



DEFI LOCAVORE

LA RUCHÈRE - CHARTREUSE - ISÈRE

24 octobre 2021



Dans le cadre de la formation «Nouveaux risques majeurs et sécurité alimentaire» organisée par le Collectif Citoyen Autonomie Alimentaire Bièvre Voironnais Chartreuse (CCAA) a été relevé un défi locavore grâce aux partenariats entre nombreux acteurs du territoire oeuvrant à l'autonomie alimentaire : CCAA, les Amis du Parc de Chartreuse, le Parc Naturel Régional de Chartreuse, des citoyens et des élus.

Les premiers défis locavore ont été initiés par Stéphane Linou, pionnier du mouvement Locavore en France.

Les objectifs d'un défi



Mettre en avant la richesse territoriale des producteurs, des circuits de vente (magasin de producteurs, épicerie locale, AMAP...) avec une vision de résilience alimentaire du territoire.



Créer du lien entre les acteurs du territoire : producteurs, élus, revendeurs et citoyens.



Montrer qu'il est possible de faire un repas bien présenté et pas cher avec les produits que nous avons à proximité de chez soi.



Avoir une valeur d'exemple, ce défi est reproductible sur tous les territoires, à toutes les échelles, sous tous les formats.

Le menu doit être reproductible par un ménage lambda vivant en appartement en zone urbaine.

Les critères d'un défi locavore

Il s'agit de composer un repas de fête (repas censé être le + cher de l'année) qui soit à la fois :

Complet : apéritif, boisson, entrée, plat, (fromage), dessert.

Chic : il faut composer un menu complet de fête (très bien présenté).

Local et de saison : tous les ingrédients doivent provenir d'un rayon de moins de 51 km (à vol d'oiseau) du lieu du repas.

Pas cher (pour un repas de fête) : pour moins de 9,50€ par personne (mais les producteurs sont payés au juste prix). Sont comptabilisés dans les 9,50€ seulement les matières premières. Si des produits sont récoltés dans des jardins privés, une équivalence en euro (avec les produits du commerce) doit leur être attribuée (ex. : les œufs des poules de l'un des organisateurs).

Bas carbone : L'empreinte carbone du repas doit être inférieure à 1,2kg eqCO₂/personne. Le bilan carbone du repas doit correspondre à un budget carbone par personne et par an inférieur à 600kg eqCO₂ pour l'alimentation. L'Accord de Paris fixant 2 tonnes de budget Carbone annuel par personne toutes activités comprises >> la part alimentation représente 600kg eqCO₂/personne par an soit 1,6kg eqCO₂/jour/personne soit 1kg eqCO₂/ personne pour le repas du midi, avec une marge jusqu'à 1,2kg eqCO₂/ personne pour un repas de fête.

Reproductible : Le repas doit être préparé par des non professionnels, l'objectif étant qu'il soit reproductible dans chaque foyer et les matières premières achetées à proximité.



Provenance des aliments
MOINS de 51 Km
du lieu du repas



Repas de fête
MOINS de 9,50 €
par personne



Empreinte carbone
MOINS de 1,2 kg
eq CO₂ par personne

Le défi du 24 octobre 2021



Un contexte

La formation «Nouveaux risques majeurs et sécurité alimentaire»
Le mois de la transition alimentaire proposé par le PAIT et le PNR Chartreuse

Un lieu

La Ruche à Giter
La Ruchère
Saint Christophe sur Guiers

Une équipe d'organisation

Les Amis du Parc de Chartreuse
Le Collectif Citoyen Autonomie Alimentaire Bièvre Chartreuse Voironnais
Le Parc Naturel Régional de Chartreuse
Des collectifs de citoyens
Des habitants du territoire Coeur de Chartreuse

Des cuisiniers

Des collectifs de citoyens
Des habitants du territoire Coeur de Chartreuse

Des invités

Des citoyens
Des élus
Des producteurs
Des associations
Des institutionnels

Des animations

Des échanges autour de la table sur la thématique de la transition alimentaire
Des démonstrations de cuissons solaires et bioénergétiques
Un atelier «Inventons nos vies bas carbone» spécial alimentation

MENU

apéro

Trilogie de houmous et ses biscuits aux herbes

(pois chiches, betteraves, blettes, noix, farine, échalotes, ail, beurre, vin blanc, persil, ciboulette, romarin)

Vin pétillant de Savoie, jus de pomme

entrée

Oignon caramélisé et son crumble

(oignon rouge, miel, farine, beurre, graines de tournesol, noisettes, ail, vinaigre de cidre)

plat principal

Butternut farcie et sa salade

(oignons rouges, lentilles, céleris, raisins, salades, champignons, châtaignes, noix, miel, ail, beurre, crème fraîche, thym, sarriette, romarin, huile de tournesol, huile de noix, vinaigre de cidre)

dessert

Assiette gourmande : pomme cuite au miel de Chartreuse accompagnée d'un croustillant aux noix

et d'une boule de glace à la verveine citronnée

(verveine citronnelle, crème fraîche, beurre, miel, yaourt, pomme, thym, noisettes, noix, oeuf)

tisane

La tonique

(mélisse, menthe, ortie)

TRILOGIE DE HOUMOUS ET SES BISCUITS AUX HERBES

Pour 4 personnes

Biscuits aux herbes

Ingrédients

0,5 dl de vin blanc

50g de beurre ou d'huile de tournesol

110g de farine

2 c à c de Romarin

4 c à c de Serpolet ou thym

Faire fondre le beurre avec le vin blanc. Hors du feu, ajouter la farine et le sel. Mélanger.

Ajouter les herbes. Etaler la pâte (environ 2 mm d'épaisseur).

Couper la pâte en carré ou faire des cercles avec un emporte-pièce.

Cuire 10mn environ four 180°C.



Houmous aux blettes

Ingrédients

110 g de pois chiche cuits

50 g de feuilles de blettes cuites

4 g d'ail

15 ml de vinaigre de cidre

2 c à s de jus de cuisson, sel

Houmous aux herbes fraîches

Ingrédients

110 g de pois chiche cuits

15 ml de vinaigre de cidre

2 c à s de jus de cuisson, sel

1 bouquet de persil, menthe fraîche, coriandre, ciboulette

Houmous aux betteraves

Ingrédients

110g de pois chiche

50 g de betteraves cuites

32 g d'échalotes

15 ml de vinaigre de cidre

2 c à s de jus de cuisson, sel

Pour chaque houmous, mixer tous les ingrédients ensemble.



Recettes réalisées par Chantal et Florence de Miribel Les Echelles

OIGNON CARAMÉLISÉ ET SON CRUMBLE



Pour 4 personnes

Oignons caramélisés

Ingrédients

2 gros oignons rouges
2 cs de beurre
40 ml de miel
10 ml de vinaigre de cidre

Crumble

Ingrédients

20 g de beurre
20 g de farine
20 g de chapelure
15 g d'ail
1 cs de graines de tournesol
2 cs de noisettes



Peler les oignons, couper les extrémités puis les couper en 2 à l'horizontal.

Mettre le beurre dans la poêle et mettre les oignons à cuire à feu fort pendant 3-4 mn en les retournant une fois délicatement pour ne pas séparer l'oignon en plusieurs anneaux.

Mélanger le vinaigre et le miel et verser sur les oignons. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes en retournant au milieu.

Transvaser les oignons dans un plat, verser la sauce dessus et enfourner 30 à 35 mn à 180°C.

Préparer le crumble en mélangeant le beurre, la farine, l'ail, la chapelure et les graines broyées. Sabler le mélange avec les doigts et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 10 mn.

Placer une moitié d'oignon dans chaque assiette et recouvrir de crumble effrité.

Servir directement.

Recette réalisée par Colette de Miribel Les Echelles

BUTTERNUT FARCIE



Pour 6 personnes

Butternut farcie

Ingrédients

2 ou 3 courges Butternut coupées en rondelles de 300 g ou 6 petites courges individuelles de 300g
500 g de champignons de Paris
400 g de chair de courges prélevée dans les courges
300 g de lentilles cuites
225 g de raisins épépinés (variété Noah)
171 g de châtaignes mi cuites et épluchées
85 g de bris ou cerneaux de noix
76 g d'échalotes
10 g d'ail épluché
20 cl de crème fraîche ou 3 crottins de chèvre
1 cuillère à soupe de miel
1 branche de céleri
thym, sarriette, ciboulette,
quelques cuillères d'huile de tournesol pour la cuisson



Préparation des courges

Pour les petites courges, les ouvrir et retirer les graines. Pour des grosses courges, couper des rondelles d'environ 300 g et retirer les graines lorsqu'elles sont présentes.

Placer les petites courges ou les rondelles de Butternut dans un plat et enfourner pour environ 30min à 165°C. Les courges sont ensuite creusées et la chair est récupérée.

Préparation de la farce

Préparer les oignons et les échalotes en petits morceaux et les faire revenir avec un peu d'huile de tournesol.

Les champignons sont découpés en petits morceaux et mis à rissoler avec les oignons et échalotes. Ajouter ensuite l'ail pressé, les lentilles cuites, les raisins épépinés puis les noix et châtaignes découpés en petits morceaux. Ajouter 400 g de petits morceaux de chair des courges cuites.

Tailler la ciboulette, la branche de céleri et les ajouter dans la farce puis ajouter les feuilles de thym et de sarriette. Ajouter la crème fraîche dans la farce si vous n'utilisez pas de fromage de chèvre.

Préparation des courges farcies

Placer dans chacune des courges la farce avec la crème fraîche ou avec du fromage de chèvre : faire un lit de farce, mettre une couche de fromage de chèvre, un lit de farce et finir avec du fromage. Enfouner pour 30 minutes à 150°C, un peu plus si les courges sont froides.

Recette réalisée par Catherine, Laurence, Christine et Marie-Écile de St Joseph de Rivière

ASSIETTE GOURMANDE



Pomme cuite au miel de Chartreuse

Ingrédients

8 petites pommes "Reine des reinettes"
75 g de beurre
8 cs de miel



Rincer les pommes, essuyez-les. Evidez le coeur avec un vide pomme. Faites une incision aux deux tiers de la hauteur. Mettez les pommes côte à côte dans un tajine ou un plat allant au four. Préchauffez le four à th 6 (180°C). Placez un morceau de beurre au coeur de chaque pomme et versez le miel sur la pomme. Laisser cuire 40 min. Servez les pommes chaudes ou tièdes, nappées de leur jus.

Croustillant au noix

Ingrédients

250 g de noix en poudre
5 cs de miel
1 blanc d'oeuf



Préchauffer le four à 120°C (Thermostat 4)
Dans un saladier, mélanger le miel avec la poudre de noix et le blanc d'oeuf détendu à la fourchette. Travailler la pâte pendant quelques minutes. Sur une plaque de four, poser la pâte sur un papier de cuisson.
Faire cuire lentement au four pendant 50 minutes.
Laisser refroidir et découper des petits bâtons à l'aide d'un couteau ou d'emporte-pièces.

Glace à la verveine citronnelle

Ingrédients

1 bouquet de verveine citronnelle
100 g de miel d'acacia
12,5 cl de crème fraîche
50 cl de yaourt nature



Rincer la verveine et séparer les feuilles des tiges.
Dans une casserole à feu moyen, dissoudre le miel dans 50 cl d'eau sans cesser de remuer. Augmenter le feu et porter le sirop à ébullition. Puis, à feu doux, mettre la verveine citronnelle et laisser mijoter 10 minutes. Laisser refroidir et enlever la verveine citronnelle.
Fouetter la crème fraîche et la mélanger au yaourt et au sirop de verveine.
Verser la préparation dans un moule à cake et la placer au congélateur.
Laisser au congélateur pendant 12 heures pour que l'ensemble s'affermisse avant de servir.

Recette réalisée par Sandrine et Sophie de Moreppe

PORTOFOLIO DEFI LOCAVORE LA RUCHERE



LE TABLEAU DÉTAILLÉ DES PRODUITS DU DÉFI

PRODUITS	Distance en km	Coût par personne en euro	Empreinte CO2 par personne en kg eq CO2
Pétillant de Savoie	25	0	0
Vin blanc	19	0,01	0,008
Jus de pomme	9,6	0	0
Pain	13,6	0,225	0,007
Beurre	8,2	0,41	0,391
Yaourt	21,7	0,2	0,075
Crème fraîche	21,7	0,31	0,065
Fromage frais	4,6	0,67	0,22
Oeuf	17,7	0,01	0,004
Miel	9,8	0,84	0,043
Oignon rouge	5	0,4	0,017
Ail	5	0,29	0,003
Echalote	9,6	0,06	0,001
Betterave	9,6	0,03	0,001
Blette	9,6	0,09	0,003
Butternut	37,8	0,78	0,065
Céleri	9,8	0,03	0,002
Salade	2,6	0,16	0,009
Champignon	17,5	0,72	0,005
Raisin frais	9,8	0,05	0
Pomme	23,6	0,46	0
Pois chiche	12,2	0,32	0,008
Lentille	12,2	0,16	0,001
Farine	47,3	0,04	0,009

Chapelure (pain sec)	0	0	0
Graine de tournesol	13,6	0,08	0,015
Huile de tournesol	27,5	0,73	0,037
Noix cerneaux	29,7	0,15	0,08
Huile de noix	29,7	0,24	0,064
Châtaigne	9,8	0,05	0
Noisette	6,9	0	0
Vinaigre de cidre	7	0,05	0,001
Verveine citronnelle	17,7	0,04	0
Persil	6,5	0,04	0
Ciboulette	6,5	0,04	0
Menthe	6,5	0,04	0
Thym	9,8	0,01	0
Sarriette	9,8	0,01	0
Serpolet	9,8	0,01	0
Romarin	9,8	0,01	0
Calendula/Souci frais	6,5	0	0
Bourrache fraîche	6,5	0	0
Tisane (Mélisse, Menthe, Ortie)	13,6	0,24	0,001
TOTAL	///	8,05 euros	1,135 kg eq CO²



Provenance des aliments
MOINS de 51 Km
du lieu du repas



Repas de fête
MOINS de 9,50 €
par personne



Empreinte carbone
MOINS de 1,2 kg
eq CO₂ par personne

LA CARTE DES PRODUCTEURS ET REVENDEURS



■ Lieu du repas
La Ruche à gîter

■ Revendeurs
Circuits courts

■ Producteurs
partenaires

DEFI LOCAVORE 24 OCTOBRE 2021

REVUE DE PRESSE



Défi locavore : manger bon, local, pas cher
Article du Dauphiné Libéré
Lundi 25 octobre 2021



C'était défi locavore ce dimanche en Chartreuse. Photo Le DL/M.La.

Défi locavore : manger bon, local, pas cher

Un budget de 9,50 euros par personne. Des aliments et ingrédients provenant de 51 km max à la ronde. Un bilan carbone dans la lignée de ce que la France a ratifié lors de l'Accord de Paris. Mélangez le tout, saupoudrez de bonne humeur, et dégustez... Un défi locavore (manger local) était organisé ce dimanche midi 24 octobre à La Ruchère (Saint-Christophe-sur-Guiers), en Chartreuse, sous l'impulsion de Stéphane Linou, auteur de "Résilience alimentaire et sécurité nationale" et ex-élu, qui parcourt la France pour échanger sur cette thématique. Déclinée localement par plusieurs collectifs et associations - comme Les Amis du Parc de Chartreuse et le Collectif citoyen autonomie alimentaire Bièvre Chartreuse Voironnais - l'action était ambitieuse. Manger local, de saison, pas cher, ne veut pas dire mal... En cuisine, on avait mis les petits plats dans les grands, le menu devait être de fête ! Trilogie de houmous, butternut farcie, glace à la verveine citronnée... « Ce n'est pas triste, la nourriture sobre », lançait Pierre Eymery, du Collectif citoyen. Qui listait des aliments qui ont posé problème. Pas de viande, ni de fromage, très peu de beurre : leur bilan carbone n'était pas à la hauteur de l'événement, expliquait-il avant de dessiner les contours d'une situation générale délicate. « Aujourd'hui, nous sommes autonomes à hauteur de 2 % de ce que nous mangeons. Pour le reste, cela vient de supermarchés, de loin. » Une situation décrite par Stéphane Linou, qui aime à se faire appeler « le premier locavore de France » après une année en 2008 à ne manger que local. « Si on arrive aujourd'hui à réaliser ce repas pour moins de 10 euros, cela veut dire qu'au quotidien, manger local, reviendrait à 3 ou 4 euros. Et on ferait travailler au juste prix les producteurs. »

« Ébriété énergétique »
L'Audois dénonce en fait l'« ébriété énergétique » de notre pays, instaurée depuis l'après-guerre. « On a tout misé sur les transports. Les territoires se sont spécialisés sur une ou deux productions et, le reste, ça part tout dans des camions ! » Alors qu'une crise sur l'approvisionnement pourrait mettre à mal, d'après lui, notre sécurité alimentaire, se recentrer sur l'agriculture locale est « une question d'ordre public ». Et c'est avec ce type d'événements festifs, et donc de sensibilisation, qu'il espère voir les choses évoluer. Car c'est bien connu en France : la solution est (souvent) dans l'assiette.

Marine LANGEVIN



Le défi locavore de La Ruchère
Radio Couleur Chartreuse
Emission Bouillon de Chartreuse
Décembre 2021

<https://radio-couleur-chartreuse.org/index.php/2022/02/01/defi-locavore/>

Défi Locavore : Manger local, pas cher et non-polluant, c'est possible en Chartreuse !

Publié le 25/10/2021
Écrit par Fabrice Liégard



A la Ruchère, dans le massif de la Chartreuse, le repas du dimanche 24 octobre avait toutes les vertues : bon, pas cher et à kilomètre...sinon o...au moins majoritairement local. Pour aider les chartrousiens présents en cuisine : Stéphane Linoux, le chantre du sud-ouest, de la résilience alimentaire.

«Le sel il est pas local, l'huile d'olive non plus....le sucre, pas plus ».

A lire la liste des contraintes posées par ce défi « Locavore », l'une des cuisinières de ce dimanche semble prête à jeter l'éponge. « Et si on remplaçait le sucre, par du miel produit ici en Chartreuse ? ». L'idée est aussitôt adoptée par ses voisines de table. Comme quoi : quand on veut n'utiliser que des produits o kilomètres, il y a toujours des solutions.

Dans la définition « Locavore » du jour, on entend par o kilomètre, moins de 51 kilomètres en fait. Une tolérance qui simplifie grandement la tâche des cuisinières du défi. « Moi, je vous propose d'utiliser mes raisins. Ils viennent de Saint Laurent du Pont », propose l'une des « cheffe » locale.

2 heures plus tard, les participants au déjeuner de midi les retrouveront dans leurs assiettes sous la forme d'un délicieux « Butternut farci aux châtaignes, raisins et noix ».

« Le ver de terre est le meilleur allié du militaire »

Autant de combinaisons alimentaires pour « consommer local », qui vont dans le sens de l'un des représentants les plus médiatiques du mouvement « Locavore ». Venu de son sud-ouest natal, Stéphane Linou, a fait une belle transversale en venant dans le sud-est jusque dans ce foyer de ski de fond. Objectif pour lui: porter la parole de ses théories sur la résilience alimentaire.

Favoriser le kilomètre o, l'installation d'exploitations agricoles de proximité, sanctuariser le foncier... il profite de chaque rendez-vous électoral pour refaire parler de son catalogue de mesures. Il les a toutes déjà expérimenté en tant qu'élu dans un plan communal de sauvegarde alimentaire pour la sécurité nationale.

«Pour moi, le ver de terre est le meilleur allié du militaire (de l'alimentation ;ndlr). Pourquoi ? Parce qu'il soulage ses arrières », assène-t-il en plein repas. » Une façon toute personnelle en fait, d'expliquer que le seul moyen d'éviter que les populations ne se fassent la guerre lors d'une pénurie alimentaire, c'est de préserver la terre qui les nourrit.

Aider les petites exploitations de montagne à s'installer

Une évidence pour Etienne, un jeune agriculteur à peine installé en Chartreuse. « Avec tous les grands bassins de population dont on dispose autour du massif de la Chartreuse : Grenoble, Chambéry, Voiron, on devrait pouvoir faire vivre de nombreuses petites exploitations », explique-t-il. « Mais la PAC (Politique Agricole Commune) au niveau européen n'encourage pas le mouvement avec ses indemnités à l'hectare. Elle ferait mieux d'indemniser l'actif que l'hectare, qui favorise les très grandes exploitations impossibles à installer en zone de montagne ». «Et puis, l'accès à la terre, c'est important, mais ce n'est pas la seule difficulté. Dans une région comme la nôtre qui voit beaucoup de nouveaux arrivants venus d'ailleurs en France, l'accès au logement reste très difficile vu les prix de l'immobilier. Et pour moi, c'est primordial de pouvoir vivre sur ma ferme ».

Preuve que la question de la sécurité alimentaire est une véritable boîte de pandore qui mène inévitablement à tous les défis que l'humanité aura à relever dans ce 21ème siècle.

Reportage Journal des Alpes du 24/10/2021: Jean-Christophe Pain- Eric Achard

REMERCIEMENTS



L'équipe d'organisation

Catherine Suchier, Christine Perat et Marie-Cécile Alvarez-Herault du Collectif
C'est pour aujourd'hui et pour demain, St Joseph de Rivière
Laurence Samson, Bruno Demeilliez du Collectif Semer et Cueillir ensemble, St Laurent du Pont
Sandrine et Gilles Lagouge, Sophie Noël et Elodie Cauchois de la Chouette échoppe, Voreppe
Colette et Fred Borgey, Chantal Lacoste et Florence Douce, citoyens de Miribel les Echelles
Babette Leclerc, Laure Dallaglio, Pierre Emery du Collectif Citoyen Autonomie Alimentaire
Emilie Moncarey, Yannick Billard, Marie-Noëlle Gaujour, Les Amis du Parc de Chartreuse

Les producteurs

Crossey Cueillette à St Etienne de Crossey	La Ferme des Pierres Gardées à Velanne
Domaine Guiffray à Apremont	La Ferme du May à Vourey
GAEC Jape Renard le Mottier	La Ferme du Muguet à Romagnieu
Grimbert à Voreppe	Le Moulin des Murailles à Tullins
L'Abeille Histoire à St Joseph de Rivière	Le Pré Bouvier à Tullins
L'Essaim de Chartreuse à St Même d'en Haut	Les Jardins de la solidarité à Moirans
La Coopérative des Entremonts à St Pierre d'Entremonts	Les Sentiers sauvages à St Joseph de Rivières
La Ferme de la Berthe à St Franc	Les Titounets à Berland
La Ferme de Laberou à Saint Pierre d'Entremont	Noël Ducruet à Myans
	Truc à la noix à La Rivière

Les revendeurs circuits courts

La Chouette échoppe à Voreppe
La Ferme des Saveurs à Voreppe
Le marché hebdomadaire de St Laurent du Pont
Le Pti St Jo à St Joseph de Rivière
Papilles & Papote à Entre Deux Guiers
Vival à Miribel Les Echelles
Vrac en Chartreuse

Les partenaires



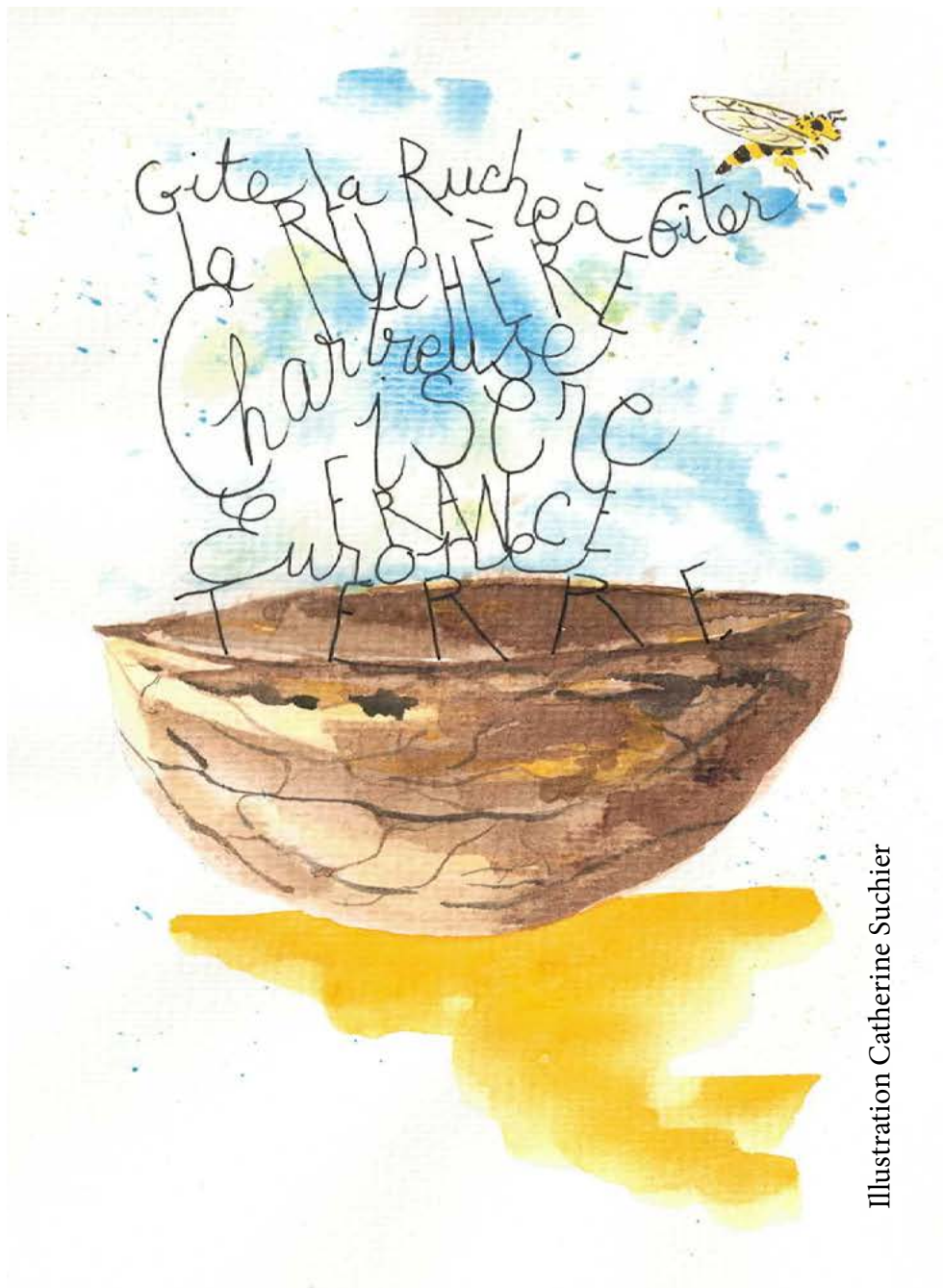


Illustration Catherine Suchier



CONTACT

**Vous souhaitez des renseignements
au sujet du défi locavore, de son organisation ?**

Les Amis du Parc de Chartreuse

Emilie Moncarey

emilie.moncarey@ecomail.fr

07 64 16 72 99

chartreuse-transition.fr