

# Fiches alimentation durable

## « Stratégie kot »

à disposition au comptoir

Ces fiches ont été imaginées pour booster les idées, te proposer des nouveaux repères, te faire découvrir des nouvelles saveurs.

### 1 STRATÉGIE KOT MON GARDE-MANGER

Avoir des réserves me simplifie la vie !  
C'est top pour préparer des repas sains et engagés.  
Ça me permet d'acquiescer les bons réflexes !

#### 2 BONNES HUILES CERTIFIÉES BIO

**1 OLIVE**  
Cru  
Cuisson 180° max

**2 COLZA**  
Riche en oméga3  
Cru  
Se conserve au frigo

**EXTRA VIERGE 1ÈRE PRESSION À FROID**  
Préserve les nutriments  
**BOUTEILLE EN VERRE FONCÉ**  
Protège de la lumière

**Céréales**  
• Pâtes de blé dur mi-complètes  
• Riz complet

**Légumineuses**  
• Lentilles corail  
A utiliser sans trempage

#### 5 STRATÉGIE KOT LES EMPORTABLES

Je crée mon sandwich

1 Privilegier le pain d'épeautre mi-complet ou le petit épeautre pauvre en gluten et riche en goût, plus cher mais très nourrissant

2 Choisir une tartinaide Pâte 100% amidons ou noisettes, houmous, crème de carottes, fromage frais ?

3 Ajouter des fruits et/ou des légumes Laitue, carottes râpées, concombre en tranches, cresson, tomates en tranches, raisins secs, épinards, poivrons, olives, oignons rouges ?

4 Ajouter des protéines pour la satiété Œuf dur, poisson pêche durable, filet de dinde, légumineuses ?

Je crée mon wrap

1 Je choisis une tartinaide  
2 Je choisis des légumes crus  
3 J'ajoute une protéine

**Boîte à idées**

| SAISON    | TARTINAIDE           | VG, CRU COUPÉ FIN            | PROTEINES                  |
|-----------|----------------------|------------------------------|----------------------------|
| Printemps | Fromage frais épice  | Pourpier                     | Haricots rouges et maïs    |
| Ete       | Tapenade d'olive     | Dés de tomates + basilic     | Feta ou sardines en boîte  |
| Automne   | Légumaise champignon | Dés de pommes + raisins secs | Jambon sec ou volaille     |
| Hiver     | Yaourt épais         | Chou blanc + persil          | Falafels dorées à la poêle |

**Boîte à idées**

| SAISON    | PAIN | VG, CRU COUPÉ FIN           | PROTEINES                     |
|-----------|------|-----------------------------|-------------------------------|
| Printemps |      | Lamelles de courgettes      | Filet de poulet ou œuf écrasé |
| Ete       |      | Concombre + jeunes épinards | Saumon fumé                   |
| Automne   |      | Roquette + noix concassées  | Chèvre + miel                 |
| Hiver     |      | Chou blanc + carottes       | Fromage frais                 |

**Bocaux en verre**  
• Maïs  
• Coulis de tomate  
• Concentré de tomate  
• Cornichons  
• Olives

**Conserves poissons pêche durable**  
• Sardines  
• Maquereaux  
• Thon

**Croûtons de pain sec**  
• Enrober des morceaux de pain sec d'huile d'olive, de sel, d'ail et de persil  
• Faire dorer à la poêle

**Pour les vinaigrettes et sauces**  
• Vinaigre de cidre  
• Shoyu  
• Epices : curry...  
• Herbes : thym...  
• Miel pour la version aigre-doux  
• Raisins secs

**Oléagineux**  
• Noix  
• Amandes

**Graines**  
• Tournesol  
• Courge  
• Gomasio (sésame + sel de mer)

**Chocolat noir 80%**  
• Céréales  
• Pâtes de blé dur mi-complètes

**Si tu as un compartiment surgélateur**  
Petits pois surgelés  
Falafel (boulettes de pois chiche)  
Fruits rouges

**LIS LES ETIQUETTES**  
• Évite l'huile de palme  
• Évite les autoroutes (E250, E110...)  
• Privilégie les produits avec peu d'ingrédients  
• Plus il y a d'ingrédients, plus le produit est à éviter !!

**APÉRO & GRIGNOTAGES**  
Disposer tous les ingrédients au centre de la table  
Ou concours du meilleur wraps à déguster en rondelles, façon maki

**HOUMOUS traditionnel en boîte**  
• 150 g de pois chiches en boîte  
• 1 gousse d'ail coupée en quatre  
• 80 ml de Tahin\* (crème 100% sésame)  
• 50 ml jus de citron  
• 1 ou 2 c. à s. d'huile d'olive

• 1 c. à c. de sel  
• 1 pincée de poivre de Cayenne  
• Mixer tous les ingrédients, ajouter un peu d'huile ou d'eau pour obtenir la texture parfaite !

\*Pureté de sésame, tu me trouves en magasin bio

collectif cantines durables