



SOYEZ MALIN

Troisième principe : « cuisiner différemment ». « Les produits bio de saison, frais et locaux, sont si savoureux qu'ils se suffisent à eux-mêmes », explique Lylian Le Goff. La preuve : quel est le dîner classique de la famille Sermain ? « Deux ou trois sortes de légumes cuits à la vapeur, accompagnés souvent d'un féculent (riz, semoule, pâtes...), avec juste du beurre ou de la sauce soja », explique Neuza. Et tout le monde se régale ! Le plus possible, cuisinez maison, et quand vous le faites, optimisez votre temps : Neuza mitonne toujours en double puis congèle. Lylian Le Goff décline plusieurs fois une grosse préparation de base, par exemple des pois chiches, d'abord en ragoût, puis en soupe, dans une salade, écrasés en houmous...
 Veillez à réutiliser les restes. « Certains soirs je mets les fonds de frigo sur la table, avec du riz, chacun prend ce qui lui fait plaisir », raconte Anne-Claire. Pour finir les fromages, elle « étale tout sur des pommes de terre, et hop, au four ! ». Les légumes un peu mous qui font la tête ? De l'huile, des herbes, au four aussi !
 Avec les carcasses de poulet et les fanes de légumes, Caroline fait des bouillons qui constituent ensuite la base de délicieuses soupes complètes.

« POUR MANGER BIO SANS DÉPENSER PLUS, IL Y A QUATRE GRANDS PRINCIPES. »

Dr Lylian Le Goff

* Un légume-racine est un légume souterrain comme la carotte, la betterave, le chou-rave, la pomme de terre, le radis, le panais, etc.

COMME À LA CANTINE...

Le centre de vacances Le Bois de lune, à Méaudre (38), prépare environ 160 repas par jour. La cuisine a le label Ecocert niveau 2, « soit 30 % d'ingrédients bio », explique la cogérante Christel Ravix, et beaucoup d'achats en direct de produits locaux et de saison ». Au menu, peu de viandes nobles, « plutôt des sautés, du bourguignon, du hachis... » et « régulièrement des plats uniques, type brandade ou moussaka, et des recettes sans viande, avec des légumineuses, céréales, protéines de soja ».

Autre point de vigilance, le gaspillage : « On adapte les quantités, pour limiter les déchets, quand on sait que les enfants aiment moins (champignons, chou). » Les cuisiniers utilisent les ingrédients au plus juste.

En savoir plus sur le label Ecocert : www.label-du-bio-a-la-cantine.com



PRIVILÉGIEZ DES CIRCUITS COURTS

Dernier principe : achetez en circuits les plus courts possible, directement au producteur, au magasin Biocoop (voir encadré)..., voire cultivez votre potager. Premier avantage, on va à l'essentiel, on n'est pas tenté, comme dans les grandes surfaces, par toutes ces choses dont on n'a pas besoin. Et puis surtout, c'est frais, de saison, sans intermédiaires.

« Qu'on soit nombreux à table ou pas, le surcoût du bio est proportionnel au nombre de convives, commente Caroline Blondeau. Mais même en s'organisant bien, préparer des légumes et des graines sera toujours plus long que de mettre au four un rôti avec des pommes de terre. » Bio ou pas ! La lutte est inégale. D'où la motivation, indispensable. Il n'en tient qu'à vous !