Le festival Alimenterre de retour pour défendre une alimentation durable

C'est reparti pour le festival Alimenterre ! Depuis le 15 octobre et jusqu'au 30 novembre, l'édition 2021, coordonnée pour les Côtes-d'Armor, le Morbihan et l'Ille-Et-Vilaine par le Réseau Bretagne Solidaire, et pour le Finistère par le Cicodes, propose plus de 70 rendez-vous et s'articule autour d'une programmation de 9 films, faisant la part belle aux thématiques liées à l'alimentation durable. *Cette année, Eco-Bretons est partenaire du festival. Vous retrouverez des articles publiés tout au long de l'événement.*

Chaque année, le Festival Alimenterre revient en France et dans d'autres pays. Pour cette édition 2021, qui se déroule du 15 octobre au 30 novembre, les objectifs de l'événement restent les mêmes : « amener les citoyens à s'informer et comprendre les enjeux agricoles et alimentaires en France et dans le monde, afin qu'ils participent à la co-construction de systèmes alimentaires durables et solidaires et au droit à l'alimentation », et ce via notamment la projection de huit films documentaires.

En Bretagne, c'est le Réseau Bretagne Solidaire, qui fédère de nombreux acteurs bretons de la coopération et de solidarité internationale, qui coordonne le festival sur les départements du Morbihan, des Côtes-d'Armot et de l'Ille-Et-Vilaine. Pour le Finistère, c'est le Cicodes qui s'en charge.

Cette année encore, de nombreuses thématiques, qui feront le lien entre ici et ailleurs seront abordées : Quelles politiques agricoles et commerciales pour permettre aux agriculteurs de France et d'ailleurs de vivre dignement ? Comment concilier l'étalement urbain dans les métropoles avec

la volonté de souveraineté alimentaire ? Que se cache-t-il derrière nos choix de consommation ? Quels sont les impacts de nos achats alimentaires quotidiens, ici et ailleurs ? Des thèmes comme l'accès au foncier agricole ou les droits des paysans résonneront particulièrement dans notre région : ils font partie des enjeux à venir, notamment dans le cadre de la transition écologique.

Au menu du Festival Alimenterre, plus de 70 évènements dans une trentaine de communes bretonnes, de Brest à Rennes, en passant par Lamballe, Lorient, Redon ou encore Paimpont. On pourra retrouver des projections-débats, des marchés alimentaires et solidaires, des expositions, des visites de fermes…Parmi les temps forts, on peut citer l'après-midi du samedi 20 novembre, à Rennes, durant laquelle on pourra visiter la ferme urbaine du Blosne Les Cols Verts, suivi d'un ciné-débat autour du film « Sur le Champ », ou encore la matinée du dimanche 31 octobre, durant laquelle on pourra découvrir la Ter-Ferme, ferme maraichère et jardin-forêt à Ploëmeur (56). Sans oublier la présence de la caravane des Droits des Paysans et d'Attac pour un ciné-débat à la MIR de Rennes, autour de la sécurité sociale de l'alimentation, le 23 novembre.

La sélection des films pour 2021 deux courts-métrages, trois moyens-métrages, et quatre longs-métrages :

– **Longs métrages :**

- **Sur le champ !** Michaël Antoine, Nicolas Bier, Jean Simon Gérard
- **Nourrir le changement,** Camille Montocchio
- **Manger autrement, l'expérimentation**, Andrea Ernst
- **Douce France**, Geoffrey Couanon

Moyens métrages :

- **Au-delà des clôtures**,DéTERREminés
- **Le Festin, Tong-tong**, Anne-Sophie Guillaume, Thomas

Michel, et Papis Coly
- **L'Arbre providence**, Michel Hellas

Courts métrages :

- **Paradoxe de la faim**, SOS faim et Iles de Paix
- **Uar – The Resilient**, Julie Lunde Lilesæte

Pour connaître le programme détaillé rendez-vous sur le site du Réseau Bretagne Solidaire, et sur la page facebook du Festival Alimenterre en Bretagne

---

Maison de l'alimentation itinérante : Aux goûts du Jour pense l'alimentation chez vous

L'association Aux goûts du jour, créée à Quimper (Finistère) en 2006 est aujourd'hui implantée sur toute la Bretagne (antennes à Rennes, Brest, Quimper) et intervient au-delà des frontières, toujours dans le même objectif d'informer sur l'alimentation saine et durable. Mais elle n'a pas dit son dernier mot et compte bien continuer à former et sensibiliser le maximum de personnes. Au goût du Jour revient aujourd'hui avec un nouveau projet inclusif : une maison de l'alimentation itinérante.

Objectif : sensibiliser et former 100 000 personnes sur leur lieu de vie à l'alimentation durable. C'est dans une tiny house et via les divers lieux des territoires concernés que les breton·ne·s pourront découvrir les gestes du quotidien pour se nourrir, tout en faisant attention à leur santé et à

l’environnement.

Cette petite maison de l’alimentation sillonnera la Bretagne et stationnera environ un mois sur chaque territoire choisi. Ils seront 10 heureux lieux à accueillir cette maison de l’alimentation dans les prochains mois. L’aspect tiny house change du stand classique et permet alors aux visiteurs de se sentir comme à la maison !

Aller vers

L’idée est donc bien d’aller vers les habitant·e·s pour les sensibiliser à une alimentation durable, toujours dans la pédagogie, adaptée aux différents publics. C’est ici tout le projet de l’association, sensibiliser à une alimentation durable pour tous et toutes, y compris les personnes qui ne peuvent pas forcément se déplacer.

Emmeline Verriest, co-fondatrice et directrice d’Aux goûts du jour tient effectivement à aller à la rencontre des breton·ne·s sans leur demander de se déplacer : “ *C’est un projet qui permet d’aller au coeur des territoires pour que*

les habitant·e·s ne puissent pas passer à côté de ces informations. On reste donc sur un temps suffisamment long pour s'immerger dans les lieux et échanger tranquillement avec les habitant·e·s sur leurs habitudes alimentaires, idées, questionnements… "

Un projet qui s'adapte aux territoires

Tous les ans, l'association est elle-même directement contactée par les collectivités, établissements, scolaires, festivals et entreprises du territoire national pour accompagner les élèves, habitant·e·s et salarié·e·s dans leur comportement alimentaire. Ainsi pour la maison itinérante qui s'adapte aux besoins locaux, l'idée est naturellement de travailler avec les acteurs de chaque territoire. Ainsi, la maison de l'alimentation sera présente dans les diverses structures du lieu d'implantation. La programmation sera pensée en amont avec les acteurs locaux afin de proposer des formations et une sensibilisation adaptée aux attentes et besoins des habitant·e·s. Celle-ci devrait donc être différente à chaque nouvelle étape.

La Tiny house commence son périple le 4 octobre dans la ville de naissance de l'association : Quimper, place de la Cathédrale. Plusieurs écoles, maisons de quartier et centres sociaux font déjà partie du programme des ateliers et actions, pensés avec Aux goûts du jour et les divers partenaires : Vert le Jardin, Harmonie Mutuelle, Labocea, Bretons en cuisine.

L'aventure reste à suivre !

Quand les algues se mettent à table… et nous avec !

Elles étaient là bien avant nous, constituant même les premières formes de vie, les algues. Nous allons suivre Tounn Richard, guide-animatrice nature en Trégor côtier finistérien, dans l'une de ses sorties de découverte et cueillette d'algues fraîches, à l'initiative d'Elodie Bertrand et Maylie Caillon, deux étudiantes en BTS Gestion et protection de la nature au lycée de Suscinio à Morlaix. Elles se sont intéressées aux algues, depuis leur cueillette jusqu'à nos assiettes… dans lesquelles nous vous proposons un menu en trois temps. Mais auparavant, quelques mots sur cette ressource alimentaire locale pleine de bienfaits qui suscite un engouement croissant, mais constitue avant tout une inestimable richesse de biodiversité de nos côtes bretonnes, à préserver durablement.

Brunes, rouges, vertes, les algues sont d'une incroyable diversité : 700 à 800 espèces identifiées dans notre région. « La Bretagne est la troisième puissance mondiale dans le domaine des algues en terme de biomasse disponible et récoltée après le Chili et la Norvège » , nous apprend-on dans un reportage de France 3 Bretagne* diffusé il y a trois ans, le Finistère accueillant à lui seul le plus grand champ d'algues d'Europe.

Si désormais elles régalent telles quelles nos palais, nous les avons longtemps utilisées et continuons de le faire abondamment, au gré des découvertes de leurs propriétés et vertus, que nous avons mises à profit dans nombre de nos activités humaines : santé/pharmacologie/cosmétique, usages industriels et agro-alimentaires, etc. Au point de les considérer ces dernières années comme le nouvel or bleu : une ressource naturelle qui comme les autres, est de plus en plus exploitée… et qu'il s'agit évidemment de préserver en

développant un sens revisité de la mesure, celui de la parcimonie, alimentée par la connaissance de ces fabuleux organismes vivants.

Cela tombe bien, car connaître, cueillir et cuisiner les algues, c'est l'affaire de Tounn Richard**, guide-animatrice nature près de Plestin-les-Grèves. Nous l'avons suivie dans sa balade-cueillette d'algues fraîches, à l'initiative ce jour là d'Elodie Bertrand et Maylie Caillon, deux étudiantes originaires de Touraine venues en BTS Gestion et protection de la nature au lycée de Suscinio à Morlaix, séduites par cet aliment « gluant mais appétissant ! ».

Apprendre à les connaître, à les cueillir…

C'est sur la plage des Sables Blancs de Locquirec, entre deux giboulées de mars, que Tounn Richard et les étudiantes ont

donné rendez-vous aux participant.e.s, muni.e.s d'un seau et d'une paire de ciseaux. Durant deux heures, la guide-animatrice nature partage son savoir sur les algues afin de mieux les connaître, les reconnaître, prendre connaissance de la législation, l'état sanitaire de l'estran choisi et surtout les cueillir en respectant de bonnes pratiques qu'elle a consignées dans un mini-mémento distribué à chacun.e. Elle y rappelle ainsi que 99% des êtres vivants de la planète Terre sont dans la mer. Les algues, végétaux marins constituant un des piliers du bon équilibre de la nature.

Parce que l'on constate ces derniers temps un engouement du public pour la cueillette et la consommation des algues, Tounn Richard nous livre ses recommandations de bonnes pratiques : « Il faut tout d'abord, trouver un lieu salubre et autorisé, changer régulièrement d'estran rocheux. Tenir compte bien sûr de la législation concernant quelques algues pour la cueillette, dates ou et tailles à respecter. Lors de la cueillette, couper les algues avec une paire de ciseaux, en grappillant d'une algue à l'autre et en coupant les pointes uniquement », précise-t-elle.

Ainsi, pour la Porphyra ou Nori, déjà présente à marée basse, il faudra attendre le 1er mai pour sa cueillette (à partir de 25 cm), autorisée jusqu'au 15 novembre. En revanche, la Saccharina latissima ou Kombu royal (à partir de 150 cm) ou encore l'Himanthalia elongata (à partir de 80 cm) peuvent être prélevées toute l'année, en respectant les tailles minimales.

… et à les cuisiner pour s'en régaler

Ensuite, direction nos fourneaux, avec trois recettes culinaires aux algues : entrée, plat, dessert. La première, un tartare d'algues, proposée par l'auteure de cet article ; la seconde effectuée au cours de l'atelier cuisine qu'Elodie et Maylie ont animé en visio à l'issue de la balade, à la mi-

mars. Et l’on achève ce repas avec un biscuit moelleux noisettes/algues, concocté par Tounn Richard, recette immédiatement mise à profit et photographiée par la gourmande qui vous écrit.

Tartare d’algues

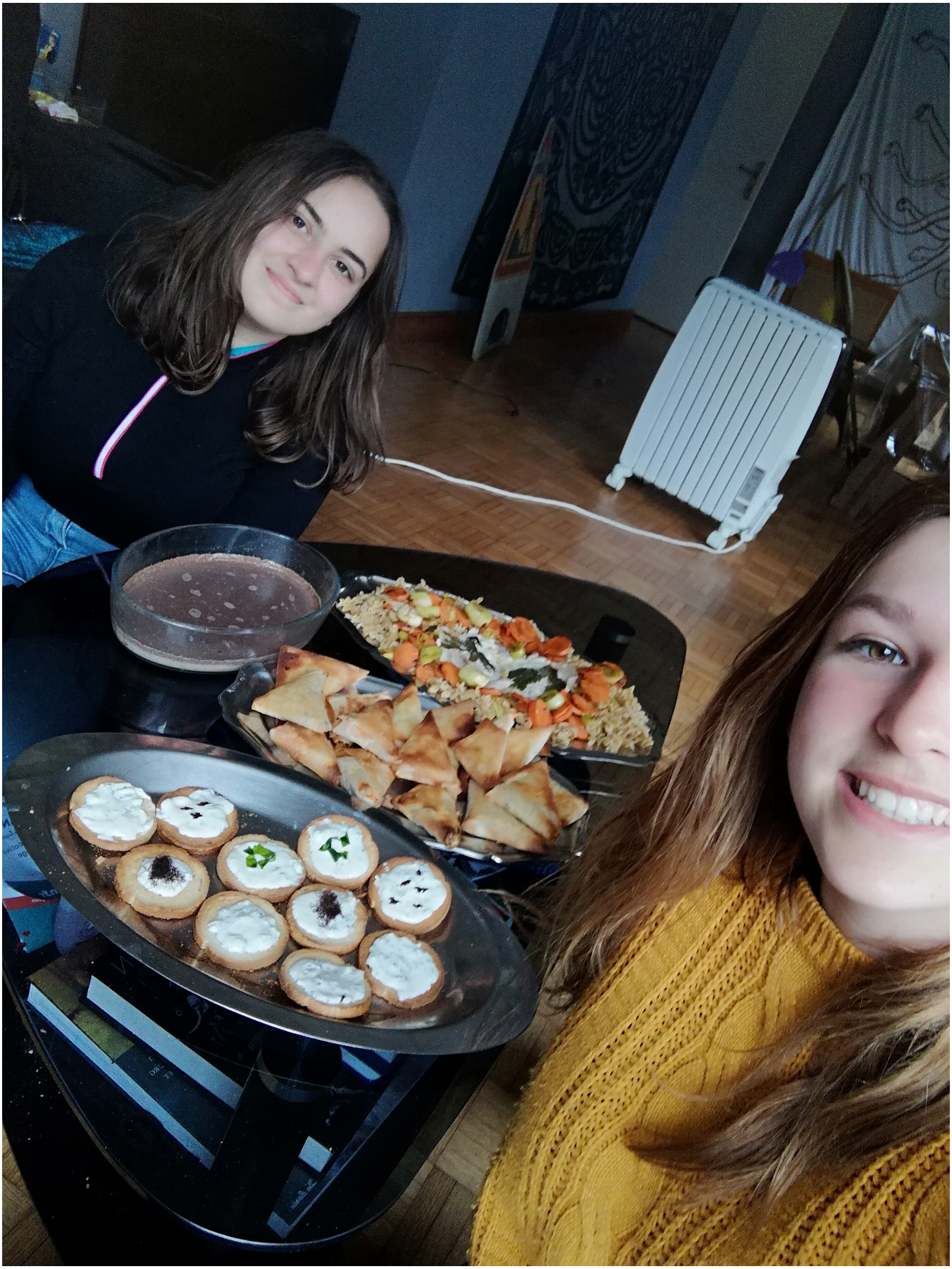
Ingrédients : algues fraîches ou déshydratées (laitue de mer, laminaire, porphyra/nori, wakamé, dulce), huile d’olive, vinaigre balsamique, jus de citron, câpres, oignons blancs ou échalotes, ail, coriandre, gingembre frais ou mariné, poivre,

sauce soja. Quantité non précisée : faites confiance à vos papilles gustatives au fil de la préparation.

Préparation : hâcher finement les algues fraîches avec les oignons blancs ou les échalotes, les lamelles de gingembre, la coriandre. Mélanger aux autres ingrédients. Conserver au frais dans un pot en verre fermé.

Le tartare d’algue se savoure sur des toast de pain, galette de blé noir ou de maïs, sur des feuilles d’endive et au gré de votre imagination.

Samossas riz-algues-petits légumes



fbt

Ingrédients : – mélange d’algues fraîches (ou séchées) – 100 g de riz parfumé – 2 carottes – 5 champignons blancs – cumin, coriandre, sel, poivre – feuilles de brick.

Préparation : faire cuire le riz en ajoutant des fucus dans l'eau de cuisson. Découper les algues fraîches et les champignons en petits morceaux et les carottes en bâtonnets. Mélanger le tout avec le riz et les épices. Etaler sur les feuilles de brick et former des triangles badigeonnés à l'huile d'olive. Enfourner et cuire jusqu'à ce que les samoussas soient bien dorés. A déguster avec une sauce soja.

Moelleux noisettes-algues

Ingrédients : 165g de noisettes en poudre – 80g de sucre complet – 4 œufs – 125 g de beurre salé – 10 g d'algues séchées et broyées.

Préparation : séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes avec le sucre puis le beurre fondu, la poudre de noisettes, les algues. Monter les blancs en neige et incorporez-les en douceur. Mettre le tout dans un moule à cake ou à génoise, de préférence en verre ou en terre cuite.

Cuisson à 180°, environ 25 minutes.

> *Vertes, rouges ou brunes, les algues possèdent de nombreux bienfaits pour notre santé !*

*
https://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/finistere/brest/finistere-plus-grand-champ-algues-europe-promesses-du-nouvel-bleu-1645578.html

**Contact : TounNature – Tounn RICHARD – 02 96 54 11 51 – 06 79 77 13 45 – bilitounn[@]orange.fr – http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html

---

La Cantine Mutine, un traiteur-food-truck bio, végétarien et zéro déchet à Douarnenez

A Douarnenez (29), Clémentine et Saïda ont créé « La Cantine Mutine ». Un traiteur et caravane food-truck qui propose une cuisine locale, bio, végétarienne, et zéro déchet.

La Cantine Mutine, c'est le nom du projet imaginé par Saïda et Clémentine. Un food-truck et traiteur dont l'idée à germé il y a trois ans à Douarnenez suite à la rencontre des deux jeunes femmes, et qui est opérationnel depuis août 2019. *« Nous avions toutes les deux des envies similaires, créer quelque chose autour de la nourriture »*, explique Clémentine. Saïda, d'origine russe, a vécu un moment au Canada, où elle suivait

des études en relations internationales, puis a décidé de changer d'orientation pour se tourner vers sa passion, la cuisine. Clémentine, elle, était auparavant journaliste reporter d'images. La création de la Cantine Mutine est donc pour les deux jeunes femmes un véritable virage professionnel.

Le concept de leur entreprise de restauration s'articule autour du bio, des produits locaux, et du végétarisme. *« On utilise les ressources qui sont autour de nous pour cuisiner : par exemple du chanvre, des algues… »*, précise Clémentine. Des recettes sont ainsi revisitées : ainsi les fameuses « feuilles de vignes » ont été réinventées avec du millet de Plounéour-Lanvern !

La Cantine Mutine a mis également en place une démarche « zéro déchet » . *« La vaisselle utilisée est lavable, on invite les gens à venir avec leurs propres boîtes, et on cuisine nos plats dans cette optique, pour que ça soit facile de les transporter »*, évoque Clémentine, qui composte également les déchets organiques.

Si le Food Truck est actuellement en pause et reprendra du service fin avril, la Cantine Mutine propose des plats à emporter à retirer à l'Epicerie Locale de Douarnenez. Des desserts sont aussi disponibles à emporter à la librairie de L'Angle Rouge, une librairie coopérative située dans la même ville. L'été, le Food Truck se déplace sur le marché bio de Pont-Croix. Et dès que la situation sanitaire le permettra, *« on reprendra l'activité traiteur sur les événements et le catering »*, conclut Clémentine.

Plus d'infos et contact : La page Facebook de La Cantine Mutine

Email : lacantinemutine@netcourrier.com

Les Cuistots du Viaduc : le projet solidaire des étudiants de Morlaix pour lutter contre la précarité alimentaire

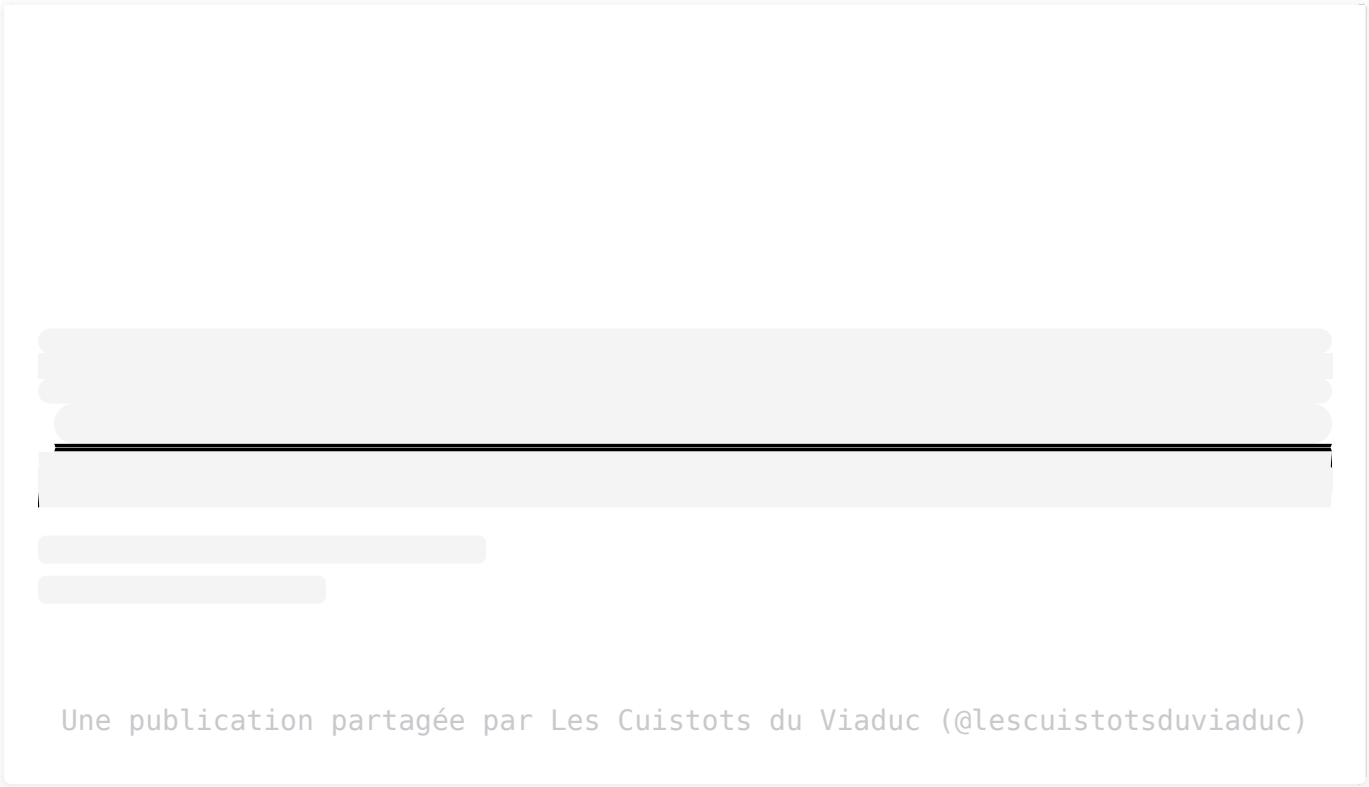
Depuis fin 2019, des étudiants de l'IUT tiennent un compte Instagram pour aider leurs camarades en manque de temps et de moyens financiers. L'initiative a séduit plus de 750 abonnés à travers des recettes simples partagées via des photos, des vidéos et une forte interaction avec la communauté.

Anne, Julie, Guillaume, Hugo et Kevin sont en première année de DUT Gestion Administrative et Commerciale des Organisations (GACO) et ont pour *« but d'améliorer l'alimentation des*

étudiants sur le pays de Morlaix » explique Guillaume. Ce projet est le fruit d'une étude menée il y a trois ans sur le territoire concerné dont sont ressortis des résultats inquiétants sur la subsistance alimentaire des jeunes.

Le DUT GACO de Morlaix mène donc depuis 2019 ce programme à travers l'animation du compte Instagram *Les Cuistots du Viaduc*, par un groupe de cinq élèves (qui change chaque année). Leur mission première est *« d'informer et aider les étudiants à mieux cuisiner »* précise Guillaume. L'opération est bien menée jusqu'à présent avec 55 publications réalisées à ce jour. Les *Cuistots* proposent des recettes variées et majoritairement équilibrées, à l'image de ce tian de légumes, qui peuvent permettre à leurs camarades de laisser régulièrement de côté pâtes et riz.

Voir cette publication sur Instagram



Une publication partagée par Les Cuistots du Viaduc (@lescuistotsduviaduc)

La démarche plaît et est utile comme en atteste Amélie, abonnée depuis septembre 2020, dont les *« repas se ressemblent »* car elle *« manque de temps et de moyens parfois »*. Mais *Les Cuistots du Viaduc* lui ont *« permis d'avoir des idées de recettes simples auxquelles [elle ne penserait] pas forcément et aussi de manger sainement »*. Une aubaine donc pour cette étudiante en alternance près de Morlaix qui prend aussi *« plaisir à se faire conseiller par des jeunes de son âge »* et de sa ville.

Et ce projet ne se limite pas à la tenue du compte Instagram puisque Guillaume & Cie lance en février une coopération avec l'Épicerie LOcale et COllaborative de Pleyber (ELOCOP). Cette collaboration leur permettra de proposer des paniers de fruits et légumes pour *« deux à trois repas »* à prix abordable aux étudiants du pays de Morlaix. Le tout bien évidemment accompagné d'idées de plats à préparer avec, sur Instagram.

Le programme semble donc avoir de belles années devant lui. Il intéresse les jeunes de la filière GACO (trois groupes

s’étaient présenté pour en avoir la charge en 2020/2021), le compte Instagram est dynamique, sa communauté continue de grandir et un projet de retransmission en direct avec de vrais chefs cuistots locaux est à l’étude.

Bon appétit !

Un défi pour une alimentation positive

Envie de découvrir comment mieux manger tout en n’augmentant pas son budget ? Alors les « Défis Foyers à Alimentation Positive » sont fait pour vous ! A Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération, de nouvelles opérations sont lancées en ce début 2021.

Depuis plusieurs années, les « Défi Foyers à Alimentation Positive » essaiment dans toute la France. En Bretagne, au fil des ans, il y en a eu dans tous les départements. L’objectif de ces opérations : relever pendant plusieurs mois le défi d’augmenter sa consommation de produits locaux et de saison, tout en conservant un budget équilibré et en se faisant plaisir. Le tout en étant accompagné par des associations, et en participant à des animations et temps d’échange. Les Défis s’adressent à tous : familles, personnes seules, retraités, étudiants…

En ce début d’année , c’est à Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération que vont être lancées les prochaines opérations.

A Rennes, c’est la Maison de la Consommation et de l’Environnement qui anime le défi, dans le quartier de

Bréquigny. Le principe : les foyers participants seront répartis en deux équipes, l'une accompagnée par la MJC Bréquigny, l'autre par la MJC Maison de Suède. Durant six mois, chacune des équipes devra relever le défi « Alimentation positive ». De janvier à juin 2021, les foyers seront invités à participer gratuitement à un programme d'animations et de rencontres : visite de ferme afin de connaître des producteurs locaux, échanges avec une diététicienne, cours de cuisine, atelier jardinage, partage de trucs et astuces…ainsi qu'à des moments informels : repas partagés, achats groupés…

Deux temps de lancement du défi sont organisés le 23 janvier, à 10h à la MJC de Suède (préinscriptions au *02 99 51 61 70*) et à 14h à la MJC de Bréquigny (préinscriptions : *accueil@mjcbrequigny.com*)

Sur le territoire de Redon Agglomération, le défi, qui se déroule dans le cadre du PAT (Projet Alimentaire de Territoire) sera lancé en février. Le principe est le même que celui de Rennes. L'inscription est d'ores et déjà possible via un formulaire :https://framaforms.org/pre-inscription-defi-alimentation-positive-2021-redon-agglomeration-1608220574

Plus d'infos

https://www.lafede.fr/evenements/3eme-defi-alimentation-positive/

https://www.mce-info.org/manger-sain-et-local-dans-depenser-plus-relevez-le-defi/