

LIVRET PRATIQUE  
POUR

**BIEN MANGER**

**& CONSOMMER LOCAL**

**UN BÉNÉFICE POUR TOUS**



**PETR** de la  
**PLAINE**  
des **VOSGES**



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
DE L'OUEST VOSGIEN



## LE MOT DE JEAN-LUC COUSOT

**PRÉSIDENT DU PETR DE LA PLAINE DES VOSGES**

Dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial (PAT) du PETR de la Plaine des Vosges, ce livret a pour but de vous sensibiliser à l'importance de bien manger et de consommer local en vous proposant une variété de ressources utiles. Vous y trouverez des recettes locales et saines suggérées par des restaurateurs ou acteurs du territoire. Mais aussi, des trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire et des conseils pratiques pour cultiver votre propre jardin. Vous aurez également accès à une liste de points de vente locaux pour vous permettre d'acheter des produits frais et de saison directement en circuit court.

**Et bien plus encore !**





# Sommaire

## **UN TERRITOIRE ET DES PARTENAIRES ENGAGÉS ..... 4**

Le territoire .....	5
Les partenaires .....	5

## **LES CHIFFRES CLÉS ET "CHOCS" ..... 6**

Notre façon de consommer : quels impacts environnementaux ? .....	7
Pourquoi acheter local ? .....	10
5 idées reçues sur l'alimentation .....	12
En bref, pour rester en forme .....	14

## **LES QUATRE SAISONS CONSEILS, BONNES PRATIQUES ET DÉFIS ..... 15**

Printemps .....	16
Été .....	18
Automne .....	20
Hiver .....	22

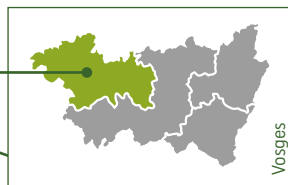
## **LES ACTEURS LOCAUX DE L'ALIMENTATION ..... 24**

Carte des marchés de producteurs et points de vente alimentaires locaux .....	25
--	----

## **POUR ALLER PLUS LOIN ..... 26**

## **APPLI PRATIQUES ET SOURCES ..... 27**

# UN TERRITOIRE ET DES PARTENAIRES ENGAGÉS



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
DE L'OUEST VOSGIEN



Terre d'  
La Communauté de Communes



Mirecourt  
Dompaire

## LE TERRITOIRE

Le Pôle d'Equilibre Territorial et Rural (PETR) de la Plaine des Vosges est composé de **3 intercommunalités**. Son rôle est de permettre et faciliter la coopération entre les acteurs du territoire.

Le territoire du PETR se démarque par sa forte production agro-alimentaire. **Prêt de la moitié de sa surface est destinée à la production agricole répartie entre plus de 695 exploitations**<sup>1</sup>.

D'autre part, le territoire représente **3 millions de repas par an en restauration collective publique**, s'inscrivant dans la loi EGalim.

C'est dans ce contexte que le Projet Alimentaire Territorial (PAT), porté par le PETR avec les Établissements Publics de Coopération Intercommunale (EPCI), vise à favoriser un accès à une alimentation saine, locale et durable en fédérant l'ensemble des acteurs du territoire.

**L'objectif final est de tendre vers un système alimentaire plus juste, résilient et durable.**

**695**  
exploitations  
(dont 124 en bio)

**3 000 000**  
de repas/an  
en restauration collective

## LES PARTENAIRES

Le **Conseil Départemental des Vosges** est la première collectivité du Grand Est à s'être lancée dans l'aventure avec Agrilocal.

**Agrilocal** est une plateforme internet de mise en relation simple, entre acheteurs publics de la restauration collective et producteurs locaux.

Cette plateforme est née d'une volonté de promouvoir les circuits courts, le développement de l'agriculture de proximité et le renforcement de l'économie locale.

L'**ADEME**, (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), a pour mission de promouvoir la transition écologique et énergétique en France en aidant les acteurs publics et privés à développer des projets respectueux de l'environnement.



# DES CHIFFRES CLÉS ET « CHOCS ».



## NOTRE FAÇON DE CONSOMMER : QUELS IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX ?

La façon dont nous mangeons a un effet significatif sur l'environnement. Il est donc important d'être conscient de nos choix alimentaires et de leur impact sur la planète. Des solutions peuvent contribuer à réduire notre influence sur l'environnement et à préserver notre planète pour les générations futures.

Pollution  
+  
Déforestation  
+  
Gaspillage d'eau  
+  
Émission de gaz à effet de serre  
=  
=



Manger moins de viande  
mais de meilleure qualité  
+  
Consommer des aliments  
locaux et de saison  
+  
Éviter le gaspillage alimentaire  
=  
=



### LE SAVIEZ- VOUS ?

Il n'y a rien d'étonnant aujourd'hui à retrouver les mêmes fruits et légumes sur les étals quelle que soit la saison. Sauf que pour cela, il faut cultiver des produits sous serres chauffées. Les fruits ainsi produits émettent 10 à 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ<sup>2</sup>. Pire encore, on les fait venir de loin, très loin, parfois par avion.

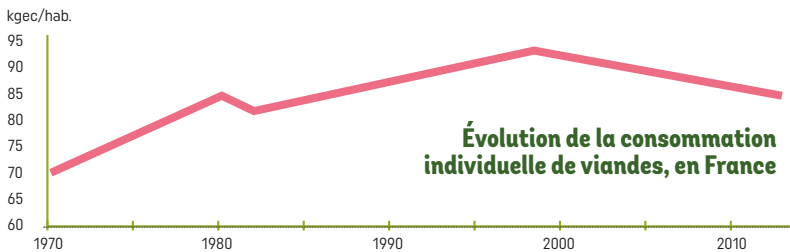
## Notre alimentation s'est beaucoup diversifiée en 50 ans.

Elle contient désormais plus de graisses, de sucres et de protéines animales.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque kilo de viande produit émet 5 à 50 fois plus de gaz à effet de serre (GES) qu'un kilo de céréales<sup>2</sup>.



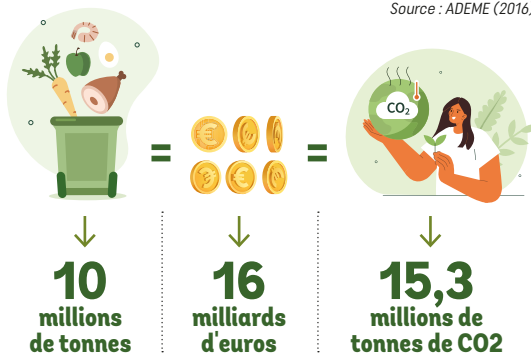
Source : FranceAgriMer

## Le gaspillage alimentaire

Au-delà de juste jeter de la nourriture, le gaspillage alimentaire représente une perte économique et une source importante d'émission de GES.

Voici quelques chiffres pour la France :

Source : ADEME (2016)



**33%** Consommation

**14%** Distribution

**21%** Transformation

**32%** Production

Répartition des pertes et gaspillages



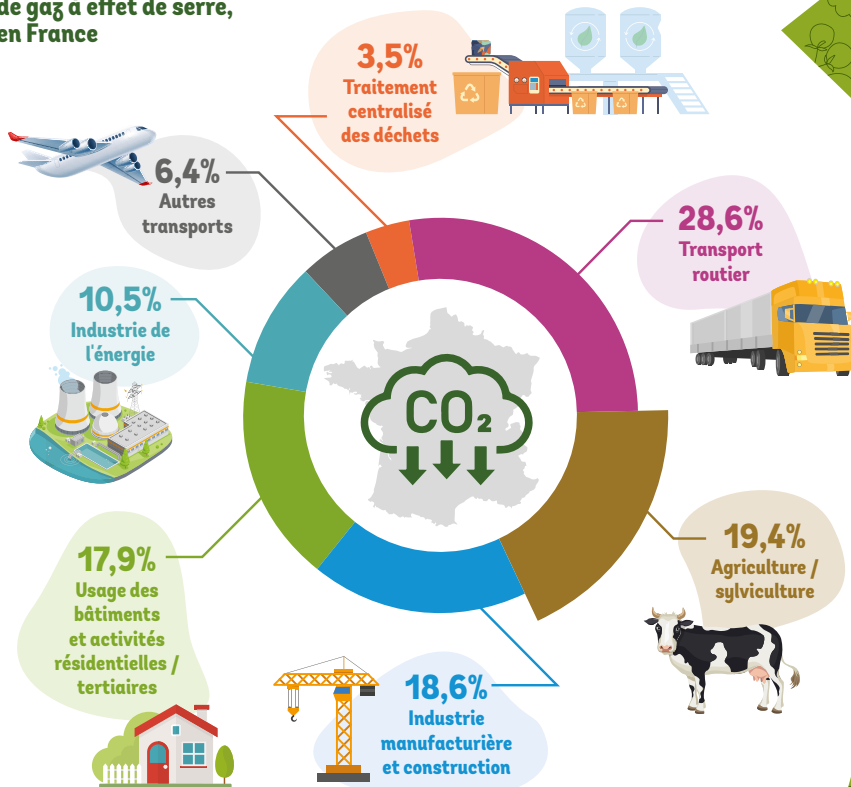
## L'industrie alimentaire

Elle est responsable de 25% des émissions de GES mondiales<sup>3</sup>. C'est autant que le transport ou le logement en France !

En France, la production agricole occupe 54 % du territoire et génère environ 20 % des émissions de GES selon l'ADEME<sup>2</sup>.

**25%**  
des émissions  
de gaz à  
effet de serre  
mondiales.

### Origines des émissions de gaz à effet de serre, en France



## POURQUOI ACHETER LOCAL<sup>4</sup> ?

### Découvrir la diversité des aliments cultivés autour de nous.

Les fruits et les légumes de "chez nous" offrent une qualité et une fraîcheur dont nos papilles raffolent.

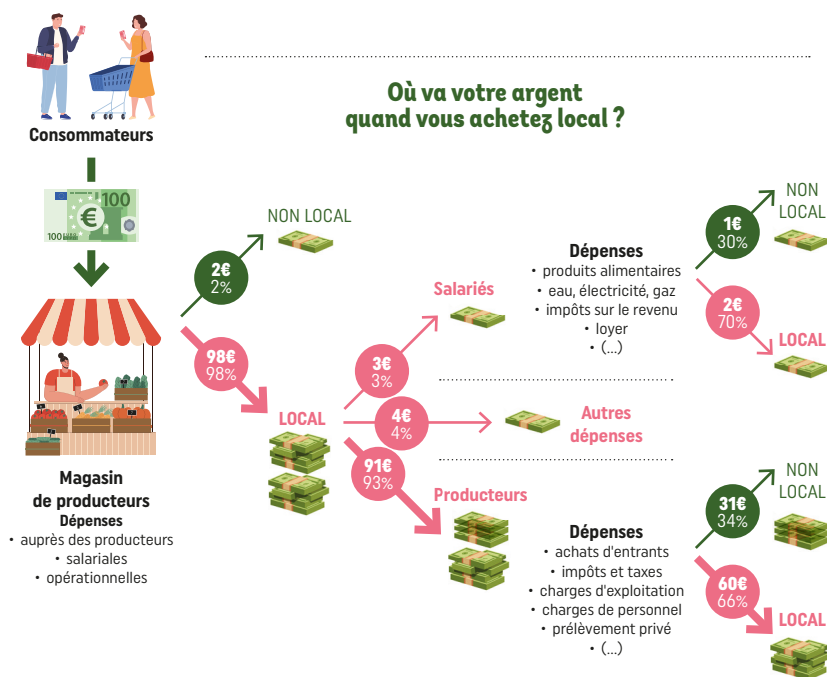
### Se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle

En réduisant la durée des trajets entre les consommateurs et les producteurs, les produits peuvent être cueillis à maturité et consommés dans un laps de temps très court.

### Préserver notre territoire et notre savoir-faire agricole

En privilégiant les aliments cultivés localement, on préserve notre patrimoine : le savoir-faire des agriculteurs et agricultrices, la diversité des cultures, le paysage agricole et la fierté de notre production.

Voir carte des marchés et points de vente locaux p.25





## Soutenir l'économie locale

Consommer local, c'est encourager les producteurs de notre région qui vendent des produits frais et de saison. Dans les circuits courts et locaux il y a moins d'intermédiaires, ce qui leur permet généralement d'avoir une meilleure rémunération<sup>5</sup>.

## Diminuer l'achat d'aliments suremballés

Pour arriver jusque dans notre assiette, les produits locaux n'ont pas besoin d'être suremballés, ce qui limite leur impact environnemental et génère moins de déchets.

Selon une étude de 2021 réalisée en France, on estime qu'environ **5 millions de tonnes d'emballages alimentaires sont utilisés chaque année dans le pays**.

Cette estimation représente une moyenne d'environ **75 kg d'emballages par habitant et par an**<sup>6</sup>.

## Diminuer les impacts négatifs du transport

### Connaissez vous la notion de « kilomètre alimentaire » ?

Elle est utilisée pour décrire la distance parcourue par les aliments depuis leur lieu de production jusqu'à leur consommation finale. Cependant, il est important de noter que les émissions de GES liées au transport dans le secteur de l'agro alimentaire ne représente "QUE" 16% de l'empreinte carbone totale de l'alimentation des français.

Par exemple, en Amérique du Nord, une étude a montré que les produits alimentaires parcourent en moyenne 2 500 km avant d'arriver dans les assiettes américaines<sup>7</sup>.

Ainsi, l'alimentation locale possède un impact environnemental positif mais limité. Il est plus précis de dire que des changements d'habitudes alimentaires globales sont bien plus efficaces en plus d'une alimentation locale : réduire sa consommation de produits d'origine animale, réduire le gaspillage alimentaire et changer drastiquement les méthodes de production.

## On a tous à y gagner !

# 5

## IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

**Les protéines se trouvent uniquement dans la viande, le poisson et les œufs**

**FAUX**

Quantité de protéines /100 g



Graines de citrouille **33 g**



Amandes **22 g**



Pois chiches **8 g**



Graines de chanvre **11 g**



Edamame **11 g**



Tofu **8 g**



Lait de soja **3 g**



Haricots rouges **9 g**



Beurre d'arachides **25 g**



Quinoa cuit **9 g**

**Manger de la viande rouge très souvent est bon pour la santé**

**FAUX**

Diminuer sa consommation de viande de manière raisonnable, en trouvant des protéines végétales de substitution et en effectuant cette transition progressivement n'implique pas de risque immédiat sur la santé.

**Au contraire**, réduire sa consommation de viande rouge aurait des bénéfices pour la santé :

- Moins de risque de maladies cardiovasculaires
- Diminution de l'apparition de cancer (notamment du cancer colorectal)
- Moins de risque de développer un diabète

**Les légumineuses se digèrent mal**

**VRAI / FAUX**

**Voici quelques précautions à prendre :**

- Commencez petit à petit et augmentez graduellement la fréquence et la quantité de légumineuses que vous mangez.
- Trempez les légumineuses dans de l'eau avant la cuisson pour libérer certains sucres.
- Cuisez les légumineuses jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Mâchez bien les légumineuses pour aider à la digestion.
- Évitez de consommer des desserts sucrés, vous risqueriez d'avoir plus de fermentation que d'habitude dans le système digestif et donc de gaz.



## Le pain fait grossir

**FAUX**

Le pain ne fait pas grossir au sein d'une alimentation saine et diversifiée. Il faut cependant faire attention à la fréquence et la quantité que l'on mange, comme tout aliment.

Il est néanmoins conseillé d'éviter le pain blanc (plus calorique et apportant moins de nutriments différents) et de favoriser le pain complet.

Il est préférable de manger du pain très peu salé même si le goût peut être moins appréciable au début.

N'hésitez pas à demander conseil à votre boulanger pour des pains plus originaux et davantage nutritifs.



## Il faut jeter un produit automatiquement quand la date est dépassée

**FAUX**

Il existe 2 sortes de dates de péremption :

**La DLC** : la Date Limite de Consommation, avec la mention "À consommer jusqu'au [date]". Ces produits doivent être consommés avant la date de péremption sous peine de présenter des risques pour la santé.

**La DLUO** : la Date Limite d'Utilisation Optimale, avec la mention "A consommer de préférence avant le [date]". Ces produits peuvent être consommés après la date de péremption sans aucun danger.

### Les produits qui ne se périment jamais

Sel, miel, sucre, vinaigre



### Les aliments à ne pas consommer après la date de péremption

Viandes, poissons crus sous vide, charcuterie, plats cuisinés, œufs



### Les produits qui ne se périment presque jamais

Pâtes, farines, céréales, légumes secs, condiments, cornichons, épices, bouillons, produits vendus en brique (soupe), aliments en poudre (soupe, purée,...), biscuits secs, produits lyophilisés



### S'ils ne sont pas ouverts, les YAOURTS et autres PRODUITS LAITIERS

peuvent être consommés jusqu'à 2 semaines après leur date de péremption.



### LES PRODUITS SURGELÉS

peuvent, quant à eux, être mangés 6 à 12 mois après la date de péremption, à condition que la chaîne du froid n'ait pas été rompue.



# EN BREF POUR RESTER EN FORME

## AUGMENTER



### Les fruits et légumes



### Les légumes secs

Lentilles, haricots, pois chiches, etc.



### Les fruits à coques

Noix, noisettes, amandes non salées, etc.



### Le fait-maison



### L'activité physique

## TENDRE VERS



### Le complet

Pain, céréales, pâtes, riz, semoule



### Les poissons

Gras et maigres, en alternance.



### L'huile de colza, noix, olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et produits localement



### Les aliments bio

## RÉDUIRE



### L'alcool



Les produits et boissons sucrés



Les produits salés



### La charcuterie



### Les viandes

Porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



### Le temps passé assis

# LES QUATRE SAISONS

Conseils,  
bonnes pratiques,  
idées recettes  
et défis.





# PRINTEMPS

Mars-avril-mai



## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

**Je congèle  
mes herbes aromatiques**  
dans un bac à glaçons  
avec de l'huile d'olive  
pour les utiliser quand  
j'en ai besoin.

**Je fais mes plantations**  
dans le jardin vers  
la mi-mai.

**Je mets du paillage**  
au pied de mes arbres,  
arbustes, plants de  
légumes et fruits.

**Je nourris la terre**  
de mon jardin avec  
du compost.



## DÉFIS



- **Je plante des herbes aromatiques** dans mon jardin, en pot sur ma terrasse, mon balcon ou sur le rebord de ma fenêtre.

- **Avec des fanes de légumes de préférence "bio"** : je fais du pesto aux fanes de carottes, un velouté aux fanes de fenouil, du beurre aux fanes de radis.

- **Je propose à mes voisins de partager et cultiver** un potager ensemble, d'échanger des graines ou des semis.

- **Gain de place et réemploi** : je recycle une palette pour cultiver des fraisiers, des plantes aromatiques ou bien encore des salades.



# CARROT CAKE

DE FRANCK SANGOUARD

Ferme de Braquemont,  
Poussay



## INGRÉDIENTS (6 pers.)

### Base

- Carottes : 300 g
- Poudre d'amandes : 45 g
- Noix et noisettes (mix) : 50 g
- Œufs : 3
- Farine de blé : 130 g
- Sucre roux non raffiné : 100 g
- Paquet de levure : 1
- Huile : 1,5 cuil. à soupe
- Mélange d'épices (gingembre, cannelle, muscade, clou de girofle, poivre noir) : 5 pincées
- Sel

### Glaçage

- Fromage blanc : 40 g
- Crème fraîche entière épaisse : 5 cl
- Sucre glace : 15 g

## PRÉPARATION

- Travailler les jaunes d'œufs avec le sucre roux jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux.
- Ajouter la farine de blé, les noix et noisettes grossièrement mixées, et les épices. Bien mélanger le tout.
- Râper finement les carottes et les ajouter, avec le jus des citrons, à la préparation. Mélanger pour homogénéiser le tout.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.
- Verser dans un moule à cake beurré ou en silicone.

### Le glaçage

- Mélanger les 3 ingrédients et réserver au frais le temps de la cuisson et du refroidissement du gâteau.

### Cuisson, dressage et réserve

- Enfourner à 180°C pendant 40 minutes.
- Lorsque le gâteau est cuit, le démouler et le laisser refroidir.
- Surmonter du glaçage et parsemer le tout de fruits secs concassés pour les plus gourmands.
- Laisser durcir au réfrigérateur au moins 10h avant de servir.

# ÉTÉ

Juin-juillet-août



## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

**Je mange au maximum les fruits et légumes du jardin** si j'en possède un.

**J'utilise l'eau de rinçage** de mes légumes et de mes récupérateurs d'eau pour arroser mes plantes.

**Je fais des bocaux** avec le surplus de légumes ou je les congèle pour en avoir tout au long de l'année. Je peux ainsi en manger hors saison et éviter d'en acheter.

**Je fais de la compote, des confitures, des coulis** avec l'excédent de fruits ou avec les fruits abîmés.

## DÉFIS



- **Je fais un guacamole maison** en remplaçant l'avocat par du brocolis pour avoir une recette 100% locale !

*(1 pers.) Cuire 150g de brocolis à la vapeur 10 min. Hâchez 20g d'oignons rouges, 5g d'ail et 30g de tomates. Une fois le brocolis cuit, mixez-le avec 35g de fromage blanc, l'oignon rouge, l'ail, les tomates, 5ml de jus de citron et les épices (cumin, paprika si vous le souhaitez). Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Placez le "brocamole" dans un bol et dégustez bien frais !*

- **Avec les beaux jours, je vais faire mes courses sur le marché**, les producteurs seront ravis de vous parler de leur savoir-faire et de vous apporter leurs conseils.

- **J'assaisonne mes plats** avec des herbes aromatiques et les épices pour éviter le sel.

- **Je fais des chips d'épluchures** de pommes de terre, de carottes ou encore de betteraves ! (de préférence bio)

# FILET MIGNON DE PORC

## (Façon vosgienne)

DE SÉVERINE ET OLIVIER COLLOT

Boucherie Ferdinand,  
Vittel



### INGRÉDIENTS

(4 PERS.)

- Tranches de lard fines : 12
- Filet mignon de porc : 1
- Mirabelles dénoyautées (mirabelles en bocaux ou surgelées si hors saison) : 400 g
- Échalote : 1
- Jus de veau lié : 1 dl
- Vinaigre de cidre : 4 cuillères à soupe
- Huile
- Beurre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- Disposer les tranches de lard autour du filet mignon, ficeler grossièrement pour maintenir les tranches.
- Dans une poêle, mettre un peu d'huile et de beurre à chauffer.
- Bien colorer le filet mignon de tous les côtés puis le placer dans un plat et enfourner dans un four préchauffé (220°) pendant 20 minutes.
- Pendant la cuisson préparer la sauce.
- Dans la poêle de cuisson faire suer une échalote émincée.
- Ajouter les mirabelles quelques minutes puis déglacer avec le vinaigre de cidre.
- Ajouter pour finir le jus de veau lié.
- Laisser réduire.
- À la sortie du four, couper le filet mignon en tranches et napper de sauce à la mirabelle.

# AUTOMNE

Septembre-octobre-novembre



## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

**J'effectue les dernières récoltes** de l'année.

**Je nettoie mon jardin et enrichis la terre** avec du compost.

**Je commence à pailler le sol** en fin d'automne pour préparer le sol à l'hiver. Je peux acheter un petit broyeur de branches pour réutiliser l'élagage des arbres.

**Je plante des bulbes** pour avoir des fleurs l'année suivante, c'est bon pour la biodiversité et les pollinisateurs.

## DÉFIS



- **Je me lance dans le compost** en commençant par un petit bac.

- **Je fabrique mon composteur** moi-même avec des matériaux de récupération.  
[www.aménagementdujardin.net/diy-composteur/](http://www.aménagementdujardin.net/diy-composteur/)

- **C'est la saison des courges**, avec leurs couleurs, formes, textures et goûts variés : je fais des soupes, des gratins, des purées, des légumes rôtis !



# HOUMOUS DE BETTERAVES

**DE FRANCK SANGUARD**  
*Ferme de Braquemont,  
Poussay*

## INGRÉDIENTS

(4 pers.)

- Pois chiches cuits : 100 g
- Betteraves cuites (à ajuster en fonction du goût sucré de la betterave) : 1
- Gousse d'ail : 1
- Cuillère à soupe d'huile de tournesol : 1
- Citron : 1
- Persil
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- La veille : faire tremper les pois chiches.
- Faire cuire les pois chiches durant 45 minutes avec un peu de gros sel et 3 fois leur volume d'eau.
- Égoutter et réduire en purée à l'aide d'un mixeur puis laisser refroidir.
- Une fois la purée refroidie, ajouter l'ensemble des ingrédients à la purée de pois chiches et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

# HIVER

Décembre-janvier-février



## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

**Je bêche ma terre** si elle est argileuse.

**Je prépare mes semis** en intérieur pour le printemps.

**Je taille les arbres fruitiers** en fin d'hiver pour rediriger la pousse et alléger la silhouette.

**Je protège mes plantes extérieures** en les couvrant d'une toile d'hivernage ou avec du paillage au pied.

**Je désherbe manuellement le jardin** pour empêcher les mauvaises herbes de prendre le dessus au printemps.

**Je continue de ramasser les feuilles mortes** pour les ajouter à mon compost.

## DÉFIS



- **Je fais mon planning de plantation** pour l'année à venir.
- **Je teste les légumes oubliés** et découvre de nouvelles saveurs.
- **Vive le vrac !** Je m'équipe de contenants en verre, de sachets en papier ou de sacs en tissu et je ne prends que les quantités dont j'ai besoin.

# TOFAILLES VOSGIENNES

DE RACHEL VUILLAUME

Restaurant Le Rétro,  
Vittel



## INGRÉDIENTS

(4-6 PERS.)

- Pommes de terre Charlotte : 1 kg
- Poitrine fumée ou lardons fumés : 150 g
- Poireau : 1
- Échine de porc : 200 g
- Oignons : 2
- Gousse d'ail : 1
- Crème fraîche : 50 cl
- Vin blanc : 25 cl
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- Éplucher et couper les pommes de terre en lamelles. Réserver.
- Éplucher et émincer les oignons et la gousse d'ail. Réserver.
- Ôter la partie verte du poireau et émincer le blanc. Réserver.
- Couper l'échine de porc en petits morceaux. Réserver.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une grosse cocotte en fonte. Y faire revenir les lardons fumés (ou poitrine fumée préalablement découpée en petits morceaux) pendant quelques minutes. Retirer la cocotte du feu.
- Répartir uniformément les lardons dans le fond de la cocotte.
- Recouvrir avec une couche de lamelles de pommes de terre, d'oignon, d'ail, de blanc de poireau et échine de porc.
- Arroser le tout avec crème fraîche et vin blanc.
- Terminer par une couche de lamelles de pommes de terre.
- Replacer la cocotte sur le feu et faire cuire à feu doux pendant 2h30 environ.
- Déguster la tofaille bien chaude, accompagnée d'une salade verte.

# LES ACTEURS LOCAUX DE L'ALIMENTATION





# LES MARCHÉS DE PRODUCTEURS ET POINTS DE VENTE ALIMENTAIRES LOCAUX SUR LE TERRITOIRE DU PETR

## MARCHÉS DE PRODUCTEURS

- Hebdomadaire
- Mensuel
- Ponctuel

## POINTS DE VENTE LOCAUX

- AMAP
- BIOCOOP
- Magasin de producteurs
- Vente collective en ligne



## **POUR ALLER PLUS LOIN...**

### **Les Communautés de communes**

**Opérations de sensibilisation aux déchets et aux économies d'eau (composteurs, récupérateurs d'eau, etc)**

[www.ccmirecourtdompaire.fr](http://www.ccmirecourtdompaire.fr)

[www.cc-terredeau.fr](http://www.cc-terredeau.fr)

[www.ccov.fr](http://www.ccov.fr)

---

### **Les déchèteries du territoire**

**Matériaux de récupération, tri des déchets, compost, etc.**

[www.ccmirecourtdompaire.fr/dechetteries/](http://www.ccmirecourtdompaire.fr/dechetteries/)

[www.cc-terredeau.fr/fr/les-dechetteries.html](http://www.cc-terredeau.fr/fr/les-dechetteries.html)

[www.ccov.fr/dechetteries](http://www.ccov.fr/dechetteries)

---

### **Je le fais moi-même !**

**Ma jardinière en palette**

[www.youtube.com/watch?v=XMhBMyG5blk](https://www.youtube.com/watch?v=XMhBMyG5blk)

**Je fabrique mon composteur**

[www.youtube.com/watch?v=0A9ub3x9yFQ](https://www.youtube.com/watch?v=0A9ub3x9yFQ)

[www.aménagementdujardin.net/diy-composteur/](http://www.aménagementdujardin.net/diy-composteur/)

**Je fais mes semis**

[www.youtube.com/watch?v=WLSrSYMy\\_K0](https://www.youtube.com/watch?v=WLSrSYMy_K0)

## APPLI PRATIQUES



Etiquetable®

Informe de la saisonnalité des produits, idées recettes, eco-score des produits et bien plus :

~ [etiquetable.eco2initiative.com](http://etiquetable.eco2initiative.com)



Too Good To Go

Anti-gaspillage l'application Too good to go permet également de faire des économies :

~ [www.toogoodtogo.com/fr](http://www.toogoodtogo.com/fr)



Note globalement les qualités nutritionnelles en scannant les code-barres des aliments et prend en compte l'impact sur la santé de certains composants. Site internet faisant également la promotion d'une alimentation locale et de saison (calendrier, livre) :

~ [yuka.io](http://yuka.io)



Limiter le gaspillage, manger mieux, faire des économies et gagner du temps (liste de courses et planificateur de menus) :

~ [fr.frije.com](http://fr.frije.com)



Permet aux consommateurs de voir si la firme produisant un produit est sujette à un boycott lié à des malversations diverses en scannant le code-barres :

~ [buyornot.org](http://buyornot.org)



Idée recette en fonction des aliments qui restent dans le frigo, possibilité de scanner directement les code-barres :

~ [www.frigomagic.com/fr](http://www.frigomagic.com/fr)

## SOURCES

1. Diagnostic agricole et alimentaire du PAT du PETER de la Plaine des Vosges, 2022, Chambre d'agriculture des Vosges.

2. Quel est l'impact de notre alimentation sur l'environnement ?, Agir pour la transition écologique, s. d. , ADEME.

3. The State of Food and Agriculture, 2016, FAO.

4. Pourquoi manger local? Les bienfaits environnementaux, sociaux et économiques, s.d. , Equiterre.

5. Mesurer l'impact économique des magasins de producteurs, s. d. , Réseau des Magasins de Producteurs Provence-Alpes-Côte d'Azur.

6. Réduction de la consommation d'emballages plastiques à usage unique, 2021, Ministère de la Transition Écologique.

7. State of the World, Erik Assadourian & Gary Gardner, 2004, The Worldwatch Institute.



PETR de la  
**PLAINE**  
des  
**VOSGES**

**PETR de la Plaine des Vosges**  
173, rue de Metz – 88800 VITTEL  
03 29 08 10 41

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA SOUVERAINETÉ  
ALIMENTAIRE**  
*Liberté  
Égalité  
Proximité*

Financé par

  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
*Liberté  
Égalité  
Proximité*



**PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION**

