

La journée Saveurs Durables promeut une cuisine gourmande, éthique et écologique. Elle propose un concours culinaire et une journée d'animations lors de la finale du concours.

Une gastronomie durable repose sur des ingrédients végétaux, de saison, peu transformés, issus de circuits courts et d'une agriculture biologique, majoritairement locale et équitable au Nord comme au Sud.



Le Purgatoire, 54 rue de Paradis, Paris 10ème.  
(Métro Poissonnière)

<http://www.saveursdurables.fr>

« Manger durable,  
c'est tout sauf ennuyeux ! »

Ça aurait pu être le slogan de la petite équipe très motivée qui, dès 2011, s'est lancée pour le défi de faire découvrir au plus grand nombre une cuisine **éthique** et **équilibrée**, respectueuse de la nature, des humains et des animaux, mais aussi **gourmande**, **joyeuse** et **généreuse**.

Le **8 octobre 2011**, nous étions une soixantaine de passionnés et de curieux au Lycée hôtelier de Dugny pour la première édition de la Journée Saveurs durables, organisée autour du concours de cuisine du même nom.

Cette année, les ingrédients étaient les mêmes : **découverte**, **information**, et surtout **plaisir** des yeux et des papilles. Mais nous avons changé de lieu et d'échelle, grâce à l'implication des bénévoles et au soutien fidèle de nos sponsors.

Le **6 avril 2013**, plus de 400 amoureux de la bonne cuisine et soucieux de l'éthique de notre alimentation ont participé à la deuxième édition qui s'est tenue en plein 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris, au Purgatoire.

L'ambiance dans les cuisines était studieuse et dynamique avec **6 ateliers culinaires** gratuits animés par des blogueurs pour le plus grand plaisir des participants... et des observateurs venus par centaines.

A quelques mètres de là, les **six finalistes amateurs** et les **deux finalistes professionnelles** s'activaient pour convaincre deux jurys prestigieux présidés par le chef Jean Montagard et l'auteure culinaire Cléa.

Le même plaisir de découvrir et de partager régnait dans la salle, et jusque sur le trottoir grâce à la **Disco Soupe**, venue avec ses caisses de rebuts de fruits et légumes récupérés à Rungis, sa bonne humeur et le groupe les Voleurs de Poulpes, pour laver, peler et découper en musique : ils ont su animer toute la rue de Paradis !

Pendant ce temps, à l'intérieur, on s'instruisait tout en mangeant grâce aux **conférences** sur la **diététique**, **l'éthique** et des **initiatives** pleines d'avenir pour de nouveaux modes de consommation.

Nous y tenions : tout était gratuit et reposait sur l'investissement des bénévoles et la générosité de nos donateurs, afin que tous puissent avoir accès à l'évènement, à l'image de ce groupe de jeunes de Noisy-le-Sec, ravis de leur visite.

Un ebook en téléchargement libre sur notre site web réunit les recettes des brillants finalistes et des lauréates **Lucille**, **Noémie**, **Lou** et **Sarah** !



*Disco Soupe*

## Finale du concours

Les neuf finalistes amateurs et les deux finalistes professionnels ont réalisé leurs recettes. Leur travail fut en direct en présence du Jury.

### Jury professionnels :

- Jean Montagard, 1er chef végétarien cité par Le Guide Gault et Millau
- Jean-Yves Leuranguer, chef du Fouquet's
- Ôna Maiocco, lauréate 2011 et animatrice d'ateliers culinaires.
- Ludovic Ringot, diététicien.

### Jury amateurs :

- Cléa, auteure de livres de cuisine et du blog « Cléa cuisine ».
- Sébastien Kardinal, journaliste, co-auteur du site VG-zone.
- Céline Mennetrier, lauréate 2011.
- Marie Laforêt, auteure de livres de cuisine et du blog « 100% végétal ».



Une entrée finaliste: Petite gelée de carotte et son boulgour de sarrasin



Dessert Lauréat : Tarte aux fraises

## Tout au long de la journée

Exposition sur les enjeux éthiques et écologiques de notre alimentation.

Bibliothèque à la disposition du public, comprenant livres de recettes et livres de réflexion sur l'alimentation.

Vente de muffins bios salés et sucrés.

## Matin

### Conférences

- 10h30 - 11h00 : Slow Food
- 11h00-11h30 : L'équilibre nutritionnel d'une alimentation végétale et biologique
- 11h30-12h : Food'joie

Disco-soupe et salade le public fut invité à cuisiner en musique avec l'association Disco-soupe.

### Ateliers adultes 11h00-11h45

- Les boulettes végétales et leurs petites sauces gourmandes
- Le tempeh en cuisine

### Ateliers enfants

- 10h30-11h00 : Tableaux comestibles
- 11h30-12h : Animation sur l'alimentation.



## Midi

**Repas** : distribution du produit de la disco soupe/salade, vente de muffins.

### Ateliers adultes | 12h00-12h45

- Charlotte de légumes
- Galettes et tartinades express

## Après-midi

### Conférences

- **13h00-13h30** : Disco Soupe
- **14h00-14h30**: La ruche qui dit oui
- **14h45-15h15** : Un truc par jour
- **15h30-16h** : Beyond Croissant

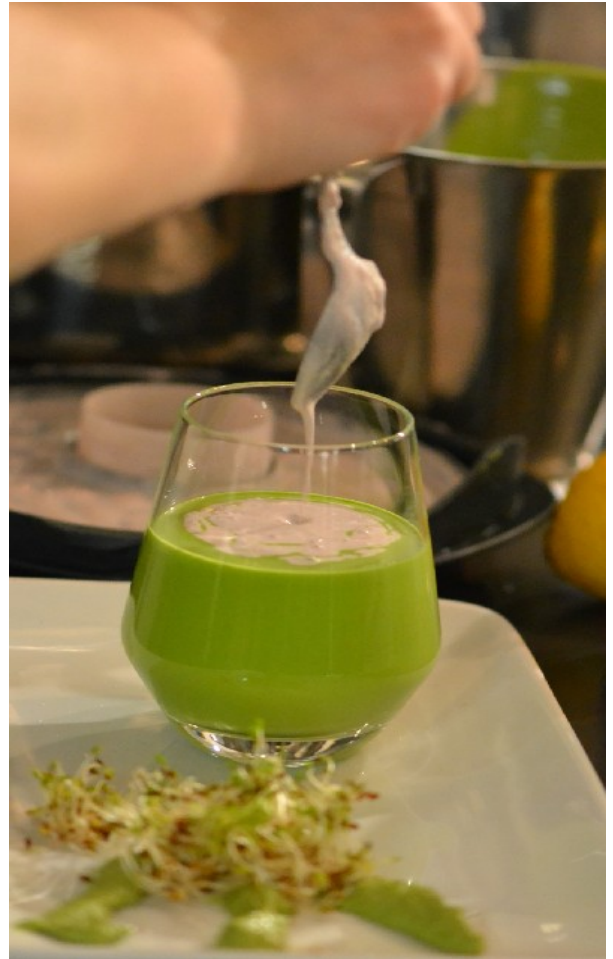
### Ateliers adultes | 14h00 - 14h45

- Tartelettes crues
- Les Protéines de Soja Texturées en cuisine

### Dédicaces

- Cléa : Veggie, Agar-agar, Mes p'tites gamelles...
- Céline Mennetrier : Gâteau au yaourt...
- Mlle Pigut : Pois chiche
- Ôna Maiocco : Boulettes et galettes végétales
- Marie Laforêt : Desserts gourmands sans oeuf ni lait
- Laura Veganpower : Repas vegan entre amis
- Béa Ceccarelli : Balade en chromatie

**Finale du concours** : Remise des prix publique à 17h.



*Une entrée finaliste:  
Cappuccino à l'ail des ours*

## Soirée

Pour prolonger la discussion, le public fut convié à nous rejoindre et dîner au Gentle Gourmet Café en compagnie de l'équipe de bénévoles et du jury.

## Pourquoi utiliser des ingrédients...

### Locaux et de saison ?

Privilégier les produits frais et de saison aux produits transportés sur de longues distances ou cultivés en serres chauffées constitue un choix écologique nécessaire tout autant qu'une garantie de qualité. Par ailleurs, l'utilisation de produits peu transformés permet de limiter le coût écologique qui croît avec chaque traitement.

### Végétaux ?

L'élevage est le premier responsable de la production de CO<sub>2</sub>, une cause de pollution des nappes phréatiques et de déforestation. Plus de la moitié des récoltes mondiales sert à nourrir le bétail dont nous tirons viande, oeufs et produits laitiers. Plus de 80 % des récoltes mondiales de soja sont consommées par les animaux d'élevage.

En France, les produits locaux d'origine végétale sont nombreux : légumineuses, algues, champignons, fruits, céréales, herbes fraîches, légumes de toutes sortes, graines, etc. Leur variété permet de multiples usages pour des recettes de qualité.

### Respectant la biodiversité ?

Une alimentation durable ne peut que s'appuyer sur une agriculture durable qui enrichit les terres plutôt que de les appauvrir.

L'agriculture biologique apporte des garanties de ce point de vue : rotation des cultures, régulation des intrants et produits phytopharmaceutiques, interdiction des OGM, choix d'espèces adaptées aux conditions locales, etc.

### Issus de circuits courts et équitables ?

Au Nord comme au Sud, il est urgent de se tourner vers un commerce équitable. Les circuits courts permettent au consommateur de mieux maîtriser les conditions de production des produits d'un point de vue écologique et social, et en particulier, au Nord comme au Sud, les conditions de travail des ouvriers agricole.

### Une alimentation à la portée de tous

De tels produits conviennent à la fois à de nombreux allergiques et à divers courants religieux. Leur coût, en raison du peu de traitements subis, est très attractif. Cet aspect pratique s'ajoute aux raisons écologiques et éthiques qui peuvent inciter à déguster des repas bio, de saison et véganes, une fois par an, une fois par semaine ou à chaque repas.

### Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique. Visuel www.L214.com



## Partenaires de l'édition 2013



Les éditions La Plage publie des auteurs engagés dans l'écologie, et en particulier des livres de recettes végétariennes et biologiques.

L'hôtel 4 étoiles Gavarni, situé près de la tour Eiffel, a une démarche alliant raffinement et développement durable certifié par l'écolabel européen : énergie renouvelable et repas biologiques équitables y sont la norme.



Cook est la marque d'une large gamme d'épices et d'aromates 100 % bio commercialisées par Arcadie, une entreprise familiale engagée dans une démarche durable et équitable.



Le Gentle Gourmet Café est un restaurant à la cuisine élégante, éthique et écologique. Très proche des valeurs de Saveurs Durables, ils servent des déjeuners, dîners, petits-déjeuners, goûters et brunch véganes et de saison.



Le Retour à la Terre est une biocoopérative qui privilégie les petits producteurs et la production de proximité. Leurs magasins proposent une large sélection de produits en vrac.



Graines d'Alma est un créateur et producteur de condiments avec des techniques artisanales. Tous leurs produits sont certifiés biologiques et véganes, et les saveurs sont originales : vinaigre de grenade, purée de graines de courge grillées...



Avec le soutien de...

L'édition 2011 a réuni le soutien d'un grand nombre d'associations car elle fait écho à leurs propres préoccupations :

- **Respect de l'environnement** : France Nature Environnement, Inf'OGM, Intelligence Verte, Kokopelli, REFEDD, Sea Shepherd Conservation Society, Terre & Humanisme,
- **Choix d'une alimentation saine** : l'Association des Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable, Bio Consom'acteurs, le collectif Appel de la Jeunesse, Générations Futures, Mouvement Colibris
- **Ethique envers les hommes et les animaux** : l'Association Végétarienne de France, Droits des Animaux, L214, Mangez végétarien, Peta France, Société végétane et VG-Zone.

Le concours Saveurs Durables a reçu le coup de coeur 2011 de la Fondation pour la Nature et l'Homme.