans un temps imparti (chronométré par l'animateur). Chaque réponse est validée ou corrigée.

En fin d'animation, l'animateur peut distribuer des recettes sources de protéines végétales, et en particulier de légumes secs, qui sont les moins cuisinés (exemple : [livret ADEME/GoodPlanet « Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs »](#)) et encourager les participants à échanger sur leurs propres recettes.



© Steven Giles/Shutterstock.com

## ✂️ Matériel nécessaire

- 1 - Des légumes secs, céréales et oléagineux disposés dans plusieurs bocaux.
- 2 - Les étiquettes proposées à partir de la page 50, à imprimer, découper et plier pour avoir d'un côté le nom du produit seul et au dos les détails. Vous pouvez en créer d'autres sur ce modèle si vous le souhaitez.

### Quelques idées d'aliments :

- Légumes secs : pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, lentilles brunes, lentilles corail, fèves...
- Céréales : riz (2 variétés), semoule, millet, boulgour, pâtes complètes, quinoa, sarrasin, avoine, maïs...
- Oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou, soja sous forme de protéines de soja déshydratées, graines de lin, graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame...

Ne pas hésiter à prendre des variétés locales (lentille du Berry, moquette de Vendée, coco de Paimpol...).

## 🖋️ Recommandations

- En fonction du public, il est possible de chronométrer le (ou les) joueur(s) afin de proposer un challenge avec d'autres joueurs.
- Proposer le plus de bocaux possibles pour montrer la diversité des légumes secs, céréales et oléagineux disponibles.
- Pour les plus jeunes, donner les étiquettes à placer devant les bocaux.

# À LA DÉCOUVERTE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

## Informations complémentaires

### LES PROTÉINES, OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les protéines, nutriments essentiels pour notre organisme, sont présentes dans les aliments d'origine animale et végétale :

- les principales sources de protéines animales sont : viande, poisson, mais aussi dans tous les produits issus des animaux (produits laitiers, œufs...).
- les principales sources de protéines végétales sont : légumes secs (pois

chiche, lentilles...) particulièrement riches en protéines, céréales (blé, riz...), et oléagineux (amandes, noix...), encore appelés fruits à coques. En plus d'être riches en nutriments, ils ont beaucoup moins d'impacts environnementaux (par kg ou kcal) que le lait, les œufs et surtout la viande.

### CÉRÉALES, LÉGUMES SECS ET OLÉAGINEUX

#### Céréales

Les céréales sont des graminées et appartiennent à la famille des Poacées (monocotylédones). Ces plantes à fleurs groupées en épis sont riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux et sont cultivées pour la production de grains.

Elles constituent un élément majeur dans l'alimentation humaine et animale dans le monde.

Les céréales sont très consommées. Les plus courantes sont : blé, maïs, avoine, riz, seigle, épeautre, orge, millet, sorgho, etc.

#### Légumes secs

Les légumes secs, appartenant à la famille des Fabacées (dicotylédones), ont la particularité de capter l'azote de l'air (système de fixation de l'azote dans les racines), de l'utiliser pour leur croissance puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.

Leur culture permet ainsi de réduire les impacts environnementaux de l'agriculture, notamment en réduisant les besoins en engrais, ce qui réduit aussi les émissions de gaz à effet de

serre, la consommation d'énergie, la pollution de l'air et les impacts sur la biodiversité. Ils sont récoltés à maturité ou juste avant pour notre alimentation et celle des animaux d'élevage.

Les légumes secs les plus consommés en France sont les haricots, pois, lentilles, fèves, soja, lupins...

#### Oléagineux

Les oléagineux sont cultivés principalement pour leur contenu en graisses, extraites pour faire de l'huile.

Les oléagineux consommés pour l'alimentation humaine sont principalement :

- Les « noix » : amandes, noisettes et noix de cajou, du Brésil, de pécan, de macadamia, de coco...
- Les « graines » : de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de colza...

Ces deux catégories sont très riches en protéines.

Les oléagineux utilisés pour faire de l'huile pour l'alimentation humaine mais aussi pour nourrir les animaux sont :

- Colza, tournesol, soja et arachide.

# À LA DÉCOUVERTE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

## Informations complémentaires

### POURQUOI CONSOMMER DES LÉGUMES SECS ?

Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de remplacer régulièrement la viande par des légumes secs (ou « légumineuses »): lentilles, pois, haricots secs... C'est même recommandé par Santé publique France qui conseille d'en manger au moins deux fois par semaine.

### 3 bonnes raisons de les adopter

#### 1 Bons pour la santé

Riches en fibres et en protéines végétales, les légumes secs sont aussi sources de vitamines et de minéraux. Associés à des céréales complètes pour constituer une assiette équilibrée, ils peuvent être une alternative à la viande et au poisson. Avec l'avantage de contenir moins de matières grasses.

#### 2 Bons pour l'environnement

Les plants de légumes secs sont capables de fixer l'azote de l'air, de l'utiliser pour leur croissance, puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres plantations.



#### 3 Un substitut à l'alimentation carnée

Avec ou sans trempage préalable, les légumes secs se cuisinent en multiples recettes, originales (cookies protéinés, terrine végétale, chili sin carne...) ou plus traditionnelles (dahl, houmous, falafels...). Et si l'on manque de temps, il est possible de les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

# À LA DÉCOUVERTE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

## Informations complémentaires

### COMMENT CONSOMMER DES LÉGUMES SECS ?

#### Quantités recommandées

Il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

→ 60 g de légumes secs cuits par personne pour accompagner un plat

→ 100 à 150 g comme plat principal

→ pour un repas équilibré, lorsqu'ils sont associés à des produits céréaliers (pâtes, semoule ou riz), ils peuvent remplacer la viande ou le poisson.

#### Comment les préparer ?

##### Trempage :

Certaines variétés (mais pas toutes) nécessitent une étape de trempage. Elle permet de garantir une meilleure cuisson et de favoriser leur digestion.

##### Cuisson :

Selon le type de légume sec, le temps de cuisson peut varier de 15 min à 1h30.

##### Conservation :

Une fois cuits, ils se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et 3-4 mois au congélateur.

#### Astuce

Si l'on a peu de temps pour cuisiner, il est possible d'utiliser des légumes secs en bocaux, conserves ou surgelés prêts à être réchauffés.

### Ressources pour aller plus loin :



Livret de recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs



Sur le site Agir : Pourquoi faut-il manger plus de légumineuses ?

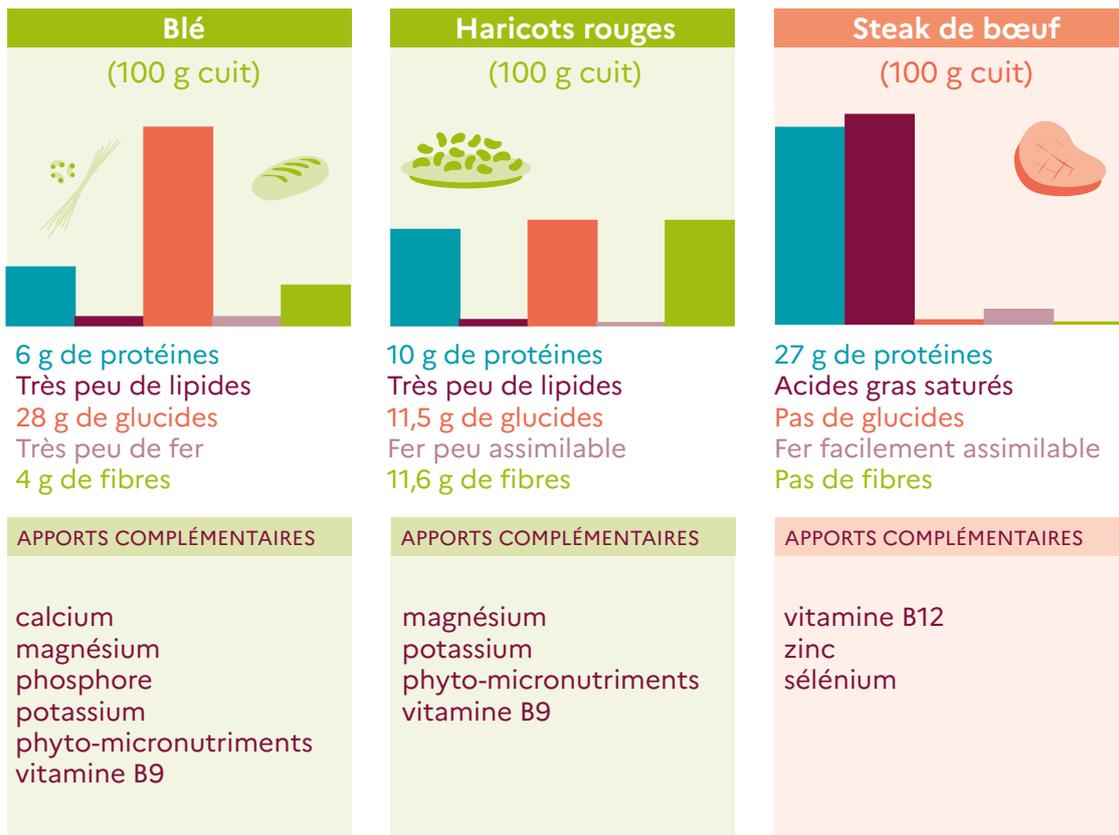
# À LA DÉCOUVERTE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

## Informations complémentaires

### ALIMENTS D'ORIGINES VÉGÉTALE ET ANIMALE: QUELS APPORTS NUTRITIFS?



// Au delà des protéines, les aliments végétaux (céréales, légumes secs...) sont des sources précieuses en fibres, en glucides et en minéraux. //



Source Ciqal et INRAE, 2021

D'après infographie de Michael le Bourlout



# Haricots Rouges

# Riz semi-complet

# Noix

PLIER ICI



## Haricots Rouges



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
Occitanie, Provence-  
Alpes-Côte d'Azur**



Origine Internationale  
**Inde  
États-Unis  
Brésil**



Trempage 12h Cuisson 1h30



## Lupin



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
Occitanie, Auvergne  
Rhône-Alpes, Bretagne,  
Pays de la Loire,  
Centre Val-de-Loire**



Origine Internationale  
**Australie,  
Union Européenne**



Trempage 12h à 24h Cuisson 40 min



## Riz semi-complet



Origine en France  
**Occitanie:  
Camargue**



Origine Internationale  
**Inde,  
Vietnam,  
Thaïlande**



Rinçage Cuisson 20 min



## Noix



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
Occitanie,  
Auvergne Rhône-Alpes**



Origine Internationale  
**Chine,  
États-Unis**





# Quinoa



## Quinoa



Origine en France  
**Pays de la Loire,  
Bourgogne Franche-  
Comté**



Origine Internationale  
**Pérou,  
Bolivie**



Cuisson **20 min**



# Pâtes complètes



## Pâtes complètes



Origine en France  
**Centre Val-de-Loire,  
Nouvelle Aquitaine,  
Occitanie, Provence-  
Alpes-Côte d'Azur**



Origine Internationale  
**Italie,  
Union européenne**



Cuisson **10 à 15 min**



# Graines de courge



## Graines de courge



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
Pays de la Loire,  
Centre Val-de-Loire,  
Occitanie**



Origine Internationale  
**Canada**



Trempage quelques heures  
Cuisson **0 à 20 min**

# Graines de chanvre



## Graines de chanvre



Origine en France  
**Pays de la Loire,  
Bourgogne-Franche-  
Comté, Grand Est**



Origine Internationale  
**Chine**



Trempage quelques heures  
Cuisson **0 à 20 min**



# Graines de tournesol



## Graines de tournesol



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Centre Val-de-Loire, Pays de la Loire**  
 Origine Internationale  
**Ukraine, Russie**



Trempage 0 à 24h



# Lentilles corail



## lentilles corail



Origine en France  
**Provence-Alpes-Côte d'Azur**  
 Origine Internationale  
**Turquie**



Cuisson 10 à 15 min



# Graines de pavot



## Graines de pavot



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine**  
 Origine Internationale  
**République Tchèque**



Trempage 12h

# Noisettes



## Noisettes



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine**  
 Origine Internationale  
**Turquie**



Trempage 0 à 24h



# Pois cassés



## Pois cassés



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
 Occitanie, Bretagne,  
 Hauts-de-France,  
 Grand Est, Bourgogne  
 Franche-Comté,  
 Centre Val-de-Loire**



Origine Internationale  
**Chine,  
 Canada**

Cuisson 45 min



# Graines de chia



## Graines de chia



Origine en France  
**Occitanie**



Origine Internationale  
**Pérou,  
 Argentine**

Trempage 15 min



# Amandes



## Amandes



Origine en France  
**Provence-Alpes-  
 Côte d'Azur,  
 Corse**



Origine Internationale  
**États-Unis**

Trempage 0 à 24h



## Pois chiches



Origine en France  
**Nouvelle Aquitaine,  
 Occitanie, Provence-  
 Alpes-Côte d'Azur**



Origine Internationale  
**Inde,  
 Australie**

Trempage 12h Cuisson 1h30



# Semoule semi-complète



# Boulgour



# Avoine

# Lentilles vertes

PLIER ICI



## Semoule semi-complète



Origine en France  
**Centre Val-de-Loire, Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur**



Origine Internationale  
**Chine, Inde**



Cuisson **5 min**



## Boulgour



Origine en France  
**Centre Val-de-Loire, Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur**



Origine Internationale  
**Italie**



Rinçage Cuisson **15 min**



## Avoine



Origine en France  
**Bourgogne Franche Comté, Bretagne, Centre Val-de-Loire, Hauts-de-France**



Origine Internationale  
**Russie, Canada, Union européenne**



Cuisson **40 min**



## Lentilles vertes



Origine en France  
**Auvergne Rhône-Alpes, Centre Val-de-Loire, Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Grand Est**



Origine Internationale  
**Canada Espagne**



Cuisson **20 à 25 min**



# Sarrasin décortiqué

# Graines de sésame

PLIER ICI



## Sarrasin décortiqué



Origine en France  
**Bretagne,  
Auvergne Rhône-Alpes**



Origine Internationale  
**Chine,  
Ukraine,  
Russie**



Cuisson 20 min



## Graines de sésame



Origine en France  
**Pays de la Loire,  
Centre Val-de-Loire,  
Grand Est**



Origine Internationale  
**Chine,  
Birmanie,  
Inde**



## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique, de l'énergie, du climat et de la prévention des risques et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)**

