



# Une alimentation saine et durable

## Bibliographie



En Voiture  
Simone

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE MONTESQUIEU

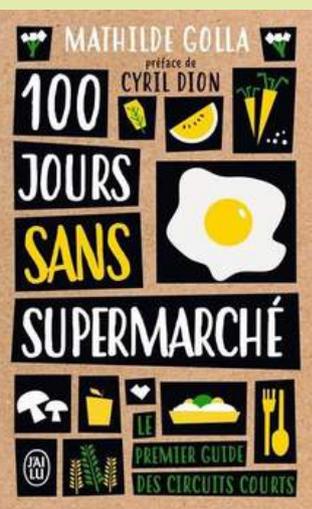


COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE  
MONTESQUIEU



## Je mange sain en famille Maëlle Féret Eyrolles, 2016

Manger positif et en conscience quand on a une tribu, c'est mission impossible ? Pas pour Maëlle Féret... Avec elle, cela devient même un jeu d'enfants !



## 100 jours sans supermarché : le premier guide des circuits courts Mathilde Golla J'ai Lu 2019

Une aventure moderne qui donne envie de consommer autrement, pour aider les producteurs tout en prenant soin de soi, des autres et du monde qui nous entoure.



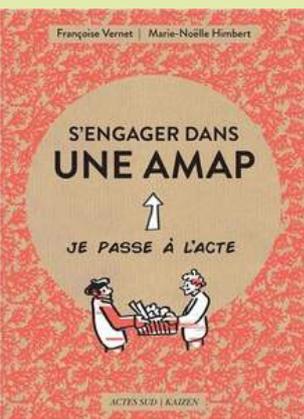
## Le guide du locavore pour mieux consommer local Anne-Sophie Novel Eyrolles, 2010

Comment contribuer à sauver la planète en modifiant votre alimentation et vos modes de consommation en devenant locavore ? Locavore...



## Perma gaïa : s'engager pour la planète !, n 4 **Elisabeth Pegeon** **Rustica, 2019**

Aider chacun à devenir acteur du changement. Trouver sa place. S'inscrire, en tant qu'êtres humains, dans notre environnement.



## S'engager dans une AMAP : je passe à l'acte **Françoise Vernet, Marie-Noëlle Himbert ;** **Cécilia Pepper** **Actes Sud / Kaizen, 2017**

Les AMAP ont popularisé la notion de "paniers" et bouleversé l'imaginaire de l'agriculture. En racontant l'histoire de ce concept révolutionnaire et en entraînant le lecteur dans les arcanes de la création d'une AMAP, cet ouvrage dévoile les richesses insoupçonnées de l'étonnant partenariat entre un paysan et des consommateurs. Il nous propose de regarder autrement ce que nous mangeons et ce que nous achetons.



## Manger sain pour 3 fois rien : avec 150 recettes bio

**Claude et Emmanuelle Aubert ; Emmanuelle Aubert  
Terre Vivante, 2009**

En faisant un choix judicieux dans toutes les recettes qui vous sont présentées et qui comprennent des potages, des hors-d'oeuvre, des entrées, des poissons, des plats de résistance et des desserts, vous devriez parvenir à nourrir quatre personnes avec un budget moyen de 8,50 euros par jour. ans l'offre que je vous propose, vous choisirez. Certains jours, vous dépenserez moins, d'autres, davantage, mais en respectant les règles fixées, vous pourrez quelquefois sortir de la crise par quelques achats plus festifs.



## Ma cuisine zéro déchet : 120 recettes sans rien jeter, vraiment rien !

**Delphine Brunet ; Éric Fénot  
Solar, 2019**

Plus de 120 recettes pour cuisiner, écologique, économique et pratique ! A l'heure où l'environnement et l'empreinte écologique sont devenus des préoccupations majeures, le zéro déchet se dessine comme une réponse évidente, et ce à tous les niveaux. Ainsi, même en cuisine, il est aussi possible de réduire son impact sur l'environnement. Rien de plus simple d'ailleurs !



## Des plantes sauvages dans mon assiette: identifier, cueillir & cuisiner la nature

**Caroline Calendula ; Emilie Cuissard  
Larousse, 2019**

Identifier, cueillir et cuisiner la nature Savez-vous que les pétales de coquelicot ont un goût de noisette ? Que des rameaux de sapin blanc parfument délicatement les rôtis ? Ou que le pissenlit se sert en apéritif ? Nombre de plantes sauvages sont comestibles, riches en nutriments et se cuisinent de multiples façons, pour peu que l'on sache les reconnaître. Ce cahier propose une sélection de 20 plantes sauvages comestibles de nos régions, simples à identifier et à récolter dans les champs, les jardins, les bords des chemins, en forêt...



## **Cuisiner mieux en jetant moins : plus de 120 recettes économiques et écologiques**

**Lisa Casali**  
**Larousse 2013**

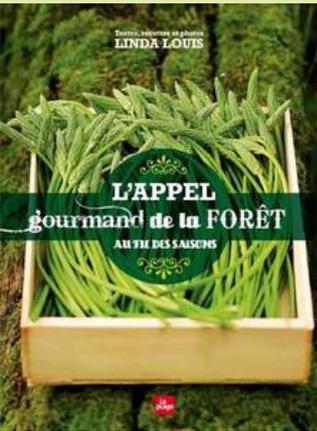
Tout se mange, rien ne se perd ! Ne jetez plus les fanes, cosses et autres trognons ! Toutes ces parties des fruits et légumes habituellement écartées sont non seulement comestibles, mais aussi goûteuses et souvent plus riches en nutriments que celles considérées comme "nobles". Découvrez plus de 120 recettes anti-gaspi, originales, savoureuses et à la portée de tous, qui vous permettront de manger plus sain et plus responsable.



## **Le livre de cuisine qui fait aimer les fruits et les légumes aux enfants : recettes végétariennes, très colorées et faciles à préparer**

**Erin Gleeson**  
**Hachette cuisine, 2017**

Ce livre de cuisine végétarienne regorge de recettes amusantes pour les enfants de tous âges. Vous pourrez désormais réaliser en famille des plats pleins de fruits et de légumes frais et colorés.



## L'appel gourmand de la forêt: au fil des saisons Linda Louis Ed La Plage, 2020

Ail des ours, mûres, cynorhodons, noix, girolles, asperges sauvages... En toute saison, les arbres, les plantes et les champignons de la forêt offrent au promeneur une nourriture locale, saine et sauvage. Linda Louis nous propose des recettes gourmandes et actuelles pour sublimer nos cueillettes : Tapenade de trompettes-de-la-mort Quiche aux orties Beignets de fleurs de sureau Gelée d'épicéa ou de pomme sauvage Eau de bouleau Crème glacée à la mûre...



## Je cuisine les restes et je fais des économies \_Céline Mennetrier ; Aurélie Jeannette Terre vivante, 2018

Savoir accommoder les restes, les conserver de manière appropriée, acheter malin... voici les trois piliers d'une cuisine économique, écologique, saine et gourmande ! Découvrez une cuisine simple et ludique, aux mélanges de saveurs et de textures inédits, qui relève le défi de rendre le plat du lendemain encore plus savoureux que celui de la veille !



## **Cuisine saine pour petits budgets** **Géraldine Olivo ; Delphine Paslin** **Alternatives, 2019**

Cuisiner sain et gourmand pour 4 personnes en dépensant entre 1 et 10 euros, c'est possible ! Démonstration avec ces 40 recettes végétariennes, assorties de conseils pour bien acheter et bien cuisiner. Cuisine saine pour petits budgets, c'est le livre pour tous ceux qui veulent changer leur alimentation en restant dans une même "assiette" budgétaire. Preuve à l'appui : chaque recette est accompagnée d'une liste des ingrédients avec coûts correspondants.



## **C'est décidé je batch cook : je cuisine 2 heures** **le week-end et je suis top organisé !**

**Sandra Thomann ; Delphine Constantini ;**  
**Sophie Dupuis-Gaulier**  
**Larousse, 2019**

Vous voulez manger sainement, sans vous ruiner et sans y passer toutes vos soirées ? Fini les plats préparés, le batch cooking est fait pour vous ! Sandra vous propose une véritable initiation à la méthode avec 8 semaines de menus, conçus au fil des saisons, et vous livre tous ses précieux conseils pratiques pour une organisation au top ! Choisissez votre menu, faites vos courses en fonction et réservez-vous 2 ou 3 heures le dimanche pour préparer tous les plats de la semaine en suivant les recettes en pas à pas : il ne vous restera plus qu'à les assembler et les réchauffer les soirs venus.



## Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne simple, pratique et à l'usage de tous

**Julie Bernier**  
**Solar, 2019**

Ce manuel d'écologie quotidienne est là pour nous accompagner dans ce processus, en nous attaquant ensemble à la source du problème : le gaspillage et les déchets qu'il génère.

Des petits pas quotidiens pour un grand bond vers le zéro déchet.



## Défi anti-gaspi: astuces et recettes zéro déchet

**Laetitia Birbes ; Dominique Archambault**  
**Marabout, 2018**

Objectif : Mon défi 2 semaines anti-gaspi ! Un cahier ludique pour découvrir toutes les astuces du zéro déchet, sous forme de défi pour contribuer à protéger la planète et adopter un mode de vie frugal, avec la youtubeuse Laetitia Birbès de Le Corps, La Maison, L'Esprit.



## Les épluchures : tout ce que vous pouvez en faire : cuisine, jardin, beauté, soins

**Marie Cochard**  
**Eyrolles, 2016**

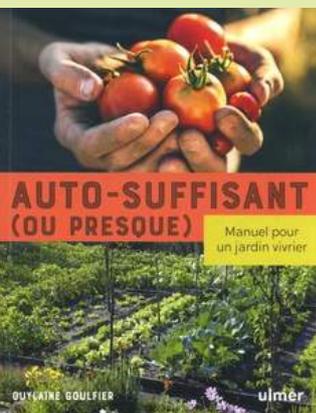
Cet ouvrage qui "épluche" nos aliments du quotidien ; des écorces aux trognons en passant par les noyaux, côtes, tiges, cosses, fanes et autres reliquats gorgés de ressources, vise à rassembler en une palette de DIY et portraits, les meilleures astuces anti-gaspi...



## Découvrir la permaculture: petit manuel pratique pour commencer

**Robert Elger**  
**Rustica, 2016**

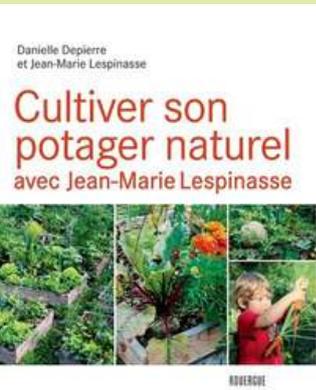
Jardiner en permaculture, c'est utiliser toutes les ressources naturelles mises à notre disposition pour favoriser le développement d'écosystèmes autonomes et pérennes. En somme, un investissement minimal... pour un résultat maximal ! Recyclage des déchets et de l'eau, utilisation de l'énergie solaire, systématisation des couvertures végétales, culture sur buttes, en carrés, en lasagnes... Tous les fondements de la permaculture sont expliqués simplement pour une mise en pratique immédiate.



## Auto-suffisant (ou presque) : manuel pour un jardin vivrier

**Guylaine Goulfier**  
**Ulmer, 2021**

Guylaine Goulfier propose une méthode pour transformer son jardin en jardin vivrier (et beau ! ). Un livre ultra-pratique et illustré fourmillant d'idées, d'astuces et de conseils pratiques, idéal pour débiter.



## Cultiver son potager naturel avec Jean-Marie Lespinasse

**Jean-Marie Lespinasse; Danielle Depierre**  
**Rouergue, 2016**

Cultiver un potager sans intrants et avec des apports organiques uniquement produits sur place pour récolter des légumes tout au long de l'année, telle est la pratique de Jean-Marie Lespinasse, spécialiste de la conduite des arbres fruitiers, de renommée internationale. Avec la complicité de Danielle Depierre, il présente un ensemble de propositions pour démarrer ou améliorer son jardin. Très abordable et positif, ce livre révolutionne en douceur les principes du jardinage.



## Mon premier potager en permaculture : pour des légumes sains et une harmonie naturelle

**Serge Schall**

**Larousse, 2018**

La permaculture... En en parle beaucoup mais de quoi s'agit-il exactement ? Pas besoin d'un grand terrain pour s'y essayer. Un petit lopin de terre peut tout à fait suffire... Suivez le guide et découvrez comment adapter vos méthodes de culture pour un potager naturel et harmonieux. - Concevoir son potager en permaculture - Observer les zones ensoleillées, zones d'ombre, ombres portées, couloirs de vent, endroit le plus chaud, endroit le plus frais, légère pente...



## Je démarre mon potager bio Jean-Paul Thorez ; Sandra Lefrançois Terre Vivante, 2012

Envie de mettre les mains dans la terre, de récolter ses propres légumes et de les cuisiner pour ses enfants ou petits-enfants, se dire qu'on va faire quelques économies et que par les temps qui courent, c'est important ? Besoin de retrouver le vrai goût des légumes « made in mon jardin ». Oui, mais quand on veut démarrer un jardin bio, il faut d'abord s'approprier les gestes, se familiariser avec les techniques de base et faire les bons choix en matière de variété ! « Je démarre un potager bio » sera le compagnon idéal pour tous les débutants.

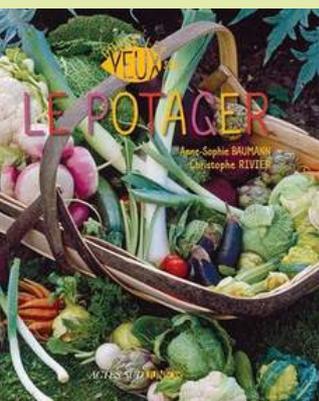




## Je plante, ça pousse : mon premier carré de jardin

**Philippe Asseray ; Charlène Tong  
Rusti'kid, 2012**

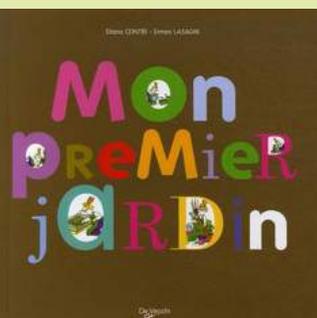
Voici une invitation à découvrir les joies du jardinage : rien de plus merveilleux que de voir pousser les légumes et les fleurs qu'on a soi-même plantés ! Ce livre indique tout ce qu'il faut savoir pour réussir son premier carré de jardin.



## Le potager

**Anne-Sophie Baumann, Christophe Rivier  
Actes Sud Junior, 2012**

Si le jardin potager est le lieu de production de légumes savoureux destinés à la consommation, c'est aussi un espace privilégié pour observer la nature : la terre, l'évolution des plantes, les insectes et les petits animaux. Un imagier original pour apprendre à reconnaître et à nommer les légumes du potager et s'initier au plaisir du jardinage.



## Mon premier jardin

**Eliana Contri, Ermes Lasagni ; Isabelle Langlois-Lefebvre  
De Vecchi, 2006**

Avez-vous déjà montré à votre enfant comment planter un petit noyau de pêche, faire germer des lentilles, faire pousser un haricot comme dans la légende ? Il s'agit là du B.A.-BA du jardinage et nul besoin de posséder un jardin pour s'y initier.



## Le potager naturel à hauteur d'enfant

**Jean-Marie Lespinasse**

**Le Rouergue, 2018**

Facile et rapide à mettre en œuvre, le carré de culture proposé par Jean-Marie Lespinasse permet à toute la famille de mener un petit potager naturel toute l'année et sans découragement !

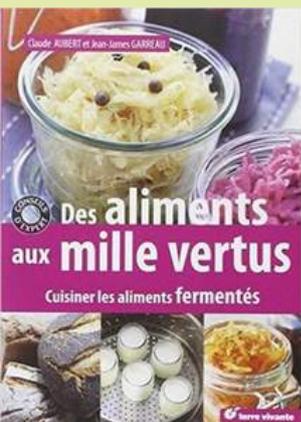


## Mon petit jardin : reconnaître les arbres et les fleurs, s'amuser à jardiner

**Rémi Saillard et Philippe Bertrand**

**Larousse, 2004**

Des plantes faciles et amusantes à faire pousser dans un jardin ou sur un balcon. Des conseils pour faire un mini-potager. De belles planches pour découvrir l'étonnant monde des plantes et reconnaître les arbres et les fleurs.



## Des aliments aux mille vertus : cuisiner les aliments fermentés

**Claude Aubert et Jean-James Garreau**  
**Terre vivante, 2011**

De nombreuses denrées - légumes, céréales, viandes, lait... - peuvent être fermentées, notamment pour être conservées. Ce faisant, elles acquièrent, comme par magie, de nombreuses vertus.





## Sais-tu vraiment ce que tu manges?

**Nadia Benlakhel**

**Milan, 2011**

À l'heure où le bien-manger et le retour aux bonnes choses sont dans l'air du temps, aussi bien pour les adultes que pour les enfants (émissions TV, ateliers de cuisine), cet ouvrage revient sur les secrets d'une bonne alimentation, qui allie le plaisir et les besoins nutritionnels qui assurent énergie et vitalité

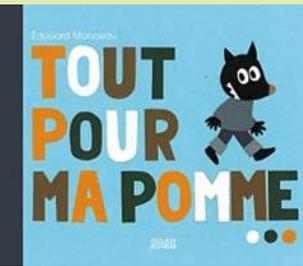


## Faire connaissance avec les légumes : je passe à l'acte

**Xavier Mathias ; Cécilia Pepper**

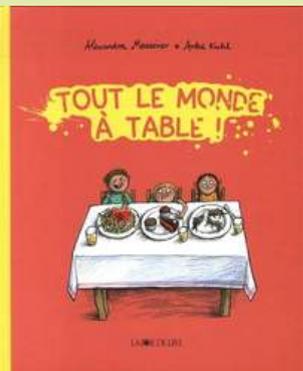
**Actes Sud ; Kaizen, 2019**

Pour aimer, il faut connaître, et c'est à cette rencontre que vous invite cet ouvrage. Faire connaissance avec l'infinie variété de formes, de couleurs, de saveurs que nous offre le monde des légumes. Pour mieux les choisir, les cuisiner et, peut-être un jour, les cultiver.



## Tout pour ma pomme Édouard Manceau Milan Jeunesse, 2009

Petit Loup a très faim. Alors quand il voit ses copains prêts à déguster de bonnes salades, il leur fait croire qu'un monstre le suit. Ainsi, il aura toutes les salades pour lui. Et ainsi de suite, Petit Loup fait un délicieux repas, de l'entrée au dessert. Mais quand vient le moment de la digestion, voilà qu'un véritable monstre l'attrape. Va-t-il le dévorer ? Non, il le rejette : un petit égoïste, ce n'est pas tendre sous la dent ! Alors, Petit Loup réfléchit, plante une pomme et attend de voir pousser un beau pommier.



## Tout le monde à table ! Alexandra Maxeiner ; Hélène Boisson La Joie de Lire, 2019

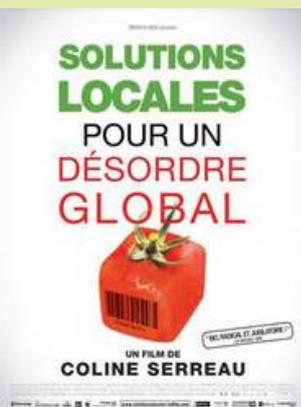
En Chine, il n'est pas rare de manger du chien : inconcevable en Europe ! Pourtant, les Français, mangent des grenouilles : dégoûtant pour nos voisins ! Certaines personnes sont végétariennes, d'autres raffolent de la viande, et d'autres encore ont des intolérances ou des allergies alimentaires... Une chose est sûre, la nourriture est au centre de nos vies !

# Pour aller plus loin...



## Des abeilles et des hommes, film documentaire réalisé par Markus Imhoof, 2013

Entre 50 et 90% des abeilles ont disparu depuis quinze ans. Cette épidémie, d'une violence et d'une ampleur phénoménale, est en train de se propager de ruche en ruche sur toute la planète. Partout, le même scénario : par milliards, les abeilles quittent leurs ruches pour ne plus y revenir. Aucun cadavre à proximité. Aucun prédateur visible. Aujourd'hui, nous avons tous de quoi être préoccupés : 80 % des espèces végétales ont besoin des abeilles pour être fécondées. Sans elles, pas de pollinisation, donc pratiquement plus de fruits, ni légumes.

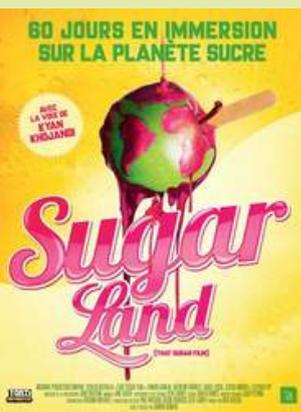


## Des solutions locales pour un désordre global, film documentaire réalisé par Coline Serreau, 2010

"Les films d'alertes et catastrophistes ont été tournés, ils ont eu leur utilité, mais maintenant il faut montrer qu'il existe des solutions, faire entendre les réflexions des paysans, des philosophes et économistes qui, tout en expliquant pourquoi notre modèle de société s'est embourbé dans la crise écologique, financière et politique que nous connaissons, inventent et expérimentent des alternatives." Coline Serreau.

Ces films documentaires sont accessibles sur la plateforme "Médiathèque numérique" que vous pouvez retrouver dans les ressources numériques de biblio.gironde

# Pour aller plus loin...



## Sugarland, film documentaire réalisé par Damon Gameau, 2018

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés ! SUGARLAND changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation.

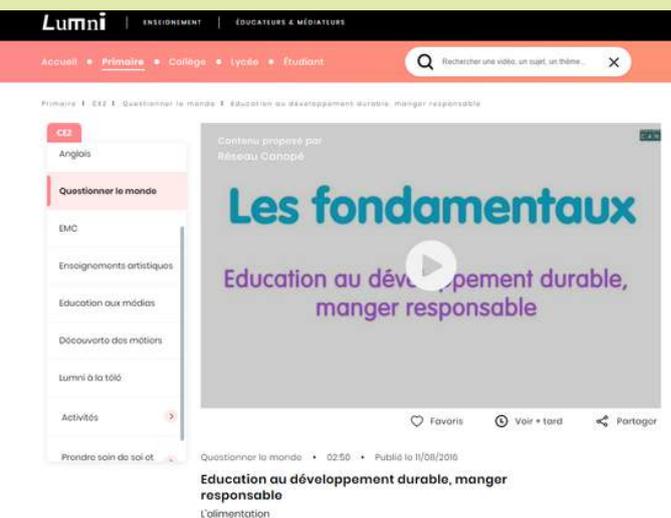


## Demain, film documentaire français réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent, 2015

Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays ? Suite à la publication d'une étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, Cyril Dion et Mélanie Laurent sont partis avec une équipe de quatre personnes enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils ont rencontré les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation.

**Ces films documentaires sont accessibles sur la plateforme "Médiathèque numérique" que vous pouvez retrouver dans les ressources numériques de biblio.gironde**

# Pour aller plus loin...



The screenshot shows the Lumni website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Lumni' and 'ENSEIGNEMENT' | 'ÉDUCATEURS & MÉDIATEURS'. Below this is a search bar with the text 'Rechercher une vidéo, un sujet, un thème...'. The main content area features a video player with the title 'Les fondamentaux' and the subtitle 'Education au développement durable, manger responsable'. The video player includes a play button and a progress bar. To the left of the video player is a sidebar menu with categories like 'Anglais', 'Questionner le monde', 'EMC', 'Enseignements artistiques', 'Education aux médias', 'Découverte des métiers', 'Lumni à la télé', 'Activités', and 'Prendre soin de soi et...'. Below the video player, there is a caption: 'Questionner le monde • 02:50 • Publié le 11/08/2016' and 'Education au développement durable, manger responsable' with the subtext 'L'alimentation'.

Mais aussi un dossier tout prêt : à découvrir sur la plateforme Lumni (disponible via les ressources numériques de biblio.gironde)

