



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LA PLANÈTE *et pour moi !*



→ Action Carême ←



LE PETIT QUIZZ ?



Faire pousser une tomate d'hiver dégage plus de gaz polluants qu'une tomate d'été.
A votre avis, combien de gaz en plus?

2 fois plus

10 fois plus

5 fois plus

La bonne réponse est 10 fois plus.
Car la tomate pousse en été. En hiver elle pousse dans des serres chauffées.

MANGER DE SAISON POURQUOI ?

→ pour prendre soin
de la planète



→ pour prendre soin
de moi



☞ En hiver, les légumes hors saison viennent soit des serres chauffées soit des pays chauds, il y a donc un surplus de gaz polluants dégagés par le chauffage ou le transport.

☞ Les légumes hors saison sont plus fragiles, ont besoin de plus de produits chimiques pour les protéger, c'est mauvais pour la santé, pour le sol et l'eau que nous buvons.

☞ Les légumes importés des pays chauds utilisent souvent des produits chimiques de mauvaise qualité qui sont encore plus nocifs.

☞ Le corps est fait pour les fruits et légumes de saison. Les fruits et légumes d'hiver sont riches en sels minéraux et vitamines C pour compenser le manque de soleil. En été les fruits et légumes sont riches en eau pour mieux hydrater notre corps.



Le + Santé

☞ Hors saison fruits et légumes coûtent 2 fois plus cher.

MANGER DE SAISON COMMENT ?



Gestes simples & Astuces

Afficher sur le frigo le calendrier
« faire ses courses avec les saisons »



Réduire la consommation de fruits et légumes importés (ex. haricots verts, tomates cerise en hiver...)

Reconnaître les fruits et légumes de saison à leur prix, cela coûte 2 fois moins cher !

Réserver les fruits tropicaux (Avocats, ananas, ...) pour les grandes occasions. Préférer le transport par bateau, qui pollue 30 fois moins que l'avion.



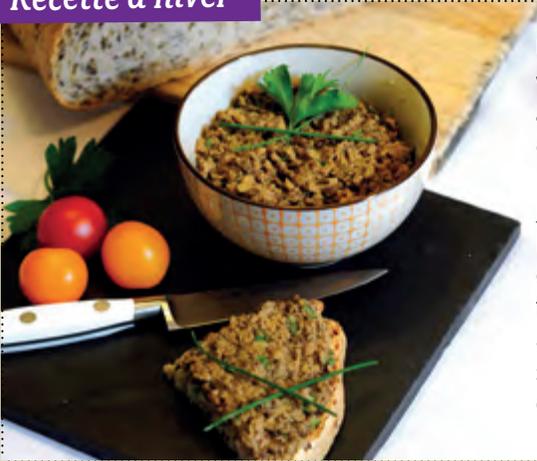
Des idées pour mon assiette

- A l'apéritif, remplacer les tomates cerise par des radis pour le plaisir de tous (grands et petits).
- Une salade d'hiver : Endive, noix, pomme et roquefort.



NON
LA TOMATE
NE Pousse
PAS EN
HIVER !

Recette d'hiver



Une pâte à tartiner à base de lentilles vertes, très simple, pour l'apéro ou en accompagnement de légumes sautés en plat principal.

Préparation

Passer au mixeur des lentilles vertes cuites, une cuillère à soupe de moutarde forte, un gros oignon frais avec ses fanes, un peu de vinaigre de vin, sel et poivre. Étaler sur des petites tartines de pain complet. C'est déjà prêt !

La citation du Pape François

**" ACHETER EST NON SEULEMENT UN ACTE ÉCONOMIQUE
MAIS TOUTOURS AUSSI UN ACTE MORAL "**

Pape François, Encyclique Laudato Si, juin 2015