Alimentation durable : enjeux et sources d'inspiration



Définition p.06
Enjeux et problématiques p.08
Recettes p.10
Leviers d'actions et solutions p.32
Sources d'inspiration p.34

L'alimentation constitue un secteur-clé de la transition écologique. Que ce soit pour les professionnel·les de l'alimentation ou simplement pour les citoyen·nes consommateur·ices, ses enjeux sont multiples mais ses leviers d'actions aussi.

La Gare, Centre d'art et de design, et Julie Tunas, cuisinière éco-responsable, ont proposé deux formations civiques et citoyennes les 8–9 avril et 6–7 mai 2026 à destination des volontaires en service civique, autour de l'alimentation durable et des transitions écologiques. Pendant deux jours, les participant·es ont exploré autrement leur rapport à l'alimentation, au territoire et aux ressources qui nous entourent.

Lors des formations, les groupes ont visité deux producteur·ices locaux : les jardins de Lézérider, à Kerlouan, où Ronan Goasglas, maraîcher certifié bio installé depuis 2015, a expliqué les enjeux de cultures en Agriculture Biologique, respectueuse des saisons et de la terre ; et Les Viviers de Bassinic à Plouguerneau, où les engagé·es volontaires ont découvert avec Gaëlle Gac les enjeux de la pêche respectueuse de la mer et de ses ressources.

Nous avons échangé autour de l'alimentation durable, sur les questions de saisonnalité, de circuits courts, de cuisine végétale et de réduction du gaspillage, à toutes les échelles.

Nous avons aussi découvert la cueillette de plantes sauvages sur l'éco-lieu de Keralloret, à Guissény.

Et bien sûr, une grande place a été donnée à la pratique : cuisine collective pour transformer les récoltes et les produits, élaboration du menu, expérimentation (fumage de poissons et de champignons, techniques anti-gaspillage) et finalement partage d'un repas convivial !

•

Projet en partenariat avec l'écovillage de Keralloret, à Guissény.









Alimentation durable : définition

Selon l'ADEME (Agence De la Transition Écologique) :
L'alimentation durable est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

L'ADEME considère que nous devons transformer le système alimentaire en suivant ces trois objectifs :

- Produire des aliments à faible impact environnemental et promouvoir leur consommation.
- Faire évoluer les pratiques alimentaires pour réduire l'impact environnemental de notre assiette.
- Réduire drastiquement les pertes et le gaspillage sur toute la chaîne alimentaire.



Il est possible d'agir à plusieurs niveaux de la chaîne alimentaire et à différentes échelles :

la production	*agriculteur·rices, éleveur·euses pêcheur·euses*
↓	
la transformation	*industriels*
↓	
le transport	*transporteur·euses*
↓	
la distribution	*distributeur·rices restauration traditionnelle et collective*
↓	
la consommation	*consommateur·ices*

↪ Il est donc possible d'agir à titre individuel en changeant ses pratiques alimentaires.

Les responsabilités sont aussi **collectives et institutionnelles** :

- Sommets internationaux G20 et COP, organisations mondiales comme l'ONU (Organisation des Nations unies), l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la FAO (Organisation pour l´alimentation et l´agriculture)
- L'UE avec la PAC (politique agricole commune)
- L'État avec les lois/programmes EGAlim, Garot, AGEC (loi anti-gaspillage pour une économie circulaire), PNNS (Programme national nutrition santé), PNA (plans nationaux d´actions), SNANC (Stratégie nationale pour l´alimentation, la nutrition et le climat)…
- Au niveau territorial avec les PRSE (Plans Régionaux Santé Environnement, les PAT (Projets Alimentaires Territoriaux)…

Enjeux et problématiques

Santé

Environnement Éthique

Sociaux-économiques

Géopolitiques

Enjeux et problématiques

Santé

- MALADIES CARDIOVASCULAIRES
- DIABÈTE
- CANCERS
- OBÉSITÉ
- HORMONES ET ANTIBIOTIQUES
- PESTICIDES
- PFAS
- MÉTAUX LOURDS
- NITRATES ET ALGUES VERTES

Environnement Éthique

- GAZ À EFFET DE SERRE
- EMPREINTE CARBONE
- BIEN-ÊTRE ANIMAL
- GASPILLAGE
- SURCONSOMMATION D'EAU

Sociaux-économiques

- MANGER À SA FAIM
- MANGER ÉQUILIBRÉ
- PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE
- RÉMUNÉRATION DES PRODUCTEUR·ICES
- SPÉCULATION

Géopolitiques

- SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
- ACCORDS DE LIBRE-ÉCHANGE
- GUERRES

Menu
8–9 avril

Mesclun sauvage
de printemps

Rosti de topinambour [p.15]

Galette aux fanes
et aux algues [p.17]

Vinaigrette à l'oseille

Radis rose madeleines
beurre au sarrasin

Crêpe au blé noir, [p.13]
mousse de chèvre, [p.21]
au lierre terrestre,
épinards

Crêpe au blé noir, [p.13]
beurre au sarrasin, [p.19]
pleurotes fumées [p.25]

Madeleines [p.31]
à la reine des prés

Sirop aux feuilles [p.29]
et fleurs de prunellier



Menu
6–7 mai

Velouté de cosses [p.23]
de petits pois

Salade de pommes de terre
et petits pois

Maki poisson fumé [p.25]
ou champignons fumés

Lieu jaune fumé [p.25]

Crêpes de blé noir [p.13]

Beurres aromatisés [p.19]

Tartare d'algues

Macarons à l'ancienne [p.27]
à la laitue de mer

Sirop aux fleurs de sureau [p.29]





Crêpe au blé noir

Pour environ 12 grandes crêpes
- 330 g de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Mettre la farine et le sel dans un saladier, faire un puits, ajouter l'œuf et un peu d'eau. Incorporer au fouet en ajoutant l'eau petit à petit.

Laisser reposer la pâte au moins 1h, voire 1 nuit.

Cuire au bilig ou à la poêle avec un petit peu d'huile.

Variante
Des petites crêpes avec une poêle à blini.







Rosti de topinambour

Pour environ 10 rostis
- 300 g de topinambour
- 2 càs de fécule ou de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- Aromates au choix (oignon, ail, thym, poivre…)

Éplucher les topinambours et les mettre dans l'eau froide avant de les râper.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier puis malaxer pour avoir une pâte homogène.

Cuire à la poêle avec un peu d'huile, 3–4 min de chaque côté.

Variante
Avec des pommes de terre, des carottes, des betteraves.







Galettes aux fanes

Pour environ 8 petites galettes
- Les fanes d'1 botte de radis/navets/carottes…
- 150 g de farine T65 ou T80
- 2 œufs
- 1 petit verre de lait (vache, végétal)
- 1 pincée de sel
- Aromates aux choix (ail, algues, épices…)

Nettoyer et hacher grossièrement au couteau les fanes puis les faire sauter rapidement à la poêle avec de l'huile et les aromates.

Mélanger les autres ingrédients pour avoir une pâte homogène puis ajouter les fanes cuites et mélanger.

Cuire à la poêle avec un peu d'huile, 3–4 min de chaque côté.

Variante
Ajouter du fromage râpé pour plus de gourmandise.







Beurre aromatisé

Pour environ 1 petite motte:
- 150 g de beurre
- Aromate au choix : sarrasin torréfié, herbes aromatiques, fleurs de sureau…
- 1 pincée de sel (optionnel)

Quelques heures/minutes avant, penser à tempérer le beurre pour qu'il soit «pommade».

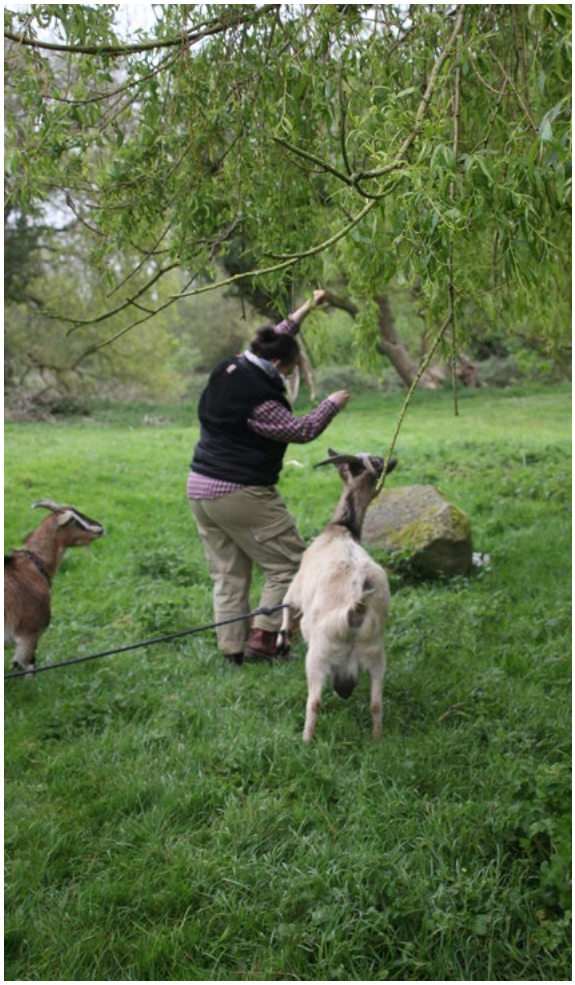
Travailler le beurre à la spatule puis mélanger avec les aromates.

Laisser reposer idéalement minimum 12h.

Variante
Fouetter le beurre au fouet électrique avant d'ajouter les aromates pour une texture légère.







Mousse de chèvre frais

Pour environ 1 pot
- 1 bûchette de chèvre frais
- Un peu d'eau, de crème ou de yaourt de chèvre
- Herbes fraîches au choix (menthe, estragon, thym…)
- Ail, sel, poivre

Hacher les herbes.

Mélanger tous les ingrédients au fouet en ajoutant l'eau, la crème ou le yaourt pour avoir la consistance souhaitée.





Velouté de cosses de petits pois

- Les cosses de 500 g de petits pois, des verts de poireaux et légumes rabougris
- 1 ou 2 pommes de terre
- Ail, sel, poivre
- 1 noisette de beurre

Au moment de l'écossage, enlever un maximum de fils.

Nettoyer les cosses puis les émincer. Émincer l'oignon et l'ail.

Faire revenir le tout dans une casserole.

Laver, éplucher et tailler les pommes de terre et autres légumes en rondelles avant de les ajouter.

Mouiller à hauteur avec de l'eau, saler et laisser cuire 30 min.

Mixer le velouté avec le beurre.

Passer au chinois étamine ou à la passoire fine pour enlever les fils.



Champignons fumés

- Champignons au choix
- Ail, sel, poivre
- Copeaux de bois à fumer, thym séché, foin…

Cuire les champignons avec les aromates.

Mettre les champignons dans un bol lui-même installé dans un récipient plus grand, à côté d'une feuille d'aluminium pliée pour recevoir le combustible.

Enflammer, éteindre et laisser fumer avec un couvercle.

Mélanger les champignons et répéter l'opération 2 ou 3 fois.

Variante
Fonctionne avec les légumes cuits avec une matière grasse et les corps gras (huile, beurre, crème, fromage…)







Macaron à l'ancienne à la laitue de mer

Pour 10–15 macarons
- 3 blancs d'œufs
- 250 g d'amandes entières ou en poudre
- 150 g de sucre
- Laitue de mer ou autres algues en paillettes

Si ce sont des amandes entières, les mixer.

Mélanger tous les ingrédients pour avoir une pâte homogène.

Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, disposer de petites boules de pâte et tasser avec une petite cuillère.

Enfourner pour 15–20 min à 160°C, jusqu'à ce que les macarons se décollent facilement.







Sirops sauvages

Pour environ 50 cl de sirop
- Une belle poignée de plantes sauvages : feuilles et fleurs de prunellier, fleurs de sureau, menthe…
- 25 cl d'eau
- Environ 250 g de sucre

Cueillir et nettoyer les plantes sauvages.

Verser sur les plantes l'eau bouillante et laisser infuser quelques minutes (15 min à 1 h).

Filtrer et peser l'eau, ajouter le même poids en sucre et porter à ébullition pour faire fondre le sucre et avoir un sirop homogène.

Mettre en bouteille et conserver quelques semaines au frais.

Variante
Faire une infusion à froid pendant 12 à 24 h pour des saveurs plus subtiles.









Madeleine à la reine des prés

Pour une vingtaine de madeleines
- 1 petite poignée de reine des prés (fraîche ou séchée)
- 100 g de beurre
- 130 g de sucre
- 3 œufs
- 50 g de lait entier
- 200 g de farine
- 1 petit sachet de levure chimique

Idéalement la veille :
faire fondre le beurre et laisser infuser la reine des prés toute une nuit.

Le jour J :
blanchir les œufs et le sucre, ajouter le lait, la farine et la levure tout en fouettant.

Refaire fondre le beurre, filtrer et l'ajouter à la pâte et mélanger.

Remplir les empreintes du moule à madeleine aux ¾ (ou une coquille Saint-Jacques).

Réserver au frais au moins 30 min.

Préchauffer le four à 200 °C en mode traditionnel.

Enfourner pour 10–12 min et baisser le four à 170 °C.

Laisser refroidir et démouler.

Variantes
Fleur de sureau, mélilot, graines de berce, vanille, fève tonka, zeste de citron…

Leviers d'actions et solutions

Santé

Environnement

Géopolitiques

Sociaux-économiques

Leviers d'actions et solutions

Santé

- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE
- AGRICULTURE BIOLOGIQUE, AGROFORESTERIE
- ALIMENTS BRUTS
- NUTRI-SCORE
- AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE PROTÉINES VÉGÉTALES
- VOTER
- MILITER
- SOUTENIR DES ASSOCIATIONS
- SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
- AIDES POUR LES AGRICULTEURS LOCAUX
- DIVERSIFIER LA PRODUCTION LOCALE

Environnement

- PRODUITS NON SURREMBALLÉS ET VRAC
- TRI SÉLECTIF ET COMPOSTAGE
- EAU DU ROBINET
- LOI GAROT (INTERDICTION DESTRUCTION INVENDUS)
- ACHETER ET PRÉPARER LES BONNES QUANTITÉS
- PRODUITS LOCAUX ET CIRCUITS COURTS
- PRODUITS DE SAISON
- ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Géopolitiques

Sociaux-économiques

Sources d'inspiration

Contrainte = source de créativité

- **Réduire le gaspillage**
  ↪ utiliser l'ensemble de l'aliment.

- **Consommer moins de produits animaux**
  ↪ traiter un légume comme une viande, remplacer le poisson par des algues.

- **Utiliser des produits de saison uniquement**
  ↪ remplacer la tomate en hiver par exemple et créer une recette originale de sauce à base de courge ou conserver des produits pour en profiter toute l'année (certaines techniques comme la fermentation permettent même de "créer" des goûts).

Notion d'exotisme

- **Exotisme = goût pour l'étranger**
  ↪ cuisines du monde avec des produits exotiques, lointains mais aussi produits étranges, différents, inhabituels

- **Utiliser des produits peu communs** mais locaux : plantes sauvages, herbes aromatiques, légumes oubliés…

- **Utiliser des techniques ancestrales** : lacto-fermentation, fumage…

↪ Des exemples que nous avons mis en application en cuisine.







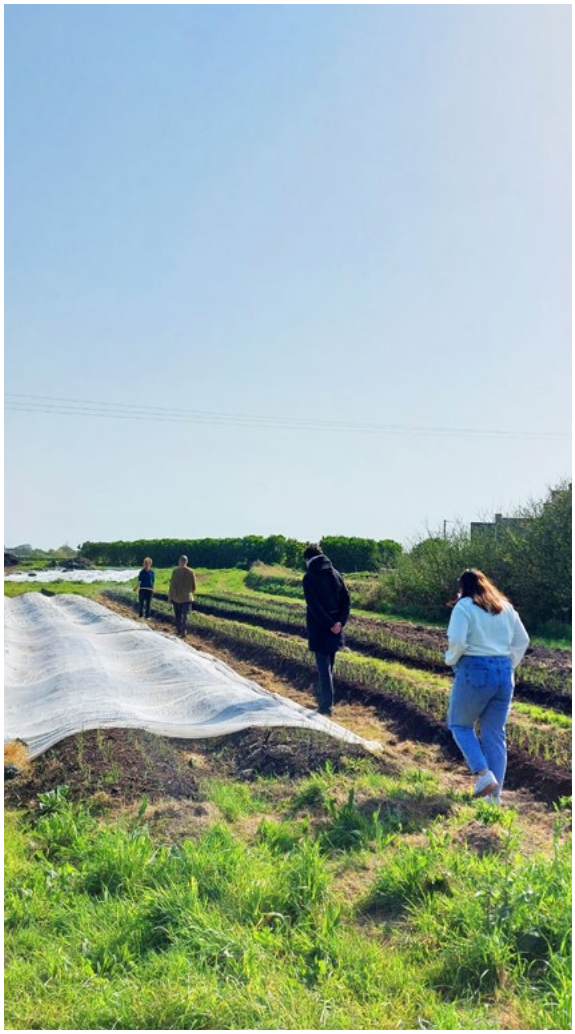


Sources

Alimentation durable :
enjeux et priorités de l'ADEME
↪ www.economie-circulaire.ademe.fr/alimentation-durable

Guide - Tout comprendre :
l'alimentation durable
↪ www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/guide-tout-comprendre-l-alimentation-durable_-r.html

Site du Ministère de l'Agriculture,
de l'Agro-alimentaire et de la Souveraineté alimentaire
↪ www.agriculture.gouv.fr





Direction artistique
Claire Laporte

Rédaction
Julie Tunas

Conception graphique
Camille Bernicot

Diffusion
La Gare, Centre d'art et de design
Édition tirée à 25 exemplaires

Polices de caractère
Fluxisch Else

Remerciements à Julie Tunas, aux partenaires et aux engagé·es volontaires qui nous ont accompagné·es dans ce beau voyage gustatif.

Avec le soutien de

RÉGION ACADÉMIQUE BRETAGNE
Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

MINISTÈRE DE LA CULTURE

SERVICE CIVIQUE

Carasso Daniel & Nina

FONDATION Crédit Agricole du Finistère



LA GARE •
CENTRE D'ART
ET DE DESIGN