Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, frais, en conserve, surgelés.

Préface

Les associations d'aide alimentaire sont aujourd'hui confrontées à une baisse de la collecte d'aliments liée à une hausse des prix et à des demandes d'aide alimentaire en forte croissance.

Le Comité Technique Régional Nutrition Poitou-Charentes a jugé important de soutenir l'élaboration du classeur ***"Délice de fruits et légumes"*** afin de promouvoir la consommation des fruits et légumes disponibles et distribués au sein des associations d'aide alimentaire : *"Ne pas perdre le peu de denrées disponibles dans les distributions !".*

La cuisine, véritable vecteur de communication, a permis, à travers la réalisation de ce classeur, de créer des liens entre les structures de la Région et de valoriser les pratiques de chacun.

Trente ateliers *"cuisine"* vous font découvrir les fruits et les légumes à travers des recettes issues du savoir faire des participants.
Les compétences de chacun ont été fort appréciées pour proposer une cuisine abordable au quotidien. Un grand merci à tous !

Agréable, simple et facile d'usage, le classeur sera, pour les structures d'aide alimentaire, un outil précieux afin de promouvoir la consommation des fruits et légumes.

Alors, laissez-vous guider, au gré de vos envies…

Monsieur Richard MARECHAUD,
chef de projets PNNS Poitou-Charentes

Délice de fruits et légumes • Délice de fruits et légumes • Délice de fruits et légumes • Délice de fruits et légumes

1-Fiches en 4.indd 1 24/03/11 16:32

Les participants au projet

Les ateliers "cuisine" de la Charente

- **AGV, CENTRE SOCIAL LES ALLIERS,** *impasse Georges Lautrette - 16000 ANGOULEME. Tél : 05 45 25 08 15*
- **ASERC, CSCS DE CROUIN,** *boulevard des Borderies - 16100 COGNAC - Tél : 05 45 36 87 50*
- **ASSOCIATION RESONNANCE,** *50 rue fontaine du Lizier - 16000 ANGOULEME - Tél : 05 45 94 04 99*
- **ASPROS** *(Association Sojaldicienne de PROmotion de la Santé), 12 bld Léon Blum - 16800 SOYAUX - Tél : 05 45 94 86 67*
- **CHRS CSCS-MJC DE LA GRANDE GARENNE,** *23 rue Pierre Aumaitre - 16000 ANGOULEME. Tél : 05 45 91 56 92*
- **CSC DU RUFFECOIS,** *place Aristide Briand, BP 16 - 16700 RUFFEC - Tél : 05 45 30 38 43*
- **CS DU CHEMIN DU HERISSON,** *48 bis du 8 mai - 16270 ROUMAZIERES LOUBERT. Tél : 05 45 85 49 97*
- **CSCS DE HAUTE CHARENTE,** *39 rue du 8 mai - 16270 ROUMAZIERES LOUBERT. Tél : 05 45 71 18 59*
- **CSCS DU CONFOLENTAIS,** *2 rue Saint Michel - 16500 CONFOLENS - Tél : 05 45 84 00 43*
- **CSCS DU PAYS MANSLOIS,** *21 rue Martin - 16230 MANSLE - Tél : 05 45 20 72 08*
- **CSCS/MJC LOUIS ARAGON**, *1 place Vitoria - 16000 ANGOULEME - Tél : 05 45 61 85 53*
- **CSCS RIVES DE CHARENTE,** *5 quai du Halage - 16000 ANGOULEME - Tél : 05 45 94 81 03*
- **LA GRANDE FAMILLE CONFOLENTAISE,** *Maison des Recollets, 2 av Général De Gaulle - 16500 CONFOLENS - Tél : 05 45 85 31 04*
- **LES JARDINS DU BANDIAT, CIDIL**, *Le bourg - 16380 SOUFFRIGNAC - Tél : 05 45 23 25 73*
- **ASSOCIATION LOISON,** *5 rue de la gare - 16190 MONTMOREAU - Tél : 05 45 23 21 92*

Les ateliers "cuisine" et sites de distribution d'aide alimentaire de la Charente

- **CSCS FLEP,** *45 rue Maurice Ravel, BP 18 - 16800 SOYAUX - Tél : 05 45 93 11 58*
- **CSCS BARBEZIEUX,** *3 rampes des mobiles - 16300 BARBEZIEUX - Tél : 05 45 78 05 92*
- **CSCS de BASSEAU,** *13 rue Antoine de Conflans - 16000 ANGOULEME - Tél : 05 45 91 68 64*
- **CS-MJC SAINT MICHEL,** *Logis de Chatoiseau - 16470 SAINT MICHEL - Tél : 05 45 91 72 49*

Centre d'approvisionnement de la Charente

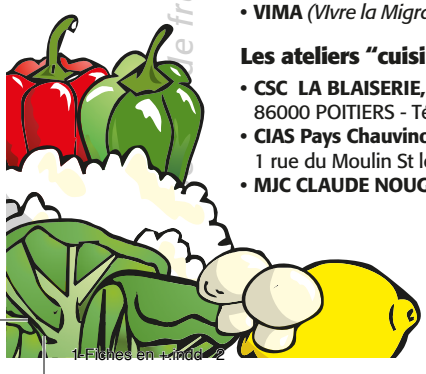
- **BANQUE ALIMENTAIRE,** *10 rue Pierre Loti - 16000 ANGOULEME - Tél : 05 45 95 56 08*

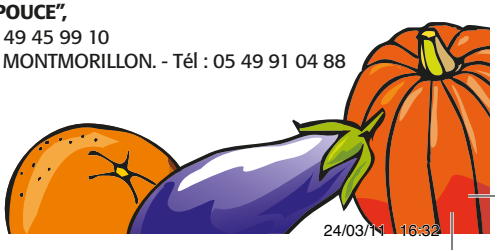
Les ateliers "Cuisine" de la Vienne

- **ADECL** *(Association Dynamique Entraide Canton Lussac les Châteaux), la Mignonnière 86320 LUSSAC LES CHATEAUX - Tél : 05 49 84 91 10*
- **CSC LA COMBERIE,** *10 rue Comberie - 86440 MIGNE AUXANCES - Tél : 05 49 51 46 36*
- **CSC OZON,** *Secteur Famille, 1 rue Emile Littré - 86100 CHATELLERAULT, - Tél : 05 49 21 23 79*
- **GIHP POITOU-CHARENTES** *(Groupement d'Insertion pour les Handicapés Physiques), 10 Résidence Beaupuy, Appt 147 - 86000 POITIERS - Tél : 05 49 01 49 69*
- **MJC ALIENIOR D'AQUITAINE,** *37 rue Pierre de Coubertin - 86000 POITIERS - Tél : 05 49 91 04 88*
- **MJC CLAUDE NOUGARO,** *16 rue des Récollets - 86500 MONTMORILLON - Tél : 05 49 91 04 88*
- **SANZA,** *90 avenue de l'Europe - 86000 POITIERS - Tél : 05 49 54 18 80*
- **VIMA** *(Vivre la Migration Autrement), 12 rue Commerce - 86000 POITIERS - Tél : 05 49 88 00 81*

Les ateliers "cuisine" et sites de distribution d'aide alimentaire de la Vienne

- **CSC LA BLAISERIE, EPICERIE COMMUNAUTAIRE LES "4 SAISONS",** rue des frères Montgolfier 86000 POITIERS - Tél : 05 49 58 05 52
- **CIAS Pays Chauvinois, EPICERIE SOCIALE "COUP DE POUCE",** 1 rue du Moulin St léger - 86300 CHAUVIGNY - Tél : 05 49 45 99 10
- **MJC CLAUDE NOUGARO,** 16 rue des Récollets - 86500 MONTMORILLON. - Tél : 05 49 91 04 88





Centre d'approvisionnement de la Vienne

- **BANQUE ALIMENTAIRE DE LA VIENNE,** *185 avenue du 08 mai 1945 - 86000 POITIERS Tél : 05 49 55 33 22*

Les ateliers "Cuisine" de la Charente-Maritime

- **CS LE PERTUIS,** *20 avenue du Cœur - 17000 LA ROCHELLE - Tél : 05 46 42 42 18*
- **CS "PETIT MARSEILLE",** *14 rue des Aubépines - 17300 ROCHEFORT - Tél : 05 46 87 07 00*
- **CS TASDON BONGRAINES ET MINIMES,** *square Marie-Claude Mémon - 17000 LA ROCHELLE. Tél : 05 46 44 24 08*
- **CS VILLENEUVE LES SALINES,** *place du 14 juillet - 17000 LA ROCHELLE - Tél : 05 46 44 10 44*

Les sites de distributions d'aide alimentaire de la Charente-Maritime

- **EPICERIE SOCIALE "LA BOUSSOLE",** *place Champlain - 17300 ROCHEFORT, - Tél : 05 46 87 15 65*
- **MAISON DES CONSOM'ACTEURS EPISOL,** *9 rue Eugène Fromentin - 17100 SAINTES Tél : 05 46 90 66 58*
- **LES RESTOS DU CŒUR,** *112 rue des 14-15 avril 1945 - 17640 VAUX SUR MER - Tél : 06 12 60 26 51*
- **LA MAISON DE LA SOLIDARITE,** *5 rue de Tivoli - 17130 MONTENDRE - Tél : 05 46 49 29 33*

Les ateliers "cuisine" et sites de distribution d'aide alimentaire de la Charente-Maritime

- **CCAS D'AYTRE,** *Epicerie sociale Le Phare, rue de la Résistance - 17440 AYTRE - Tél : 05 46 55 41 41*

Centre d'approvisionnement de la Charente-Maritime et ateliers "cuisine"

- **BANQUE ALIMENTAIRE DE CHARENTE-MARITIME,** 49 rue Vaucanson - 17184 PERIGNY Tél : 05 46 45 39 73

Les ateliers "Cuisine" des Deux-Sèvres

- **CSC DU MARAIS,** *3 place de la Coutume - 79510 COULON - Tél : 05 49 35 99 90*
- **CSC DU PAYS MAULEONAIS,** *6 grand'rue - 79700 MAULEON - Tél : 05 49 81 86 31*
- **GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE BRESSUIRE,** *10 bd de Nantes - 79300 BRESSUIRE Tél : 05 49 80 37 71*

Les ateliers "cuisine" et sites de distribution d'aide alimentaire des Deux-Sèvres

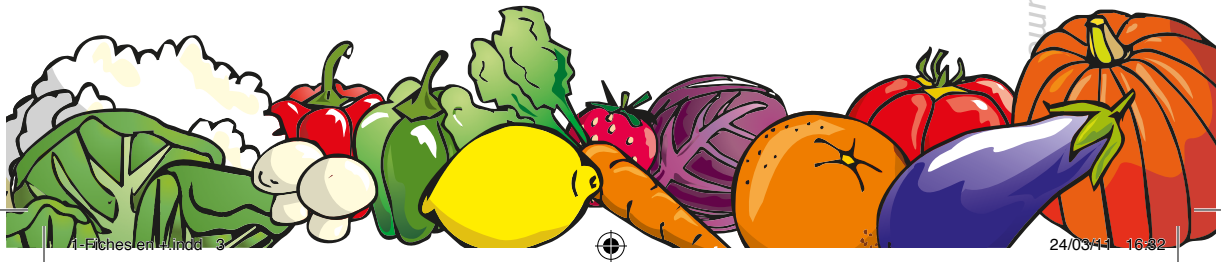
- **ANNEAU DE L'ESPOIR SOLIDARITE 79** *(France); 40 avenue St Jean d'Angély - 79000 NIORT Tél : 05 49 73 38 25*
- **ASSOCIATION LA COLLINE,** *2 rue Jacques Daguerre - 79000 NIORT - Tél : 09 77 03 94 32*
- **CCAS SOCIAL AIRVAULT,** *16 ter rue E. Bonnet - 79600 AIRVAULT - Tél : 05 49 64 97 04*
- **CCAS BRESSUIRE,** *2 place du Millénaire, BP 80 - 79302 BRESSUIRE CEDEX - Tél : 05 49 81 75 75*
- **EPICERIE SOCIALE DU PAYS MELLOIS "LE RELAIS",** *chemin de la Reine - 79500 MELLE Tél : 05 49 27 66 81*

Centre d'approvisionnement des Deux-Sèvres

- **BANQUE ALIMENTAIRE 79,** *rue Edgar Quinet - 79200 PARTHENAY - Tél : 05 49 95 54 26*

Autre partenaire des Deux-Sèvres

- **MSA, Service Social,** *12 avenue Bujault - 79000 NIORT - Tél : 05 49 06 34 86*



Glossaire

Les unités de mesure

Cuillère à café : **5 g**

Cuillère à soupe : **10 g**

Verre "de cantine" environ **100 ml** = *pot de yaourt*

Bol : **250 ml**

1 poignée : **30 g**

Les conditionnements des produits

Plaquette de beurre **250 g**

Plaquette de margarine **500 g**

1 pot de fromage blanc **850 g**

1 paquet de sucre **1 kg**

1 barquette de fruits ou légumes **500 g**

1 petite boite de légumes **150 g environ**

1 grosse boite de légumes **350 à 400 g environ**

1 petite boite de poisson **140 g environ**

1 grosse boite de poisson **350 g environ**

Les différentes variétés

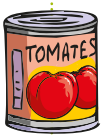
La tomate

Tomate

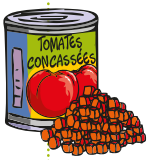
Tomate cerise

Coulis de tomate

Concentré de tomate



1 boite de tomates pelées



Tomates concassées

Petit lexique

Ail

Aubergine

Betterave cuite

Betterave crue

Blette

Brocoli

Carotte

Céleri-rave

Champignon

Chou fleur

Chou rouge

Chou vert

Ciboulette

Citrouille

Concombre

Courgette

Endive

Épinard

Fenouil

Fève

Gingembre

Haricot vert

Mache

Navet

Noix de coco

Oignon

Panet

Persil

Petits pois

Poireau

Poivron

Pomme de terre

Potimarron

Potiron

Tomate

Tomate cerise

Topinambours

Abricot

Ananas

Banane

Citron

Clémentine

Fraise

Fruits Secs

Kiwi

Orange

Pamplemousse

Pèche

Poire

Pomme

Pruneau

Raisin

Raisins secs

Petites astuces :

• Pour toutes recettes n'ayant pas d'adaptation pour 1 personne, vous pouvez réaliser quand même la recette, préparer des parts et les conserver au congélateur.
• Si vous n'avez pas de légumes ou de fruits frais, vous pouvez toujours utiliser des conserves ou des surgelés ou vis et versa !

Présentation

Explication des fiches recettes - Recto

1 *Nom de la recette*.....

2 *Légumes ou fruits phare de la recette*.....

3 *Saisonnalité :*.....

Printemps
Eté
Automne
Hiver

4 *Matériel indispensable à la réalisation de la recette*....

5 *Temps de préparation*.....

6 *Temps de cuisson*.....

7 *Temps d'attente* .....

8 *Nombre de personnes : les recettes sont élaborées pour 4 personnes*...

9 ***Liste des ingrédients :*** *quantité indiquée en unité ou quantité indiquée en portion (ex : ½ plaquette de beurre) ou quantité indiquée en unité de mesures* .....

Sel, poivre, épices, herbes aromatiques : *aucune quantité ne sera visualisée car dépend des goûts de chacun*....

10 *La portion colorée est la quantité que vous devez utiliser dans la recette*

11 *Adaptation pour une personne quand la réalisation de la recette le permet* .....

12 *Nom de l'atelier qui vous a proposé la recette* .....

13 *Classification : Entrées - Plats - Desserts*.....

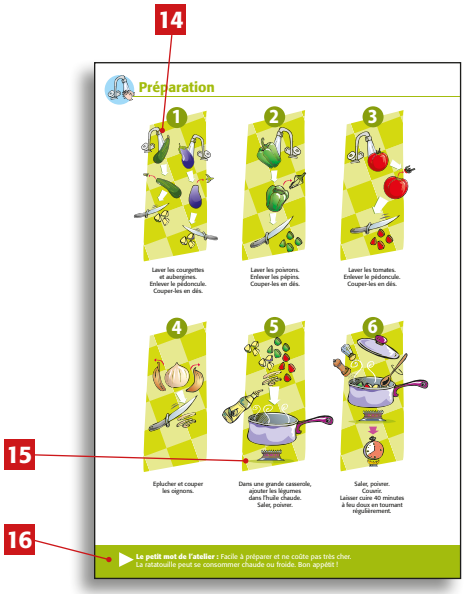
Délice de fruits et légumes • Délice de fruits et légumes • Délice de fruits et légumes

Présentation

Explication des fiches recettes - Verso

14 Les étapes de réalisation numérotées de 1 à 8 maximum sont faites à partir des proportions pour 4 personnes .....

15 Puissance du feu : .....

Feu doux
Feu moyen
Feu vif

16 Le petit mot de l'atelier : un partage ou une astuce vous seront proposés .....