

Réduire les gaz à effet de serre en modifiant nos habitudes alimentaires

De 1950 à aujourd'hui, la consommation de viande a doublé dans nos pays industrialisés, ceci ayant des conséquences négatives sur notre environnement, tant du point de vue des émissions de gaz à effet de serre que de celui de la consommation de l'eau nécessaire à la culture des céréales utilisées pour l'alimentation des animaux.

En effet, la production de viande à grande échelle est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre. De plus, il faut 7 à 10 kilos de céréales et 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande.

Ville active du Programme National Nutrition Santé et engagée dans une démarche de Développement Durable et de consommation responsable, la Ville de Bouguenais propose aujourd'hui un menu découverte dans les restaurants scolaires. Sur 2019, six menus de ce type, au lieu de trois précédemment, ponctueront l'année.

La viande est un aliment dont les qualités nutritionnelles sont indéniables et il n'est donc pas question de la retirer des menus. Nous souhaitons simplement montrer qu'il est possible de réduire sa consommation tout en garantissant les apports en protéines nécessaires à nos enfants afin qu'ils bénéficient toujours de repas équilibrés. Ce repas a d'ailleurs été élaboré, comme les autres, avec une diététicienne.

Le menu proposé, grâce à l'association de céréales (riz), de légumes secs (haricots rouges) et de fromage blanc, assure un taux de protéines équivalent à celui de la viande. Et comme vous le savez déjà, ces produits issus de l'Agriculture Biologique sont, de plus, le gage d'une grande qualité.

Souhaitant également vous associer à cette démarche et vous faire découvrir ces saveurs nouvelles, nous vous proposons la fiche recette de ce chili de légumes que vous aurez ainsi le loisir de cuisiner chez vous !

Bon appétit !

Sylvain BACLE
5^e Adjoint
délégué à l'Education
et à l'Enfance.

Joël GOUIN DE ROUMIGNY
Conseiller municipal délégué
à l'Agenda 21
et à la Promotion de la Santé.

Menu découverte du jeudi 28 mars 2019

Concombres au fromage blanc

Chili de légumes

Riz basmati bio

Tartelette aux pommes

Fiche recette

CHILI DE LEGUMES

Pour 4 adultes : 160 g de ratatouille, 70 g de haricots rouges, 1 poivron vert, 1 oignon, 70 g de carottes, huile d'olive, sauce chili, persil haché, ail, bouquet garni, 160 g de riz.

- ◆ La veille, faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau.
- ◆ Faire revenir l'oignon émincé, les carottes, le poivron dans de l'huile d'olive.
- ◆ Ajouter la ratatouille.
- ◆ Ajouter la sauce chili, l'ail, le persil et le bouquet garni.
- ◆ Laisser cuire 50 minutes.

RIZ CREOLE

- ◆ Faire bouillir de l'eau salée.
- ◆ Ajouter le riz.
- ◆ Laisser cuire 15 minutes.
- ◆ Egoutter et rincer à l'eau courante.
- ◆ Remettre à chauffer avec un peu d'huile d'olive.

Bon appétit !