

# Une alimentation ÉQUILBRÉE ET DURABLE



Dans le premier livret, tu as déjà eu l'occasion de découvrir les grands principes d'une alimentation variée et équilibrée. Nous te proposons quelques conseils supplémentaires pour avoir une bonne alimentation au quotidien.



**Le temps que tu prends pour manger est très important**, notamment pour maintenir ton poids. En effet, il faut un peu de temps pour que ton cerveau reçoive de la part du tube digestif l'information que tu es en train de manger. Pour que tu aies la sensation d'avoir suffisamment mangé, il faut environ **20 minutes**.

Tu veux adopter une alimentation plus respectueuse de l'environnement et plus durable ? Voici cinq choses que tu peux mettre en place...

**2. Mange des produits frais et de saison :** ils sont plus riches en goût et en vitamines, coûtent moins cher et sont plus écologiques.



**1. Mange local :** achète de préférence des produits qui viennent de chez nous afin d'éviter de devoir les faire venir de loin, ce qui pollue.

**3. Privilégie le circuit court :** cela te permettra de rencontrer les producteurs de ton voisinage et de les soutenir.

**4. Mange moins, mais mieux :** privilégie les aliments de qualité et évite le gaspillage, achète des quantités raisonnables.

**5. Prépare toi-même tes repas :** c'est la meilleure façon de savoir ce que tu manges et de ressentir le plaisir du « fait-maison » !

## QU'EST-CE QUE LE BIO ?



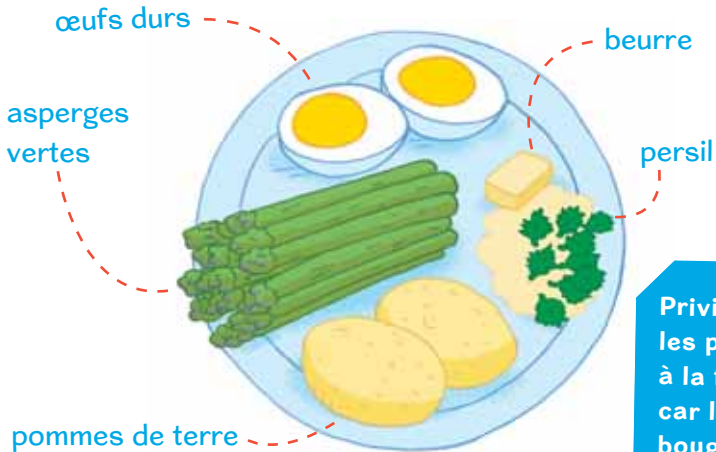
La **culture biologique**, comme la conventionnelle, est une façon de produire des aliments qui répond à des règles définies au niveau européen afin de garantir le respect de l'environnement et du bien-être animal. Ces deux modes de production sont **contrôlés**. En **bio**, ces règles prévoient l'**exclusion des produits chimiques** et **plus d'espace pour les animaux**. Manger bio et manger local sont deux choses différentes et compatibles ! Cela reste une question de **choix**. Tu peux identifier les produits bio grâce au **label européen** (tu le retrouves ci-dessus, à droite).

# REPAS DE PRINTEMPS

Cuire les aliments à la vapeur est bon pour ta santé ! En voici les raisons :



- \* la cuisson ne se fait pas à trop haute température, donc les nutriments, sels minéraux et vitamines sont mieux conservés ;
- \* la saveur des aliments est préservée ;
- \* c'est une cuisson saine car il ne faut pas y ajouter de graisse.



Privilégie les œufs dont les poules sont élevées à la ferme et en plein air, car les animaux peuvent bouger et profiter de la lumière du jour !

Quels sont les légumes que l'on récolte au printemps ?  
Entoure-les !

Brocoli

Carotte

Salade

Asperge

Radis

Rhubarbe

Chicon

Haricot

Petits pois

Oignon

Courgette

Concombre

Poireau

Tomate

Chou-fleur

Poivron

## LE BEURRE

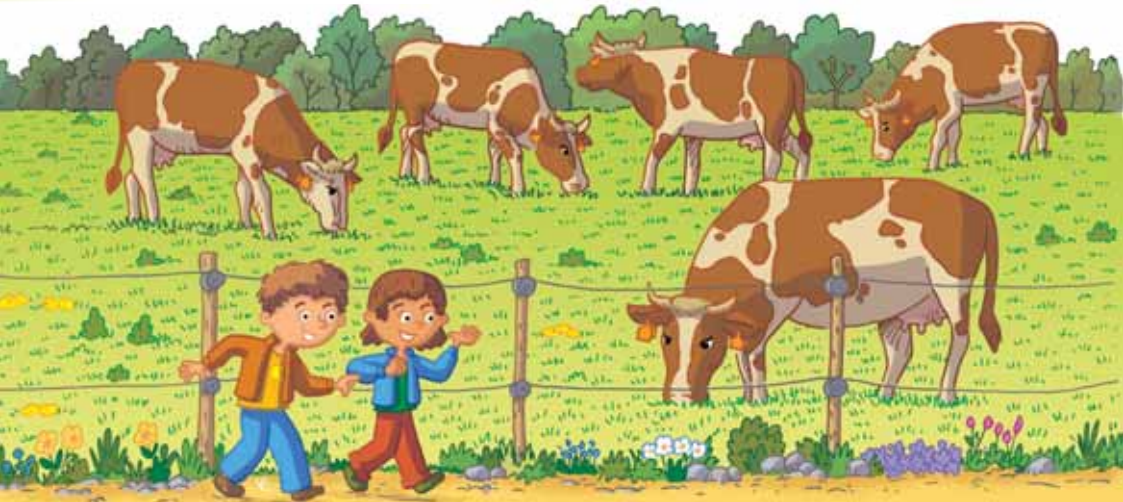
**Le beurre** est un produit laitier fait à partir de la crème (matière grasse) qui se trouve dans le lait.

Le processus se fait en trois étapes : l'écémage (séparer la crème du lait), la maturation (refroidir et laisser murir la crème) et le barattage (battre la crème pour obtenir du beurre).



Sais-tu que le beurre d'été n'a pas la même couleur que le beurre d'hiver ?

En effet, en été sa couleur est plus jaune, car l'herbe mangée par les vaches contient du carotène (un colorant naturel que l'on trouve également dans les carottes).





**Les asperges peuvent être vertes\* ou blanches.** En réalité, la couleur verte de l'asperge apparaît à cause de la photosynthèse. Si l'asperge reste blanche, c'est parce que sa croissance a eu lieu à l'abri du soleil (sous terre).

Pour **cultiver des asperges**, on plante les racines dans la terre et on les récolte après trois ans afin que la plante soit assez robuste. La récolte commence mi-avril et s'achève mi-juin. La conservation des asperges se fait dans un endroit humide et frais. Par exemple, dans le bas de ton réfrigérateur, emballées dans un linge humide.



### Recette : asperges à la crème et à la ciboulette\*\*

Pour 4 personnes :



1 kg d'asperges blanches



200 g de crème fraîche



sel, poivre



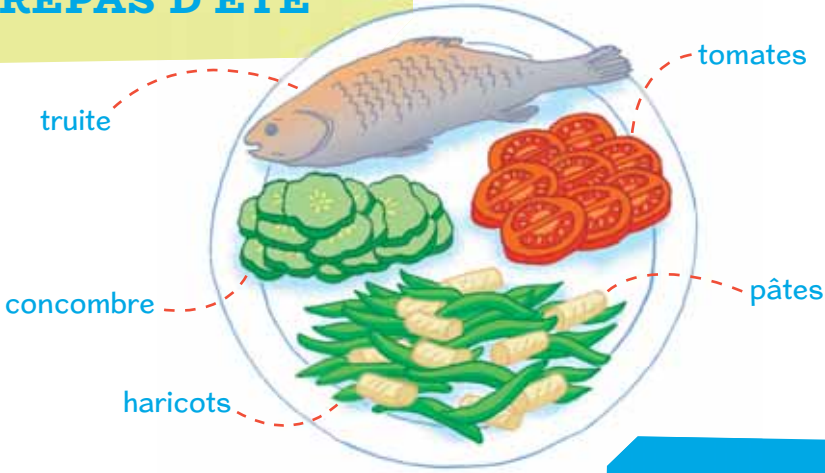
ciboulette, persil

- Épluche les asperges et plonge-les dans de l'eau salée frémissante pendant 15 à 20 minutes, ou cuis-les à la vapeur.
- Mélange la crème, les herbes hachées, le sel et le poivre.
- Sers les asperges tièdes, bien égouttées et enrobées de sauce.

\* En Wallonie, nous cultivons essentiellement des asperges vertes, mais il en existe plusieurs sortes.

\*\* [www.cuisinorama.com](http://www.cuisinorama.com)

## REPAS D'ÉTÉ



### LA TRUITE

- \* En Wallonie, il existe **40 pisciculteurs** (personnes qui élèvent des poissons) **professionnels**. Le poisson qu'ils produisent le plus est **la truite**, un poisson carnivore que tu peux retrouver principalement en eau douce : dans nos lacs et nos rivières. Elle se consomme toute l'année, mais surtout à la fin du printemps, en été et en automne.



- \* Le poisson est excellent pour ta santé, car il contient **des oméga-3** (des acides gras essentiels au bon fonctionnement de notre cœur et de notre cerveau).  
On distingue deux sortes de poissons :
  - **les poissons maigres**, qui contiennent un taux de lipides bas (le cabillaud...).
  - **les poissons gras**, qui contiennent un taux de lipides plus élevé (la truite, le saumon, le thon...). L'idéal étant de les alterner !

## LA TOMATE

La tomate est-elle un fruit  
ou un légume ?

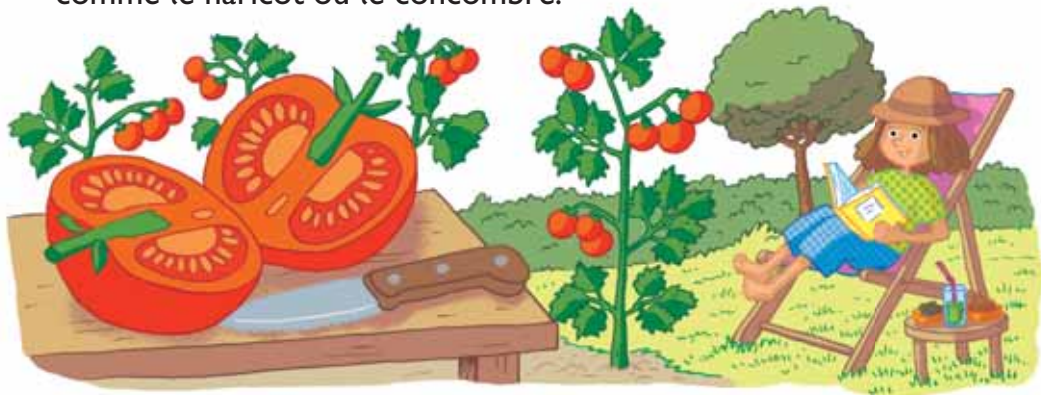
Discutez-en en classe !



En réalité, cela dépend de la définition à laquelle on se réfère...  
Au **sens botanique** (qui étudie les végétaux), un fruit est  
*un organe végétal qui succède à la fleur et qui contient des graines,*  
*ce qui est le cas de la tomate.*

Au **sens courant**, un légume est *une partie de plante, peu sucrée*  
*et que l'on consomme comme plat principal,* ce qui est également  
le cas de la tomate.

On peut donc dire que **la tomate est un légume-fruit**, tout  
comme le haricot ou le concombre.



Pour qu'une fleur produise un fruit, il faut qu'elle soit fécondée.  
La reproduction des plantes peut dépendre **des insectes**  
**pollinisateurs**. Lorsqu'un insecte se nourrit du nectar au fond  
d'une fleur, le pollen se fixe sur ses pattes. En allant butiner  
de fleur en fleur, il assure ainsi le transport du pollen.  
C'est **la pollinisation**. L'abeille participe à ce processus, mais  
d'autres insectes sont également des pollinisateurs.

# À chaque saison ses activités...

Dès l'arrivée du printemps, la nature se réveille : les jours rallongent, certaines plantes se mettent à pousser...

- \* Les vaches, qui ont passé l'automne et l'hiver dans l'étable, retrouvent l'herbe fraîche du pâturage avec grand plaisir.  
Durant le printemps et l'été, le fermier doit également s'occuper des champs (culture, moisson, récolte des fruits...).

- \* La moisson des céréales se fait en effet durant la période estivale. Elles sont coupées, battues et stockées, avant d'être analysées, pesées, nettoyées et moulues.



- \* Les grains de blé tendres servent à faire de la farine (puis du pain, des biscuits, etc.). Les grains de blé durs, quant à eux, sont écrasés en semoule pour faire notamment des pâtes. Les grains d'orge serviront à fabriquer de la bière... À chaque céréale son utilisation ! Dans ton assiette, ce sont les féculents !

Ce document a été réalisé par les Éditions Averbode pour l'Apaq-W.

Auteure : Julie Lauwers

Graphiste : Marine Domec

Secrétaire de rédaction : Cécile Cavaleri

Illustrateur : Thiény Christmann

Photos : Shutterstock, sauf mention contraire

<http://www.apaqw.be/>

 éditions  
averbode

 Apaq-W



Sais-tu à base de quoi sont  
cuisinés les gnocchis ?