

**Juste un point de vue  
Le consommateur doit être exigeant  
Et devenir un consomm'acteur des marchés**

Ma grand-mère était cuisinière en maison bourgeoise pendant la guerre et disait 'avec rien on ne peut rien faire mais avec un peu et de l'imagination on peut faire beaucoup et même quelque chose de très bon'.

Cette réflexion, j'y pense souvent, surtout en ces moments difficiles. Rien ne sert de se cacher la situation actuelle. Il faut se rendre à l'évidence, nous sommes en temps de restriction : déjà pour certains et demain pour d'autres. Cette période de 'vache maigre', doit nous permettre de réfléchir, sans trop nous y attarder et de faire l'examen de notre conscience.

Nous avons beaucoup consommé. Le temps était à l'abondance généralisée, tous les milieux ont été gâtés et certains beaucoup plus que d'autres. Maintenant, à l'exception de quelques nantis, c'est l'ensemble de la population qui est rattrapé par cette crise mondiale. Il nous faut revenir au fondamental, que nous avons oublié.

Cette nouvelle condition est dure, elle doit nous imposer de réfléchir et de changer nos habitudes alimentaires, notre manière de cuisiner, le choix de nos menus et avant toute chose, notre façon d'acheter. Nous devons réfléchir, éviter à tout prix, toute forme de gaspillage.

Cela ne veut pas dire acheter moins cher les mêmes quantités.

Il faut tenir compte d'une notion élémentaire de nécessité vitale de calories, de vitamines.

C'est relativement simple : acheter uniquement des produits de saison, cuisiner soi-même, le plus souvent possible, ne jamais acheter des produits finis, privilégier les produits de proximité pour des raisons économiques et écologiques. Il ne faut plus acheter à l'envie mais à la nécessité.

Prendre du temps à reconnaître la qualité, la fraîcheur, en faire ses objectifs principaux et surtout vérifier et se renseigner sans honte des prix. demander la provenance des produits privilégier le bio. Nous devons prendre l'habitude de manger moins et mieux équilibré.

'On consomme trop et on jette trop !'

Il n'y a pas encore si longtemps, nos ancêtres, se contentaient le soir d'une soupe consistante, d'un morceau de fromage et d'un fruit. Maintenant il nous faut à tout prix de la viande 3 fois par jour. Pourtant ils travaillaient davantage et bien plus durement que nous. Or nous procédons exactement à l'inverse : nous travaillons moins durement et mangeons beaucoup plus...

Comment s'étonner de voir une population obèse.

Il nous est possible de cuisiner en réutilisant toutes les parures, les jus de cuisson des aliments...  
Il faut réapprendre à cuisiner des plats mijotés, il nous faut réapprendre les procédés de cuissons longues qui nous font gagner du temps et nous facilitent la vie. Il faut se permettre de choisir les morceaux de viande les moins chers. Tous ces procédés qu'employaient les anciens ne les empêchaient pas d'écouter de la musique ni de lire ou de faire tout autre chose pendant ces temps de cuisson. De plus à leur époque la technologie des fours vapeur, micro-ondes...était quasiment inexistante ou plutôt une technologie naissante. Ceux qui ont goûté à cette cuisine, ont gardé en mémoire toutes ces saveurs. Le comble : aujourd'hui nous sommes presque tous équipés de cuisine ultramodernes, mais rares sont ceux qui savent bien s'en servir et encore plus rare, ceux qui prennent le temps de le faire...  
Se nourrir est la première chose vitale dans nos vies.

La cuisine au quotidien est quelque chose de simple et doit le rester. Ce doit être à la portée de tous. Donc il nous faut vraiment y penser.  
Il faut, je pense, réorganiser son emploi du temps pour se consacrer davantage à la cuisine familiale. Privilégier du temps pour pouvoir faire le marché du samedi matin en famille. Faire ses achats auprès des petits producteurs locaux ou régionaux et non chez des revendeurs. Comparer les prix, calculer en main, aller au moins cher pour tout ce qui concerne l'épicerie ou les produits d'entretien. Dépenser du temps pour économiser de l'argent et manger sainement.

Je pense qu'il est possible de nourrir une famille composée de deux adultes et de deux enfants, moyennant un coût inférieur à 10€ par jour. Nous ne sommes pas obligés de manger chaque jour une entrée, un plat et un dessert. Cela peut être juste un plat de résistance et un fruit. Je pense que l'on peut acheter moins et manger plus, si l'on fait bien attention de ne rien jeter.  
Tout ou presque tout peut être récupéré, c'est juste à son bon vouloir.

René Mathieu

Repas bio  
20€ pour 4 personnes

Menu du marché n°1

**Salade de pâtes / quinoa, concombre, pastèque, tomate, huile aux aromates**

- Cuire les pâtes (ou le quinoa) et réserver la moitié pour le lendemain (*cela servira à la préparation du dessert*)
- Peler le concombre, enlever les pépins, réserver les parures
- Idem avec les tomates, les éplucher et garder la peau de celles-ci pour la décoration, couper les tomates en deux, enlever les pépins et garder les parures
- Idem avec le melon (éplucher, épépiner et réserver les parures)
- Couper en petits cubes la moitié de tous les ingrédients, réserver tout le surplus (parures...) dans un bol au frigo.
- Ajouter tous ces petits cubes aux pâtes, saler, poivrer, ajouter des herbes aromatiques si vous en avez au jardin et arroser d'huile d'olive parfumée à l'ail et romarin.
- Partager cette salade dans quatre bols ou verres et surmonter celle-ci de l'épluchure de tomate en formant une rose.

**Oeuf bio, pommes de terre écrasées, friture des pelures et coulis de carottes**

- Cuire les oeufs au four pendant 1h 30 à 63° (2 oeufs pour un adulte et 1 oeuf pour un enfant)
- Laver et éplucher les pommes de terre et conserver celles-ci dans une eau claire
- Cuire les pommes de terre dans une eau salée
- Cuire les carottes au micro-ondes sous film avec de l'eau du sucre et une pincée de sel, ou dans une casserole de façon plus traditionnelle
- Ecraser les pommes de terre à la fourchette avec une noix de beurre et des herbes du jardin
- Mixer les carottes avec le jus de cuisson et les garder au chaud
- Réserver au frais les eaux de cuisson des pommes de terre et des carottes
- Éponger les épluchures de pommes de terre, les fariner légèrement et les passer à la friture, vous obtiendrez de délicieuses chips riches en vitamines.
- Le dressage : à l'aide d'un moule rond, dresser les pommes de terre écrasées, pour que cela vous fasse une forme ronde et régulière, déposer l'oeuf et recouvrir à nouveau de pommes de terre. Disposer les pelures de pomme de terre frites et le coulis de carottes autour. (Pour le surplus : réserver au frigo)

**Yaourt aux fruits d'été**

- Nettoyer les fruits rouges
- Ajouter une cuillère de miel et quelques feuilles de menthe du jardin
- Placer dans un verre cette salade de fruits
- Prendre le yaourt, ajouter une pincée de cannelle, une cuillerée de miel, un blanc d'oeuf et mettre le tout, dans un siphon, bien secouer
- Ajouter sur les fruits cette mousse de yaourt (Garder les restes de fruits au frais)

## **Menu du marché n°2 :**

*(Composé principalement des restes de la veille)*

### **Gaspacho glacé de fruits et de légumes à la menthe**

- Prendre les restes de légumes, les parures, les surplus de fruits et les eaux de cuisson (réserver un verre pour la sauce du poulet)
- Ajouter quelques glaçons et placer le tout dans un mixer, saler et poivrer.

S'il vous reste du pain : griller quelques tranches et servir dans un grand verre avec une paille et un bouquet de menthe du jardin

### **Emincé de poulet au basilic et riz sauté au pêche, sauce au soja et au miel**

- Cuire le riz dans de l'eau salée
- Couper les escalopes de poulet en cubes et les faire sauter au wok, ajouter une cuillère de miel, la sauce soja et le jus de cuisson d'hier
- Ajouter le riz et laisser mijoter quelques minutes
- Terminer par du basilic ciselé
- Couper les pêches en quartier, puis les caraméliser en les laissant croquantes.

Dans une assiette creuse, partager le riz au poulet et partager les pêches, garnir avec des herbes du jardin.

### **Soupe de pâtes à l'orange, au chocolat et à la fleur de lavande**

- Faire fondre le chocolat avec un peu de lait
- Ajouter quelques fleurs de lavande, des noisettes et des pistaches vertes ou autres fruits secs que vous avez sous la main,
- Mélanger le tout au reste de pâtes de la veille
- Râper un peu de citron et d'orange.

A servir frais ou chaud

## Liste des produits du marché pour 2 repas de 4 personnes

### Le marché

500g	de pâte ou quinoa	2.00
1	melon bien mûr ou pastèque	2.00
1	concombre	0.50
4	tomates	1.00
8	belles pommes de terre	1.50
300g	de carotte	2.00
80 g	de yahourt	1.50
	fruits rouges/ fraises/cerises/ autre	2.00
6	oeufs	1.50
400 g	de poulet	5.00
4	pêches	1.50
100g	de riz ou quinoa	0.50
1	morceau de chocolat	2.00
1	orange	0.20
1	citron	0.25
	Total	19.95

Remarque : on peut dépenser 5€ de plus  
car nous en avons pour 2 jours

*Prix en €*

### Dans le placard

Romarin  
basilic  
Ail  
ciboulette  
menthe  
Sel  
Poivre  
Beurre  
Huile  
Fruits secs  
noisettes  
pistaches  
Fleurs de lavande  
Sauce soja  
Miel  
Cannelle

**Calendrier des produits de saison**  
**Les légumes, les fruits, les poissons**

**LES LEGUMES**

**Printemps**

artichaut  
 asperge  
 betterave  
 carotte  
 céleri  
 chou fleur  
 épinard  
 laitue  
 navet  
 pomme de terre primeur  
 petits pois  
 radis

**Eté**

ail  
 aubergine  
 blette  
 brocoli  
 concombre  
 courgette  
 haricot vert  
 poivron  
 piment  
 tomate

**Automne / Hiver**

avocat  
 cardon  
 champignons  
 chicorée  
 chou  
 échalote  
 légume sec  
 mâche  
 oignon  
 oseille  
 poireau  
 potiron  
 rutabaga  
 salsifis  
 panais

**LES FRUITS**

**Printemps**

cerise  
 fraise

**Eté**

abricot  
 figue  
 pêche  
 fruits rouges  
 melon  
 prune  
 rhubarbe  
 mirabelle  
 pastèque

**Automne**

châtaigne  
 coing  
 raisin  
 kiwi  
 noisette  
 noix  
 poire  
 pomme  
 raisin de table  
 datte

**Hiver**

ananas  
 banane  
 citron  
 orange  
 mandarine  
 clémentine  
 fruit de la passion  
 mangue  
 papaye  
 lychee  
 pomelo  
 goyave  
 lime  
 grenade  
 mangue

**LES POISSONS**

**Printemps / Eté**

bar  
 anchois  
 araignée  
 grondin  
 homard  
 langouste  
 langoustine  
 lotte  
 maquereau  
 merlu  
 rouget  
 sardine  
 thon  
 tourteau  
 truite  
 turbot

**Automne / Hiver**

céphalopode  
 seiche  
 calamar  
 crevette  
 coquillage  
 huître  
 st pierre  
 hareng  
 moule  
 raie  
 sole  
 merlan  
 cabillaud  
 saumon

**Toute l'année**

toutes les espèces d'élevages :  
 bar  
 cabillaud  
 crevette  
 turbot  
 saumon  
 daurade