

Nos habitudes alimentaires

A table !

Nous sommes une famille de 5 personnes et nous nous efforçons de manger des produits non transformés, issus de l'agriculture biologique et produits localement.

Nous prenons 3 repas par jour.

Habituellement, le petit déjeuner est pris vers 7h, le déjeuner vers 12h et le dîner vers 19h.

Au petit-déjeuner, nous prenons, une boisson chaude (lait, thé, chicorée) et des tartines de pain avec du beurre et de la confiture ou du miel.

Nous prenons de temps en temps du jus de fruit ou un fruit, un laitage et des céréales.

Le repas de midi commence par une entrée de crudités : salade verte, carottes râpées, betteraves rouges, endives, chou blanc, taboulé...

Ensuite, nous mangeons un plat de légumes et céréales avec souvent de la viande.

Nous finissons le repas par un laitage (le plus souvent du fromage, il en existe beaucoup en France !) puis un fruit.

Les adultes prennent ensuite une tasse de café, accompagné d'un carré de chocolat pour tout le monde.

Nous mangeons peu de poissons durant l'année mais nous en prenons beaucoup lors de nos séjours annuels au bord de la mer.

Le soir, nous mangeons une soupe de légumes puis :

- une salade composée ;
- une tarte aux légumes ;
- un gratin de légumes et pâtes ;
- une pizza ;
- des pâtes ;

Et nous finissons le repas par un laitage (le plus souvent un yaourt) puis un fruit.

Lorsque nous avons des invités, nous prenons un apéritif dans le salon avant de passer à table.

Il y a toujours une boisson non alcoolisée pour les enfants : jus de fruit, sirop ou soda ; et des boissons alcoolisées pour les adultes : bière, whisky, vin liquoreux. Les boissons sont accompagnées de fruits secs ou de biscuits salés. L'apéritif est un moment d'échange et de convivialité, il nous permet de prendre des nouvelles les uns des autres.

Parfois, nous recevons des invités juste pour l'apéritif, sans qu'ils ne restent pour le repas.

Lorsque nous avons des invités, en fin de repas, nous prenons un dessert sucré, une pâtisserie ou un gâteau, parfois accompagné d'une boule de glace.

Les courses

1. Stéphanie

Stéphanie est une jeune maraîchère installée dans notre village. Elle propose une vente à la ferme de ses légumes 2 fois par semaine d'avril à octobre.

2. L'AMAP

Nous sommes inscrits à l'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne ou de Proximité) de notre village.

Nous avons la possibilité de passer des contrats de 6 mois avec plusieurs producteurs locaux qui nous préparent des paniers une fois par semaine en s'engageant à nous livrer au mieux de leur possibilités..

Il y a une dizaine de producteurs : légumes, fruits, laitages (brebis, chèvre, vache), œufs, viande, miel, plantes médicinales, café, pain.

Tous les mercredis, nous avons une livraison en fonction de nos contrats.

Il y a de nombreuses AMAP dans les villages mais aussi en ville.

3. Le marché

Les producteurs locaux sont présents sur le marché du village une fois par semaine.

4. Le magasin des producteurs

Il y a de plus en plus de magasin de producteurs en France.

Les producteurs s'organisent en association pour vendre en direct leur production. Ils s'organisent à tour de rôle pour gérer le magasin et assurer la vente.

Ainsi, on trouve dans un même lieu tous les produits frais (les légumes, les fruits, la viande, les laitages) et quelques conserves de légumes.

5. Le supermarché (ou la supérette biologique)

Il y a maintenant des rayons bio dans toutes les grandes surfaces.

Ainsi, le choix est large et à des prix tout à fait corrects. Il y a aussi des magasins spécialisés dans la vente de produits biologiques.

Les plats les plus courants dans notre foyer

- épinards, riz et steak haché ;
- bœuf bourguignon (viande de bœuf mijoté dans du vin rouge avec des carottes et des champignons) accompagné de pâtes ou de riz ;
- risotto d'épeautre cuisiné avec des lardons, des champignons et des légumes ;
- veau marengo (morceau de viande de veau mijoté dans du vin blanc avec des olives et de tomates)
- steak + frites (quand on n'a pas le temps de cuisiner!)
- poulet rôti au four avec des légumes (pommes de terre, carottes, navets, potiron) ;
- tartiflette (dés de pommes de terre cuits à la vapeur, mélangés avec des lardons et des oignons cuits et recouvert de fromage que l'on fait gratiner au four) ;
- lasagnes (de viande, de légumes ou de poissons) ;
- chili con carne

Les cantines scolaires et la nourriture au travail

En semaine, nous prenons notre repas du midi sur notre lieu de travail ou d'études. Généralement, dans les cantines scolaires, la nourriture est moins bonne qu'à la maison. Les cantines cuisinent de plus en plus à partir de produits locaux et/ou biologiques, mais ce n'est pas encore le cas partout. La nourriture de mon lycée est souvent de mauvaise qualité ou trop salée. Mon père, lui, préfère souvent emporter un repas qu'il a préparé à la maison plutôt que de manger à la cantine de son travail.