

Livret «Cuisinez bio, local et autrement»

De l'intérêt de cuisiner aux bienfaits de la cuisine bio maison.

Manger c'est s'engager ! S'approvisionner en produits locaux, cuisiner des produits frais de saison, réduire le gaspillage alimentaire... le tout illustré par des recettes bio locales adaptées à toutes les bourses.



« Plus qu'un livre de recettes, ce document propose des conseils et astuces pour trouver le chemin de la cuisine, du fait-maison et d'une alimentation plus responsable ! »

Au menu, une vingtaine de recettes à base de produits locaux, de saison et souvent bio pour une cuisine simple, gourmande et au prix juste. Découvrez aussi tous les enjeux d'une alimentation durable : de votre portefeuille en passant par votre santé et celle de la planète !

Ce livret a été réalisé par la FD CIVAM du Gard, avec le soutien du Département du Gard.

Il propose de mieux comprendre l'importance de l'alimentation dans nos vies et d'évoluer, progressivement et à son rythme, vers de nouvelles pratiques en cuisine.

Un livret conçu en 3 parties :

La cuisine : pourquoi s'y mettre ?

Allier cuisine plaisir, santé et maîtrise de son budget alimentaire

Idée recette : Faire son apéro de A à Z

Et si on cuisinait bio et local ?

Utiliser des produits bio, locaux, de saison, connaître les labels...

Idée recette : Velouté potimarron et châtaignes



20 recettes

Je cuisine autrement

Manger végétarien, réduire le gaspillage alimentaire, découvrir de nouveaux modes de cuisson...

Idée recette : Crème dessert maison amande-chocolat

Comment se procurer le livret ?

Le livret est consultable sur Calaméo.

L'édition papier est en cours de finalisation et sera bientôt disponible !



La Fédération Départementale des CIVAM du Gard accompagne depuis plus de 50 ans des projets collectifs et individuels en faveur de Campagnes Vivantes et promeut une agriculture durable et une alimentation bio de proximité.