

Manger autrement - On mange quoi demain ?

Comment composer une assiette savoureuse et résiliente ? Place aux produits locaux et de saison. On cuisine plus et on mange moins de viande.



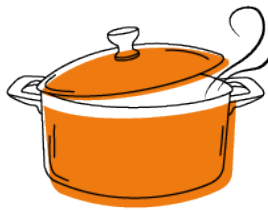
Notre assiette a plus d'influence qu'on l'imagine ! Qu'est-ce qu'on y met pour se régaler de façon durable ? Comment composer une assiette résiliente ?

> Pour en savoir plus sur la résilience : [Comment va-t-on manger demain ?](#)

Premier réflexe : on diminue sa consommation de viande. On choisit aussi des bons

produits locaux et de saison et on cuisine davantage !

Vive les bons petits plats maison, les biscuits préparés le week-end pour les collations des enfants, les lunches zéro déchet...



ON MANGE QUOI **DEMAIN** ?

> Voir les [articles, vidéos et podcasts "On mange quoi demain ?"](#)

Manger moins de viande

On mange trop de viande ! Cela entraîne de nombreuses conséquences au niveau de l'agriculture (élevages intensifs, déforestation, importation...) et de la planète. Si on veut opter pour [une alimentation plus résiliente, l'idéal serait de diminuer notre consommation](#) de produits animaux. On réduirait ainsi notre dépendance à la nourriture pour animaux qui est importée.

Mais comment faire et par où commencer ? Comment éviter les carences et avoir assez de protéines ?

Voici divers articles pour s'informer sur le sujet :

- [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)
- [Par quelles protéines végétales remplacer la viande?](#)
- [Flexitarien, végétarien, végétalien : quelles différences ?](#)

L'avantage quand on mange moins de viande, c'est qu'avec le même budget, on peut la choisir de meilleure qualité : bio, en provenance d'un petit élevage local...

Et ce n'est pas là le seul argument en faveur de la diminution de la viande. La surconsommation impacte aussi notre santé, le bien-être animal, notre portefeuille, le changement climatique... On en apprend plus sur ce sujet dans l'article [Les bonnes raisons de manger moins de viande](#).

Choisir des produits locaux, de saison, labellisés

Il n'est pas possible d'être totalement « autosuffisant » en Belgique (c'est-à-dire de tout produire ici)... et ce n'est d'ailleurs pas forcément un but en soi.

> Lire aussi : [Produit-on de quoi se nourrir en Europe ?](#)

Augmenter la résilience de nos systèmes alimentaires passe notamment par la relocalisation de l'alimentation, avec une production locale diversifiée pour ce que l'on sait produire. On peut soutenir les producteurs et productrices de nos régions, en particulier celles et ceux qui optent pour une agriculture qui respecte le fil des saisons (sans serres chauffées), qui évitent les pesticides et préservent la biodiversité...

Quand on compose ses menus et son assiette avec des produits locaux, de saison et/ou labellisés, on soutient une agriculture plus résiliente, moins dépendante des importations et moins émettrices de gaz à effet de serre. Que du bonus !

Pas facile toutefois de s'y retrouver en magasin. Voici des astuces pour adopter ces habitudes. Que signifient réellement les mots « bio », « local » et « équitable » ? Est-ce possible de manger bio pour tout type de bourse ? Comment décrypter les étiquettes alimentaires ? Voici quelques pistes de réponse...

- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)
- [8 astuces pour manger bio et pas cher](#)
- [Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer](#)
- [Quel poisson choisir pour acheter plus durable ?](#)

Bio, équitable, Prix Juste Producteur, C'Durable... Tous ces labels ne se valent pas et n'abordent pas les mêmes critères mais ils participent à des degrés divers à plus de résilience alimentaire.

> Lire : [Reconnaître les labels pour manger durable](#)

Et pour découvrir toutes nos bonnes adresses : [Où trouver des bon produits locaux, bio ?](#)

Cuisiner plus

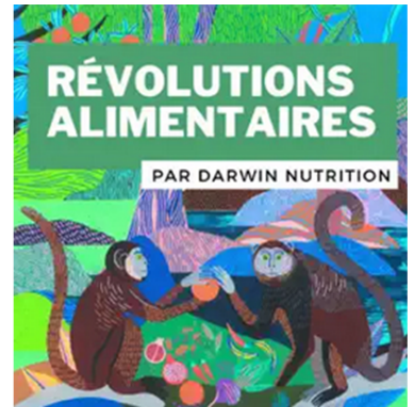
Les aliments préparés sont souvent très industriels. Ils sont composés d'ingrédients venant d'un peu partout, majoritairement issus d'une agriculture peu regardante des enjeux actuels (dont le but est basé sur le profit maximal au moindre coût). Et pour couronner le tout, les plats préparés contiennent en général des aliments peu intéressants d'un point de vue nutritionnel.

La solution ? Cuisiner bien sûr ! Voici pistes pour adopter ces habitudes au quotidien.

- [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)
- [Comment faire des pique-niques et collations zéro déchet ?](#)

Des ressources pour un coup de pouce

Voici une liste non exhaustive de recettes/astuces/aides pour adopter ce type d'alimentation au quotidien. Bon appétit !



De gauche à droite : le livre "[19h25 qu'est ce qu'on va manger ?](#)", le site "[Fristouille](#)" et le podcast "[Révolutions alimentaires](#)"

Livres

Gain de temps en cuisine

- [19h25 qu'est-ce qu'on va manger ?](#)
- [2h en cuisine pour toute ma semaine](#) (végétarien)
- [S'organiser en cuisine avec Cléa](#) (végétarien)
- [Bien manger sans se fouler](#)
- [C'est décidé, je batchcook végé](#)
- [Je batchcook toute l'année \(par saison\)](#)
- [One pot pour mes potes](#)

Manger autrement

- [Je mange pour le futur](#) : guide pratique
- [Green Proteines](#)
- [Zones à cueillir : plantes sauvages, fleurs comestibles & bonnes recettes](#)

Idées de recettes

- [Manger sain pour 3 fois rien](#)
- [Comfort food saine et bio](#)
- [Protéines : priorité au végétal](#)
- [Le grand livre de l'alimentation végétalienne](#)
- [Bible de l'alimentation végétarienne](#)
- [La cuisine de vos paniers](#)

Podcasts

- [Révolutions alimentaires](#)
- [Le Club VG](#)
- [La Révolution dans l'assiette](#)
- [Allez viens on cuisine !](#)
- [Food Karma](#)
- [Basics of bouffe](#)

- [On mange quoi demain ?](#)
- [En cuisine](#)
- [La recette](#)

Films, documentaires

- [Recettes pour un monde meilleur](#)
- [Manger autrement](#)
- Manger durable l'expérience
- [Consom'Action](#)
- [Bien dans son assiette : la preuve par 2](#)
- [Le Blé fauché](#)
- [Le Renard et les raisins](#) (cuisine végétale)

Sites

- [Fristouille](#) : un site gratuit qui propose de faire des menus de saison, omnivores/végétariens ou végétans en fonction de ce que l'on a dans son frigo.
- Notre site [ecoconso.be](#) regorge aussi de conseils. Par exemple dans "[Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?](#)" ou "[Sport : comment adopter une alimentation durable ?](#)".

Des références immanquables pour adopter une alimentation plus résiliente ne se trouvent pas dans cet article ? Nous vous invitons à nous les envoyer par mail à l'adresse info@ecoconso.be.



Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/node/12699>