



# GÉNÉRATIONS en Cuisine

## Bienvenue !

### **1<sup>ère</sup> édition du concours « Générations en cuisine » organisé par le réseau des centres sociaux de la Métropole de Lyon et du Rhône, ce 29 novembre 2019 !**

Depuis 2 mois, 11 équipes intergénérationnelles issues de 11 centres sociaux se sont constituées et ont travaillé chacune pour présenter ce soir un plat familial savoureux, fait de produits locaux et de saison, et avec une empreinte carbone la plus faible possible.

Au-delà de la fierté de représenter le centre social de leur quartier ou de leur ville, et de valoriser leur savoir-faire, les équipes verront leurs efforts et leurs talents récompensés par 4 prix :

- ★ le prix Coup de cœur du jury - catégorie salée
- ★ le prix Coup de cœur du jury - catégorie sucrée
- ★ le prix de l'écocitoyenneté
- ★ le prix du goût.

**Bravo aux équipes pour les démarches réalisées  
et pour leur participation & bonne chance à chacune !**

Le centre social de Belleville, St Jean d'Ardières et Taponas existe depuis 1974. Il est situé sur la commune de Belleville-en-Beaujolais à proximité du quartier politique de la ville d'Aiguerande. C'est un centre social rural qui accueille un public très hétérogène.

★ Catégorie Sucrée ★

## TARTE POMMES-COINGS

Présentation de l'équipe En septembre 2018, le centre social a organisé un **concours de dessert intergénérationnel auquel 4 jeunes filles et 4 dames retraitées ont participé en binômes**. L'enjeu était de réaliser un gâteau à partir d'une recette choisie par un autre binôme. **Fin 2018, le groupe -étoffé de quelques participantes- réalise un repas et le partage** ensemble, cette fois sans concurrence mais avec une notion de consommation locale, initiant discussions et échanges. Au printemps 2019, ce petit groupe réalise le buffet de l'AG du centre à partir de recettes salées élaborées lors de rencontres préalables. Ce groupe s'est ainsi mobilisé pour le concours « Générations en cuisine ». Les participantes sont toujours motivées et prennent du plaisir à passer du temps ensemble !

**La recette du concours a été élaborée suite à de nombreux essais en cuisine. Il n'était pas dans les habitudes des participantes, notamment les plus jeunes, de cuisiner des plats sucrés à partir des fruits d'automne** que, pour certains, elles ne connaissaient pas.

### Démarche

- |             |  |
|-------------|--|
| 12 octobre  | Présentation du projet / Echange collectif sur les notions d'écocitoyenneté et de nourriture saine.  |
| 22 octobre  | <b>Découverte des produits locaux, échange avec les producteurs</b> au Marché de Belleville.<br>Ramassage de coings (Jardin d'une habitante de Belleville).  |
| 24 octobre  | <b>Découverte des magasins bio</b> et/ou de producteurs locaux de Belleville.<br>Comparaison des produits et prix par rapport aux grandes surfaces et au marché du mardi.  |
| 29 octobre  | <b>Découverte des goûts et textures des fruits de saison crus ou cuits</b> de différentes façons (en compote, caramélisé à la poêle, au four...) : kakis, châtaignes, poires, pommes, coings...<br><b>Essais de création de desserts</b> sans utilisation de sucre (non concluant pour la génoise, mais réalisation d'un très bon caramel à partir de jus de pomme). |
| 9 novembre  | <b>Essais de desserts</b> à partir de 3 recettes trouvées sur internet : clafouti aux coings, tarte aux fruits avec une pâte sans beurre, ni sucre et tarte aux fruits avec une pâte sablée traditionnelle.<br>Choix du dessert qui sera présenté lors du concours : tarte aux pommes sur compotée de coings avec pâte brisée traditionnelle.                        |
| 22 novembre | <b>Réalisation de la recette</b> complète du dessert du concours.<br><b>Travail sur la présentation</b> (assemblage des pommes) et d'éventuels éléments de décoration.   |
| 27 novembre | <b>Achats des derniers éléments</b> et préparation de la compote de coings nécessaire à la réalisation de la tarte finale.   |
| 29 novembre | Préparation des tartes<br>Présentation au concours   |

1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION du  
**CONCOURS DE CUISINE**

FAMILIAL & ÉCOCITOYEN  
du réseau des centres sociaux  
de la Métropole de Lyon et du Rhône

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Coing	600	De saison	Ramasse		18
Pomme	1500	De saison	Production locale	Magasin bio	45
Oeuf	50	Non applicable	Production locale	Magasin bio	8
Beurre doux	125	Non applicable	Production locale	Magasin de producteur	123
Farine de blé	250	Non applicable	Production locale	Magasin de producteur	31
Sucre	100	Non applicable		Saveur et Nature : magasin bio	29
Levure sèche	7	Non applicable		Saveur et Nature : magasin bio	3
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>257</b>

Le centre social des Buers a été créé en 1965. Le quartier des Buers, à Villeurbanne, porte le nom d'une très grande famille Monsieur et Madame Benoit Buers. Ces derniers possédaient en 1698 des terres et une très grande ferme agricole, la famille Buers était réputée pour vendre sur les marchés de goûteux légumes et des produits laitiers de leur fabrication.

★ Catégorie Salée ★

## BÛCHE COEUR DE CHÈVRE ET SES LÉGUMES DE SAISON

Présentation de l'équipe Le groupe est intergénérationnel de 10 ans à 68 ans. La majorité des personnes se sont rencontrées dans les ateliers cuisine du centre social et nous avons formé une famille dès notre première rencontre ! Avec tout ce que cela comporte, le caractère de chacun, les habitudes alimentaires liées à la culture, les goûts de chacun, le rapport à l'argent, le choix des aliments...

Après chacune des séances, le groupe a mangé ensemble, cela a permis de mieux se connaître et de faire redescendre la tension liée au concours.

Choix du plat : Nous avons opté pour la Bûche de légumes ! L'idée du groupe était de donner envie aux enfants de manger des légumes, ce qui n'est pas toujours évident pour les mamans qu'elles sont. La bûche de Noël version légumes que l'on a appelé : La bûche : « Coeur de chèvre et ses légumes de saison ».

### Démarche

26 septembre	<b>Présentation du projet</b> « Générations en cuisine » et échange sur le fonctionnement. Echange sur les légumes de saison. Choix sur un plat salé ou sucré, et 1 <sup>ères</sup> propositions.
17 octobre	<b>Atelier cuisine</b> Test de 2 roulés aux légumes (un au saumon et l'autre seulement légumes) Dégustation auprès d'adhérents, recueil des critiques (positives et négatives).
21 octobre	<b>Rencontre des producteurs de l'AMAP</b> des Buers par 2 membres du groupe, pour échanger sur les légumes de saison et leur provenance.
24 octobre	<b>Tests d'une tarte aux légumes et d'un velouté de potiron</b> , aidé par quelqu'un de l'AMAP Dégustation auprès d'adhérents, recueil des critiques (positives et négatives).
31 octobre	<b>Dégustation des préparations testées à la maison.</b> Idée de tabliers personnalisés à imaginer avec l'atelier couture.
6 novembre	<b>Visite de différents magasins bio</b> (La Vie Claire et Biocoop) afin de vérifier la provenance des produits et leurs prix.
7 novembre	<b>Choix du plat présenté au concours après derniers essais</b> d'un roulé aux légumes et d'un plat de lasagnes aux légumes.
13 novembre	<b>Préparation du dossier final</b> (empreinte carbone etc.) et de la présentation orale du jour J
20 novembre	<b>Courses pour le dernier essai</b> avant le concours.
21 novembre	<b>Dernier essai, ré-ajustement &amp; commande des produits</b> à l'association Légum'aux logis (système d'approvisionnement favorisant l'alimentation durable, produits de qualité accessibles à tous).

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Epinard	2000	De saison	Local (<200km)	L'eau vive / 69 Biocop / 69	66
Carotte	1000	De saison	Local (<200km)	AMAP « La bonne Franckette »	30
Pomme de terre	1000	De saison	France	Biocop / 69	64
Echalote	100	De saison	France	Biocop / 69	6
Oignon	200	De saison	France	AMAP « La bonne Franckette »	11
Champignon	500	De saison	France	L'eau vive / 69	78
Brocolis	100	De saison	France	L'eau vive / 69	5
Navet	100	De saison	France	L'eau vive / 69	8
Chou Romanesco	100	De saison	France	Biocop / 69	4
Noix entière	100	De saison	Local (<200km)	Biocop / 69	7
Œuf catégorie 0 (biologique – poids 60g)	504	De saison	Local (<200km)	Légum'aux logis	75
Fromage frais de vache	300	Non applicable	France	Biocop / 69	108
Crème	400	Non applicable	France	Biocop / 69	169
Fromage à pâte dur (emmental)	200	Non applicable	France	L'eau vive / 69	114
Fromage sec de chèvre	150	Non applicable	France	Biocop / 69	83
Ail frais	30	Non applicable	France	L'eau vive / 69	2
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>830</b>

Le centre social de Champvert, dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Lyon, est porté par l'association « Centre social et culturel de Champvert », créée en 1968 à l'initiative de parents du quartier afin d'ouvrir un lieu culturel et d'accueil des enfants sur le temps des loisirs. Plus de 50 ans plus tard, l'association est un acteur central de l'animation du territoire.

★ Catégorie Salée ★

## DÉLICE D'AUTOMNE AUX 3 COULEURS

Présentation de l'équipe Dès juillet, le Centre social a communiqué largement auprès des adhérents la mise en place de ce concours. En septembre, les personnes intéressées par le projet se sont réunies. Elles ont formé **une équipe de 6 personnes âgées de 10 à 70 ans, qui ne se connaissaient pas avant :**

**il y a Félix le gourmand, Bernard qui envisage d'être cuisinier, Edison le curieux, Amandine qui s'intéresse au développement durable et particulièrement à l'alimentation, Indra qui adore tester des nouvelles recettes et Michèle qui fait partie d'un jardin partagé et qui apprécie toutes les activités qui créent du lien.**

### Démarche

18 septembre	<b>Présentation du projet et constitution de l'équipe.</b> Choix de cuisiner un plat salé. Echanges sur les légumes et fruits de saison, les produits bio et locaux, définition de la notion « empreinte carbone »...
25 septembre	Réunion de l'équipe : <b>choix du plat et du nom de l'équipe « les toqués du Champ vert »</b>
début octobre	Réalisation des tabliers brodés « les toqués du Champ vert » par l'atelier couture du Centre
16 octobre	<b>1<sup>er</sup> atelier de cuisine : préparation et choix entre 2 plats</b> (crumble et gratin) Echanges sur le choix et l'origine des ingrédients, les lieux d'achat (producteur, magasin bio, marché...), le prix de revient...  Dégustation collective entre participants et autres « goûteurs ». Décision de retenir le crumble
26 octobre	<b>Visite du Jardin partagé « Champverdoyant »</b> : explication de la démarche des habitants-jardiniers, repérage des légumes de saison (notamment les blettes présentes dans le plat), le principe du compost. Visite du marché du quartier (rencontre avec les producteurs).
6 novembre	<b>2<sup>ème</sup> atelier de cuisine</b> : accueil du réalisateur du film et information sur la soirée du concours
13 novembre	Préparation du support de présentation par des jeunes du centre
18 novembre	Calcul de l'empreinte carbone du plat.
20 novembre	Choix définitif du nom du plat (vote).
27 novembre	Préparation de la présentation orale devant le jury.
29 novembre	Préparation du plat & Participation au concours Générations en cuisine.

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Blette	2000	De saison	LYON 9	Jardin Champverdoyant	60
Butternut	2500	De saison	LYON 9	Jardin d'un habitant	192
Châtaigne	500	De saison	Thurins	GAEC de la Mathivière	15
Lentilles vertes	500	De saison	Décines-Charpieu	Alter-conso	47
Oignon	1000	Faible saisonnalité			114
Beurre doux	75	Non applicable	Larajasse	Ferme des sentiers gourmands	74
Parmesan	80	Non applicable	Italie	Leclerc	50
Farine de blé	100	Non applicable		La Vie Claire	13
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>565</b>

Le centre social de Chaponost a été créé en 1973 pour les « Tilleuls », anciennement quartier de transit devenu aujourd'hui un quartier HLM. Le centre a une place importante sur la commune, il regroupe toutes sortes d'activités et principalement le périscolaire et l'ALSH (accueil de loisirs sans hébergement).

★ Catégorie Sucrée ★

## TARTE BOURDALOUE

L'équipe est formée **d'adhérents et de bénévoles du centre social, qui viennent tous de milieux différents :**

Aurélie, et son fils Gaëtan (collégien et adhérent au centre) qui participent tous les deux en famille.

Akilah qui participe au FLE (français langue étrangère) car elle vient d'Afghanistan et qui est coachée par Dominique, bénévole du FLE.

L'équipe est dirigée par Charlotte, fraîchement diplômée d'un CAP pâtissier et salariée du centre social depuis 5 ans.

Le plat choisi est une tarte Bourdaloue (amandes et poires). Le dessert a été conçu par le pâtissier Fasquelle, installée rue Bourdaloue dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Paris, d'où son nom !

### Démarche

**Temps de rencontre avec l'équipe** - Présentation du concours « Générations en cuisine » et choix du dessert à réaliser, considéré en fonction de la saisonnalité des fruits – poires et amandes.

**Visite du marché de producteurs** de Chaponost et achat de produits complémentaires.

**Confection du plat** sous la houlette de la nouvelle pâtissière du Centre social !

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Poires au sirop	300g	De saison	FRANCE	Carrefour contact/ Chaponost	30
Farine de maïs (maïzena)	10	Faible	FRANCE	Carrefour contact/ Chaponost	2
Amandes	75	De saison	FRANCE	Carrefour contact/ Chaponost	23
Œufs	75	Non applicable	Monts du Lyonnais	Marché de producteurs/ Chaponost	12
Beurre	180	Non applicable	Bretagne	Carrefour contact/ Chaponost	177
Farine de blé	250	Non applicable	FRANCE	Carrefour contact/ Chaponost	31
Sucre	82	Non applicable	FRANCE	Carrefour contact/ Chaponost	16
Eau du robinet	70g	Non applicable	FRANCE	Robinet du centre social 😊	1
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>292</b>

Le centre social de Dolto a été créé en 1978, il est situé à Décines. Il comporte deux centres : Dolto et la Soie Montaberlet.

★ Catégorie Salée ★

## TAJINE AUTOMNAL ACIDULÉ AVEC SES CHAMPIGNONS DE POLENTA

L'équipe s'est constituée à la suite d'une information tout public au sein du centre.

Lors d'une première réunion, le projet a été proposé et 6 personnes sont restées intéressées.

Ce sont des personnes d'activités différentes qui ne se connaissaient pas.

Nous avons une famille recomposée avec le papa, le fils et la compagne, et deux mamans, l'une avec son fils et l'autre avec l'un de ses fils. Les enfants ont tous une dizaine d'année. Les origines sont différentes, ainsi que les milieux socio-professionnels.

**La recette a été inventée de toute part par les participants en écoutant les conseils de personnes rencontrées.**

« Nous faisons partie du Centre social Dolto et nous défendons les mêmes valeurs autour de la table : manger au maximum bio, local et responsable. »

### Démarche

- 4 octobre* **La Rencontre** - Présentation du projet « Génération en cuisine ».
- 18 octobre* **Échanges** - Deuxième rencontre autour de différents mets que chaque famille avait préparés. Nous avons échangé ces recettes et organisé nos prochaines rencontres et visites.
- 22 octobre* **Les jardins de Vartan** - Visites des Jardins de Vartan, producteur de légumes locaux situé à Décines-Charpieu. Accompagné ce jour par un collaborateur restaurateur. Présentation de la production, explications... Pré sélection des produits.
- 24 octobre* **La chocolaterie Sève** Visite de la chocolaterie Sève. Dégustation et découverte des chocolats et des différentes saveurs (acide, sucré, salé, amer). Histoire de la chocolaterie.
- 5 novembre* **Prairial** - Visite de Prairial coopérative bio et naturelle à Vaulx-en-Velin, présentation des lieux et de leur démarche. Sélection de nos produits pour la recette.
- 15 novembre* **Premier essai** - Courses chez Prairial et les Jardins de Vartan. Nous avons fait deux équipes pour partager les tâches. Puis retour au Centre social Dolto à Décines pour le premier essai de notre recette, accompagné d'un réalisateur qui a filmé les différentes étapes de confection de notre plat. ... Suivi d'un repas convivial autour de ce plat, pour se réajuster pour la suite.
- 22 novembre* **Nouvel essai** - Réajustement de notre recette, ajouts de saveur...
- 28 novembre* **Préparation pour le concours** - Confection de notre recette finale pour la présenter le vendredi 29 novembre au restaurant Une Faim D'apprendre. Réalisation du support de présentation.

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert  Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Pommes Granny	100	Saison	Décines	Vartan Décines	5
Butternut/pâtisson	2606	Saison	Décines	Vartan Décines	200
Potimarron	1000	Saison	Décines	Vartan Décines	70
Oignons	334	Saison	Décines	Vartan Décines	18
Oranges	1500	Saison	Sicile	Vartan Décines	122
Citrons	250	Saison	Sicile	Vartan Décines	21
Lait entier	1000	Saison	Bretagne	Prairial Vaulx-en-Velin	156
Huile de colza	400	Non applicable	Drôme	Prairial Vaulx-en-Velin	91
Châtaignes	120	Saison	Ardèche	Prairial Vaulx-en-Velin	4
Conté	200	Non applicable	Savoie	Prairial Vaulx-en-Velin	113
Beurre	150	Non applicable	Marne	Prairial Vaulx-en-Velin	148
Pruneaux	40	Non applicable	Gironde	Prairial Vaulx-en-Velin	4
Polenta	200	Non applicable	Italie	Prairial Vaulx-en-Velin	47
				<b>Total g CO2e/ couvert</b>	<b>999</b>

L'Espace Berthaudière, créé en 1978, se trouve sur la commune de Décines Charpieu. Il rayonne sur un territoire vaste et hétérogène.

★ Catégorie Sucrée ★

## POIRES RÔTIES AU FOUR, COEUR DE CAMEL BEURRE SALÉ ET COMPOTÉE DE POIRE SUR LIT DE GRANOLA MAISON

L'équipe est constituée d'adhérents de l'Espace Berthaudière, arrivés récemment ou fréquentant de longue date la structure. **Le groupe est très hétérogène. Les participantes et leurs enfants habitent dans les différents quartiers qui composent le territoire** de compétence de l'Espace Berthaudière (centre ville, quartier prioritaire...). Celles-ci ne se connaissaient pas avant d'intégrer le groupe de cuisine créé pour cet événement. **Des liens se sont mis en place et continuent à se tisser au fil des temps de rencontre.** L'aventure a démarré lors des vacances de la Toussaint, au tour d'échanges informels, dans les couloirs du centre social, ou pendant des activités enfants-parents animées par le secteur habitants familles.

### Démarche

- 4 novembre **Présentation du projet aux habitants.** Une bonne partie des personnes conviées à la réunion a été séduite par le projet. Le groupe est intergénérationnel, multiculturel. Un vrai mélange s'est opéré. La cuisine et la convivialité les rassemble !
- 13 novembre **Sortie enfants/parents et grands-parents/petits-enfants au Jardin des 4 saisons, à Thil, pour aller voir quels fruits et légumes poussaient en novembre.** Cette sortie, très enrichissante et pleine de découvertes, a permis aux membres du groupe de faire davantage connaissance, de créer du lien. Cette sortie a également permis de changer d'idée de recette de cuisine au vu des légumes et fruits présents au Jardin des 4 saisons.
- 18 novembre **Accueil de Fred, cuisinier pâtissier, pour une séance d'échanges sur les thèmes de l'écocitoyenneté, du développement durable, des produits locaux...** Après cet échange riche en apprentissages, nous avons évoqué les différentes recettes que l'on pourrait cuisiner pour le concours, et nous avons testé une recette de poires rôties au four au coeur de caramel beurre salé et compotée de poire (pour le côté zéro déchets), sur lit de granola fait maison. Les enfants nous ont rejoint après l'école pour la dégustation du plat sucré !
- 25 novembre **Nouvel essai de la recette** en se mettant dans les conditions du concours.
- 29 novembre **Cuisine et préparation du dessert.**

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité <small>de saison / faiblement hors saison/ fortement hors saison</small>	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert <small>Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org</small>
Poires	2500	De saison	Chasselay (69)	Marché producteurs Décines (69)	122
Flocons d'avoine	190	Non applicable	Domagné (35)	Biocoop Meyzieu (69)	40
Graines de tournesol	30	Non applicable	UE	La vie Claire Décines (69)	7
Noix	50	Fortement de saison	Ramassé dans un jardin dans le Beaujolais, donné par un ami		4
Noisettes	50	Faiblement de saison	France	Beaujolais (69)	7
Miel	90	Non applicable	Rhône-Alpes	Marché Décines (69)	18
Huile de noisette	30	Non applicable	Turquie	La vie claire Décines (69)	30
Crème liquide	100	Non applicable	Bourg-en- Bresse (01)	Marché producteurs Décines (69)	42
Sucre semoule	100	Non applicable	Brésil	La Vie Claire Décines (69)	29
Beurre	25	Non applicable	Bourg-en- Bresse (01)	Marché producteurs Décines (69)	24
Kiwi	50	Fortement de saison	Rhône (69)	Marché producteurs Décines (69)	12
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>335</b>

La structure des Centres Sociaux de la Croix-Rousse est une association de loi 1901 qui gère depuis 1991 deux centres sociaux : le centre social Grand'côte situé dans le 1<sup>er</sup> arrondissement de Lyon, et le centre social Pernon situé dans le 4<sup>ème</sup> arrondissement. Les centres sociaux sont organisés en trois secteurs : petite enfance, enfance/jeunesse et adultes/familles.

L'accompagnement et le soutien des habitants en tant qu'acteurs de leur quartier est l'une des principales préoccupations. Il s'effectue au travers de diverses activités, actions collectives et événements mis en place au sein des centres et/ou des quartiers, ainsi que par le biais de partenariats avec d'autres structures telles que des écoles, des collèges, des épiceries sociales et solidaires et d'autres associations.

★ Catégorie Salée ★

## RIZ DJERBIEN

L'équipe est constituée de **deux soeurs originaires de Tunisie et leurs enfants.**

Elles sont en France depuis 15 ans pour l'une et 8 ans pour l'autre. L'une habite dans le 1<sup>er</sup> arrondissement et l'autre dans le 3<sup>ème</sup>.

Elles font énormément d'activités en famille : atelier cuisine, sortie familiales, vacances... Comme dirait la grande soeur « la petite soeur est la recopieuse ».

Elles fréquentent le centre social Grand'Côte depuis 4 ans. Elles **ont connu le centre social grâce aux ateliers cuisine de l'épicerie sociale et solidaire du 1<sup>er</sup> arrondissement qui sont réalisés en partenariat avec le centre social.**

### Démarche

- \* 1<sup>ère</sup> rencontre      **Choix de la recette**, liste des ingrédients et évaluation des temps de préparation.
- \* 27 novembre      **Rendez-vous à l'épicerie sociale** pour faire une partie des courses avec les enfants.
- \* 29 novembre      **Réalisation de la recette** au centre social (matinée)  
présentation de notre plat au Concours

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
CAROTTES	600	De saison	Saint-Prim (38)	Epicierie sociale et solidaire – Lyon 1er	15
POIREAU	800	De saison	Saint-Prim (38)	Epicierie sociale et solidaire – Lyon 1er	27
OIGNON	800	De saison	Saint-Prim (38)	Epicierie sociale et solidaire – Lyon 1er	42
PERSIL	350	De saison	Saint-Prim (38)	Epicierie sociale et solidaire – Lyon 1er	88
AGNEAU	750		Local inférieur à 200Km	Marché de la croix rousse	2499
RIZ LONG BLANC	500		Peaugres	Epicierie sociale et solidaire – Lyon 1er	164
CELERI	500	De saison	Local inférieur à 200Km	Marché de la croix rousse	56
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>2 891</b>

Le centre social et culturel de Grigny a été créé en 1998. L'association propose un panel de services et d'activités socioculturelles : accueil de loisirs, cours d'arts plastiques, de théâtre, ateliers sociolinguistiques, ludothèque, école de musique, ateliers cuisine, sorties en familles... C'est un lieu d'initiatives où les habitants sont acteurs de leurs projets : concours de soupe, semaine des femmes, projets jeunes pour un séjour...

★ Catégorie Salée ★

## CHAKHCHOUKHA

L'équipe Depuis plusieurs années, le groupe Almara est impliqué dans des actions humanitaires autour de la santé et l'éducation. Leurs actions leur permettent de soutenir et de financer des projets solidaires et de créer des liens avec les partenaires du territoire et les habitants. Ces femmes ont participé à différentes manifestations locales et ont contribué aux financements de projets solidaires et humanitaires pour diverses associations : Comité de Jumelage Grigny-Koupela, Les Potagers du Garon, Envol-Envol, De l'autre côté, Courir pour Elles, Une vie meilleure pour Yacine, Pinocchio, la Maison des patients ENNOUR (Algérie)..., Association Youri (Mali).

**Depuis 2017, le groupe anime aussi des ateliers d'initiation à la cuisine pour les enfants au centre social.** Deux enfants se sont donc naturellement greffés pour le concours : Dorsaf Bouffalah et Ilian Taïar, nièce et neveu des femmes du groupe Almara.

Le plat : la chakhchoukha, qui veut dire « émietter », est un plat traditionnel algérien. Ce mets se compose de fines feuilles de crêpes, à base de semoule de blé, cuites sur un tajine. Ces feuilles sont émietées, arrosées de sauce rouge, épicée, à la viande ou au poulet, de pois chiches et, dans quelques régions, de courgettes, de carottes et de navets, ou encore de pommes de terre.

Ce plat est souvent présenté aux invités lors de festivités. C'est un plat savoureux et convivial.

### Démarche

- 2 octobre **Atelier découverte** (diaporama) avec l'ARDAB, "Défi cuisine bio".
- 6 novembre **Atelier cuisine** avec les enfants de l'équipe.  
Pendant le repas, préparation de la visite aux Potagers du Garon : liste de questions, les légumes de saison, adaptation aux différentes saisons.
- 15 novembre **Visite aux Potagers du Garon** en présence du réalisateur Fabrice Finotti, visite commentée du jardin et échanges avec l'équipe des Potagers.  
**Questionnements autour du plat, réajustements** afin de respecter la saisonnalité.
- 26 novembre **Achats** des légumes auprès de potagers & des autres ingrédients dans un magasin bio.
- 27 novembre **Préparation** du panneau de présentation de l'équipe, du centre social et du plat.

Libellé du produit	Quantité(gr)	Saisonnalité <small>de saison / faiblement hors saison/ fortement hors saison</small>	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert <small>Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org</small>
Navet	1500	De saison	GRIGNY RHONE	Potagers du Garon Maraîchage bio	58
Carotte	1500	De saison	GRIGNY RHONE	Potagers du Garon Maraîchage bio	23
Oignon	2000	De saison	GRIGNY RHONE	Potagers du Garon Maraîchage bio	53
Pois chiche	1000	Séché	Europe	Boucherie Abbouche (Givors)	31
Tomates	680	Hors saison	Italie	La Vie Claire (Givors)	59
Huile d'olive	500	Non applicable	Espagne	La Vie Claire (Givors)	67
Semoule	3000	Non applicable	Marseille ?	Boucherie Abbouche (Givors)	276
Cuisse de poulet	5000	Non applicable	Ardèche	Boucherie Abbouche Label Rouge (Givors)	1100
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>1667</b>

L'Association des Centres Sociaux d'Oullins (ACSO) : Unifiant les deux centres sociaux d'Oullins, le Centre social de la Saulaie (créé en 1957) et le Centre social Moreaud (créé en 1996), l'ACSO s'engage auprès des habitants d'Oullins pour faire vivre et animer une commune qui, touchée historiquement par un fort déclin industriel, se renouvelle. L'ACSO porte haut les valeurs d'accueil, de partage et de solidarité et s'investit pour porter des projets avec les familles du territoire.

★ Catégorie Salée ★

## COUSCOUS À LA MAROCAINE

L'équipe est composée de 3 mamans qui se connaissent bien et habitent toutes le quartier de la Saulaie (QPV). Elles sont adhérentes du centre social et participent régulièrement à nos activités ainsi que leurs enfants.

**Aimant faire la cuisine, et avec un talent reconnu, elles sont régulièrement sollicitées sur différents types d'événements organisés par le centre** (buffets, fêtes de quartier, AG,...).

**Une des participantes fait partie d'un groupe proposant des tables d'hôtes** nommé : cuisine du monde. Ce groupe est déjà dans une **démarche de réflexion quant à l'origine et la qualité des produits utilisés**. Par ailleurs elle est active à la cantine coopérative de la Saulaie, initiative d'habitants soutenue par le centre social. En récupérant invendus, notamment de magasins bio, et en participant au jardin collectif, il s'agit ensuite de cuisiner et manger ensemble. Ne sachant jamais en amont les ingrédients disponibles, les participants découvrent des légumes méconnus et testent des recettes "improbables".

### Démarche

#### \* 2 rencontres de présentation & mise en route

Pour expliquer le concours et ses critères. C'est à ce stade que le groupe a choisi le plat qu'il allait présenter. Le choix n'a pas été simple car il fallait allier les règles du concours avec les envies des participantes.

#### \* Choix du plat présenté : une recette généreuse et familiale, avec légumes de saison

Le plat qui a été retenu est un couscous à la marocaine.

Une fois le choix du plat fait, elles ont souhaité rester dans l'esprit d'une recette généreuse et familiale. Elles ont tout de même été attentives aux critères du concours, ainsi les légumes ont été sélectionnés de saison. Certains proviennent du jardin collectif du quartier (P'tit Jardin).

Elles ont quand même fait le choix de garder la viande afin de respecter la recette traditionnelle et de produire un plat généreux. Cependant le choix de la provenance de la viande a été réfléchi, afin d'entraîner un moindre impact carbone.

#### \* 1er essai & dégustation / courses « habituelles » pour comparaison

Par la suite le plat a été préparé et testé par une dizaine de personnes.

A cette occasion les mamans ont fait leurs courses dans les magasins où elles vont d'habitude faire leurs achats, contrairement à ce qui est prévu pour le concours.

Cela leur a permis de faire des comparaisons et a été l'occasion de les sensibiliser à une façon différente de consommer (qualité gustative et conditionnement des produits, impact sur l'environnement, prix, découverte de magasin,...). Ainsi elles ont pu se pencher sur leurs habitudes de consommation et prendre conscience de la possibilité de les modifier si elles le souhaitent.

\* Courses dans magasins bio pour le concours

\* Cuisine & préparation pour le concours

to	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Carotte	1795	De saison	France	Biocoop Oullins	29
Chair de tomate (en bocal)	400	Faiblement de saison	France	Biocoop Oullins	21
Navet	1555	De saison	France	Biocoop Oullins	61
Pois chiche	500	De saison	France	Biocoop Oullins	7
Raisin sec	375	Non applicable	France	Biocoop Oullins	14
Beurre	250g	Non applicable	France	Biocoop Oullins	123
Couscous	4000	Non applicable	France	Epicerie du quartier (Saulaie)	371
Courges	2000	De saison	Oullins	Petit Jardin du quartier	77
Viande agneau	1000	Non applicable	France	Epicerie du quartier (Saulaie)	1653
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>2356</b>

Le centre social de Parilly se trouve sur la commune de Vénissieux, et fête cette année ses 40 ans. Assez petit par sa taille et son nombre de professionnels, il propose cependant de nombreuses activités et actions, notamment autour du développement durable et de la parentalité, d'où notre participation aujourd'hui.

★ Catégorie Salée ★

## COUSCOUS VÉGÉTAL AUTOMNAL

L'équipe du centre social de Parilly est composée de deux familles. La famille Sassi : un papa (Saber) avec ses deux filles (Nour et Sabrine) et la famille Mkacher : une maman (Besme) et sa fille (Maram). Les deux familles habitent le quartier et fréquentent le centre social depuis déjà plusieurs années. Ils sont adhérents et participent à différentes activités à ce jour.

### Démarche

- 28/10 **Lancement** - Présentation générale du concours & présentation familles
- 04/11 **Choix du plat** - Chaque famille a préparé un plat salé et un sucré à faire goûter pour choisir ensemble le plat final
- 15/11 **Finalisation de la candidature** - Rencontre pour réfléchir ensemble à la présentation pour le jury, organisation des prochains temps de rencontre...
- 23/11 **Mise en scène** - Moment artistique, création du décors et écriture collective de la présentation
- 27/11 **Achats** - Achat chez le producteur des légumes nécessaires
- 29/11 **Cuisine** - Cuisine du plat

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Carotte	400	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	12
Courge butternut	400	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	31
Navet	300	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	23
Oignon	150	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	8
Potimarron	400	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	31
Panais	200	De saison	69	GAEC LES JARDINS DU PUITS TROQUET Pusignan	6
Coulis tomate	300	Non applicable	69	Fait maison Vénissieux	50
Pois chiche	300	Non applicable	69	Vrac carrefour Vénissieux	8
Semoule	700	Non applicable	69	Rayon bio carrefour Vénissieux	129
Total g CO2e/ couvert					<b>298</b>

Les centres sociaux de Rillieux sont 3 centres sociaux réunis en une seule et même association, créée en 1972. Pour mener à bien ses projets l'association peut compter sur des forces vives comprenant 125 bénévoles et 150 salariés.

Plus de 1000 familles adhèrent à l'association, qui gère notamment 4 crèches. Elle est très investie sur l'éducation aux médias (248 jeunes sensibilisés en 2018). Plus de 700 enfants et jeunes âgés de 3 à 17 ans sont accueillis chaque année sur les accueils de loisirs. Plus de 3000 personnes participent aux activités proposées par les centres sociaux.

★ Catégorie Salée ★

## COUSCOUS TUNISIEN

L'équipe est constituée de deux femmes et 4 de leurs enfants. C'est une équipe qui s'est constituée suite au concours interne le 2 octobre dernier. Le jury avait alors été séduit par ce plat cuisiné en famille avec les légumes de saison. La famille Louhichi le savoure régulièrement à la maison : « c'est un plat qui réunit toute la famille » !

### Démarche

La préparation au concours « Générations en cuisine » s'est articulée autour de deux temps forts :

- 2 Octobre **Concours cuisine interne** aux Centres sociaux de Rillieux pour déterminer le plat qui sera présenté au concours fédéral du 29 novembre. 4 familles ont participé, les 2 critères étaient de cuisiner en famille & avec des légumes de saison.
- 25 Novembre **Cours de cuisine avec un chef cuisinier** pour les aider et leur donner des idées différentes et originales dans la présentation du plat et de ses ingrédients.

Libellé du produit	Quantité (gr)	Saisonnalité de saison / faiblement hors saison / fortement hors saison	Lieu de production	Lieu d'achat (structure et commune)	G CO2e/ couvert Calcul réalisé sur bonpourleclimat.org
Semoule	2000	Non applicable	Rhône	Supermarché Rillieux	184
Carottes BIO	1000	De saison	Manche	Satoriz	15
Oignons BIO	1000	De saison	Bretagne	Satoriz	27
Navets BIO	200	De saison	Loire	Satoriz	8
Pommes de terre BIO	1000	De saison	Rhône	Satoriz	32
Courge BIO	1000	De saison	Rhône	Satoriz	39
Persil BIO	30	faiblement	Vaucluse	Satoriz	4
Pois chiches secs BIO	150	Non applicable	drome	Satoriz	2
Huile olive BIO	200	Non applicable	Tunisie	Satoriz	30
Poivron BIO	200	De saison	France	Satoriz	10
Ail BIO	86	De saison	drome	Satoriz	1
Concentré tomate BIO	200	Non applicable	Italie	Satoriz	Non trouvé
Tomates concassées BIO	500	Non applicable	Italie	Satoriz	Non trouvé
Gigot d'agneau	1500	Non applicable	Irlande	Boucherie Hallal	2499
Blanc de poulet	400	Non applicable	Rhône	Boucherie Hallal	102
Emmental BIO	400	Non applicable	Haut Rhin	Satoriz	119
Crème fraiche BIO	250	Non applicable	Haute Garonne	Satoriz	57
Œufs BIO	25 œufs	Non applicable	Loire	Satoriz	95
Fromages fondu BIO	140	Non applicable	Italie	Satoriz	Non trouvé
Choux de Bruxelles BIO	200	De saison	De saison	Satoriz	2
<b>Total g CO2e/ couvert</b>					<b>3226</b>

# Au programme

- 17h **Accueil des équipes.** Tirage au sort de l'ordre de passage  
Accueil des 6 membres du jury et installation du jury
- 18h **Accueil des invités**  
— Les équipes ont 30 minutes en cuisine pour réchauffer et dresser leur plat. —  
**Entrée en cuisine des équipes :** 18h00 Equipe 1 , 18h07 Equipe 2, 18h14 Equipe 3,  
18h21 Equipe 4, 18h28 Equipe 5, 18h35 Equipe 6, 18h42 Equipe 7, 18h49 Equipe 8,  
18h56 Equipe 9, 19h03 Equipe 10, 19h10 Equipe 11
- 18h15 **Mots d'introduction et lancement du concours**
- 18h30 **Présentation des plats au Jury** - passage des équipes toutes les 7 minutes
- 20h **Délibération du jury** | **Dégustation par le public des plats présentés au concours  
& prise de parole des partenaires et soutiens du concours.**
- 20h30 **Remise des 4 prix et des diplômes**
- 20h45 **Buffet convivial** préparé par l'équipe du restaurant « Une Faim d'Apprendre »

## Jury

- M. Christophe Marguin** - Président Toques Blanches Lyonnaises **Président du Jury**
- M. Bruno Charles** - Vice-président, Métropole de Lyon, en charge du Développement Durable
- Mme Marie-Odile Fondeur** - Directrice générale du SIRHA
- Mme Jacotte Brazier** - Présidente des 'Amis d'Eugénie Brazier'
- Mme Christine Nieupa** - Trésorière de la Fédération des centres sociaux de la Métropole de Lyon et du Rhône
- M. Dominic Moreaud** - Chef du restaurant 'Une Faim d'Apprendre'

Organisé par

Avec le soutien de

