



L'ALIMENTATION AU LOUBATAS

Chers parents, accompagnateurs et autres responsables de groupes.

L'équipe de cuisine essaie de préparer ses repas en cohérence avec les principes du développement durable abordés dans les activités éducatives.

Pour des raisons de respect de l'environnement, de plaisir du goût et d'économie énergétique, nous travaillons avec des produits frais, de saison et issus de l'agriculture biologique (à 95%). Pour ce faire, nous avons donc des partenaires locaux tel que l'association « TOUT NATURELLEMENT » qui regroupe des agriculteurs proposant des paniers de légumes de saisons hebdomadaires à Meyrargues (13). Ainsi que Sophie MASSET et Guy LOMBARD, agriculteurs maraîchers en bio à la Bastidonne (84). Nous utilisons également des produits d'épicerie du commerce équitables (café, thé, ...).

D'autre part, comme le préconisent la plupart des nutritionnistes, nous privilégions la consommation de fruits et légumes frais (la consommation souhaitable étant de 300g à 400g par jour). Nous ne cuisinons pas de la viande tous les jours, mais équilibrons nos menus en complétant l'apport de protéines animales par des alliances de légumineuses et de céréales (riches en protéines végétales).

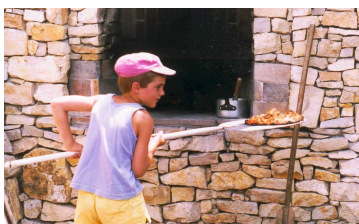
De plus, il est important de savoir que la production de viande nécessite environ 8 fois plus d'énergie et de surface cultivable que la production céréalière. Si les 6 milliards d'êtres humains mangeaient de la viande tous les jours, il faudrait plusieurs planètes pour les nourrir !

Afin de faire apprécier notre alimentation, nous cuisinons des plats simples et abordables par tous (soupes, tartes, gratins, salades, ...), originaux de part leurs ingrédients. Pour éveiller le goût et la curiosité, et surtout pour conserver l'aspect convivial et familial des repas, nous animons et partageons les repas avec vous. Nous proposons aussi différentes animations sur l'alimentation (pain et pizzas cuits dans notre four à bois, préparation d'un repas, ...).

Quand il s'agit d'un séjour éducatif, il est important que les accompagnateurs soutiennent notre démarche alimentaire et sensibilisent avant le séjour, les participants et les parents.

Nous restons à votre entière disposition pour de plus amples informations.

Virginie LOUVION
Cuisinière – Animatrice



Julien MAUPERTUIS
Cuisinier – Animateur

C.P.I.F.P le Loubatas
B.P 16, 18 chemin neuf, 13860 Peyrolles en Provence
Tel. bureau : 04.42 .67.06.70 Tel. gîte : 04.42.67.01.06
Site internet : www.educ-envir.org/loubatas
Adresse mail : accueil.loubatas@educ-envir.org

