



Un repas de Noël plus responsable

DEFI ECO-CITOYEN



Le saviez-vous ? En France, l'alimentation représente 25% des gaz à effet de serre. A Noël, on peut imaginer qu'avec l'apéritif, les trois entrées, les deux viandes comme plat principal et les quatre desserts, la note finale de notre impact carbone sera plus que salée.

On vous donne les 5 grandes règles pour passer un repas de Noël plus responsable (ce qui ne veut pas dire moins convivial, au contraire). Vous avez sûrement déjà de bonnes bases à ce sujet mais il est toujours bon de revoir cela ensemble et de vous donner de nouvelles idées recettes par exemple.



Niveau



Matériel

Une cuisine

Temps

Autant de temps que de recettes

PARTICIPEZ VOUS AUSSI AUX DEFIS POUR LA NATURE !

Les 5 règles pour un repas de Noël plus responsables

1 La qualité plus que la quantité

On parle notamment ici de la protéine animale. Généralement, le menu festif traditionnel consiste à manger de la viande à l'entrée, au plat principal (et au dessert ?). Alors, on ne vous demande pas de dire un non catégorique à la viande mais bien de **privilégier la qualité à la quantité**. On verra un peu plus tard les différents labels qu'il est bon de connaître pour une meilleure consommation mais, si on se mettait au défi d'élaborer une entrée 100% végétale ? Cela peut se traduire par un grand apéritif contenant différents toasts, un velouté de légumes avec un muesli salé ou encore du "faux-gras" (version végétarienne du foie-gras).

On vous propose un houmous de haricot rouge pour tartiner vos toasts !

Les ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- 400 g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe de purée de sésame
- 2 c. à soupe de crème végétale au choix ou de mascarpone
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- le jus d'un citron jaune

1. Mixer les haricots rouges avec les gousses d'ail coupées en petits morceaux.
2. Ajouter la purée de sésame, la crème végétale, l'huile d'olive, le cumin moulu, le sel, le poivre et le jus de citron.
3. Bien mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation lisse et crémeuse.

Source : Recette du site "Au vert avec Lili"



2 Le circuit-court

Ensuite, on privilégie le circuit-court, évidemment ! C'est-à-dire acheter des produits frais, locaux et (au mieux) provenant de l'agriculture biologique. Pour la viande notamment, le plus intéressant est de choisir le producteur du coin, dont vous connaissez les pratiques d'élevage, pour une viande de qualité et une traçabilité optimale de la production jusqu'à l'assiette. Pour ce qui est du poisson, le mieux est d'être vigilant, évidemment sur la provenance, mais également sur les labels qui apporteront un gage de qualité concernant l'élevage, l'alimentation et les pratiques de pêche.

On vous donne les labels de la pêche et bien d'autres pour mieux consommer :



Pour plus d'information, cliquez sur les logos !

3 Des fruits et légumes de saison

On ne vous le répétera jamais assez, les fruits et légumes sont à consommer de saison. Manger des fraises en hiver, vraiment ?! Par conséquent, on vous indique les fruits et légumes à acheter en ce mois de décembre. Mettez-vous au défi de ne cuisiner que ces fruits et légumes pour le réveillon !



Les fruits

- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme



Les légumes

- Ail
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignons
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Echalote
- Endive
- Epinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour

4 Le fait maison

En termes de coûts et d'emballages, le fait maison est un must. On peut acheter ses ingrédients en vrac, aller au marché de producteurs pour acheter du local et ensuite le transformer en recette festive. C'est plus gratifiant de dire à ses convives que la bûche de Noël a été faite par vos soins (même si elle est un peu moins belle que la recette du livre de cuisine). Pas besoin de recettes et d'ingrédients très compliqués pour faire de bonnes choses.

Dans son livret "un Noël juste parfait", l'ADEME (agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) nous propose des recettes de grands chefs et bonnes pour le climat. Jetez-y un oeil pour vous inspirer.

5 Pas de gaspillage

A Noël, on a toujours tendance à en faire trop. C'est le cas pour les cadeaux, la déco et les repas entre proches. Entre nous, il est plus difficile (moralement) de jeter à la poubelle les restes d'un repas de fête que de revendre un cadeau un peu nul sur leboncoin, non ? Donc, pour ne pas gaspiller, deux solutions s'offrent à vous : soit, bien calculer ses doses, connaître le nombre d'invités en avance et réfléchir au menu et au quantité en amont, soit lancer le concept du doggy bag. Pour faire simple, on prévoit des tupperwares pour que les invités ramènent chacun des restes du repas et vous rendent le précieux contenants lavés lors d'une autre occasion. On peut aussi directement demander à ses proches d'amener leurs propres récipients. Si on indique à ses invités sa démarche de ne pas gaspiller les restes du repas succulent qu'ils auront mangé, il n'y aura pas de malaise à amener son tup-tup le 24 au soir, non ? La communication reste le meilleur moyen de faire accepter de nouvelles pratiques.

Pour résumer :

- ✓ De la qualité plus que de la quantité
- ✓ Du circuit-court
- ✓ Des fruits et légumes de saison
- ✓ Du fait maison
- ✓ Pas de gaspillage

Les clés d'un repas de fête plus responsables sont à vous maintenant !

Liens utiles :

- [Zéro déchet](#) - le manuel de l'écologie quotidienne
- [Un Noël juste parfait](#) - les tutos de L'ADEME
- [Recettes de grands chefs](#) - ADEME
- [Mieux connaître les Labels](#) - Procsea
- [Les espèces profondes](#) - Greenpeace