



RENDEZ-VOUS PLANÈTE

mangez bien, mangez slow !

Comment se faire plaisir tout en respectant la diversité dans nos assiettes ? Plus qu'une philosophie, le mouvement Slow Food vient pimenter le débat. c.l.

LES SENTINELLES DU GOÛT

Après la HQE (haute qualité environnementale), voici la HQA : haute qualité alimentaire ! Par opposition à la culture fast food, le mouvement Slow Food lutte contre la standardisation du goût et pour la défense du patrimoine alimentaire : pélarдон affiné, lentille blonde de Saint-Flour, porc noir de Bigorre... Dans cet esprit, pensez à valo-

riser les spécialités et les races de vos régions. Vous générez moins de transport, vous soutenez les producteurs du coin et, de ce fait, la biodiversité agricole.

QUAND GASTRONOMIE RIME AVEC ÉCOLOGIE

Retrouvez le plaisir des saveurs du moment en consommant des produits de saison.

Pour novembre, voici la liste du marché : laitue, mâche, navet, courge, betterave, châtaigne, épinard, brocoli, pomme, poire... Pour les fêtes, apprenez à vous passer de fruits exotiques, sauf s'ils voyagent par bateau. L'industrie de la viande est la deuxième émettrice de gaz à effet de serre au monde, et sa consommation augmente.

Choisissez avec soin vos aliments carnés, en privilégiant les filières de qualité (AB, Label Rouge, élevage pastoral à l'herbe ou en liberté).

DES SUSHIS SANS SOUCI

Roi des sushis et des sashimis, le thon rouge est menacé d'extinction, comme le cabillaud, le saumon sauvage et de nombreuses espèces de poissons. Pour les connaître, téléchargez gratuitement la fiche-produit « poissons » et le Guide des sushis responsables sur www.mescoursespourlaplanete.com. On commence à trouver en grande surface des poissons labélisés MSC, issus d'une pêche durable, au rayon frais comme en conserve.

COURTS CIRCUITS

Comme les « locavores », achetez en circuit court pour limiter les transports et les intermédiaires : vente directe auprès des producteurs (comme cela se pratique dans l'agglomération nantaise), d'artisans ou de commerçants spécialisés, ou encore d'une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne : www.miramap.org). Seule entorse autorisée : l'exception Marco Polo, c'est-à-dire l'achat d'épices, de café, de thé...

AGENDA : EURO GUSTO

Sous la bannière Slow Food, la biennale européenne du goût et de l'alimentation propose un marché gastronomique de produits des terroirs français et européens de haute qualité, une œnothèque proposant plus de sept cents références de vins de toute l'Europe (à déguster !), des ateliers du goût (séances d'une heure autour des bières introuvables, charcuteries artisanales, fromages au lait cru, chocolat, etc.), des tables rondes...
Du 27 au 30 novembre, au parc des expositions de Tours.
Et sur www.eurogusto.org

SAINES LECTURES

POUR LES ÉCO-GOURMANDS. Emparez-vous de cet ouvrage, qui propose cinquante recettes, pour « cuisiner responsable », et des conseils pour bien choisir ses ingrédients. Ce manuel de l'éco-gourmandise renferme en outre quatre conso-guides bien pratiques, à glisser dans la poche ou le sac à main.

« Planète cuisine », éditions Minerva, 25 €.

LE BIO AU QUOTIDIEN. Auteur de « Cuisiner bio, mode d'emploi », Valérie Cupillard nous fait partager son expérience pour manger bio, mais aussi moins salé, moins sucré et moins gras...

« Bio, bon, gourmand », éditions Prat, 24,90 €.

POUR LES CARNIVORES. Après un ouvrage sur les pesticides, Fabrice Nicolino dénonce les dérives de l'élevage industriel et ses effets délétères sur l'environnement et sur notre santé. On en deviendrait presque végétarien.

« Bidoche, l'industrie de la viande menace le monde »,

éditions Les Liens qui Libèrent, 21 €. Et sur www.bidoche-lelivre.com

ILLUSTRATION EMMANUELLE TEYRAS